

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки д. пс. н.,
професор, полковник служби ц.з.
Роксолана СІРКО

«__» _____ 2026 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: *«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»*

Виконав:

здобувач 4 року навчання денної форми
здобуття першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої-професійної програми

Екстремальна та кризова психологія

Вікторія КОПТЮХ

Науковий керівник:

заступник начальника кафедри практичної
психології та педагогіки, кандидат

психологічних наук, доцент

Оксана СТЕЛЬМАХ

Львів – 2026 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1 Психоемоційні стани особистості як предмет психологічного дослідження	6
1.2 Чинники формування психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.....	11
1.3 Характеристика основних психоемоційних станів курсантів в умовах воєнного стану	17
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	23
2.1 Характеристика вибірки і методів дослідження	23
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	26
2.3 Методологічні основи програми тренінгу регуляції психоемоційних станів курсантів	40
Висновки до другого розділу	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ.....	Помилка! Закладку не визначено.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану в Україні значно зростає актуальність дослідження психоемоційних станів особистості, оскільки тривалий вплив стресогенних чинників негативно позначається на психологічному благополуччі людини. Особливо чутливо до таких впливів є молодь, зокрема здобувачі освіти, адже період навчання пов'язаний із формуванням світогляду, характеру та професійних орієнтирів особистості.

Особливої значущості ця проблема набуває у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, де курсанти поєднують освітню діяльність із підготовкою до виконання службових обов'язків. Воєнний стан ускладнює їхню навчально-службову діяльність, посилюючи психологічні та фізичні навантаження, підвищуючи рівень відповідальності та необхідність ухвалення рішень в умовах невизначеності. Такі фактори можуть зумовлювати підвищений рівень тривожності, емоційної напруженості та втоми, водночас впливаючи на формування психологічної стійкості майбутніх фахівців і їхню готовність до виконання професійних завдань, пов'язаних із захистом держави та наданням допомоги громадянам.

Проблема дослідження психоемоційних станів завжди перебувала в центрі уваги науковців. Фундаментальні основи вивчення емоційної сфери особистості, закономірностей виникнення стресу та тривожності заклали такі зарубіжні класики, як Г. Айзенк, В. Джеймс, І. Кант, Р. Лазарус, Г. Сельє, Ч. Спілбергер. Значний внесок у дослідження психоемоційних станів особистості зробили вітчизняні вчені: О. С. Вавринів, С. Д. Максименко, І. С. Попович та О. Л. Христук. Питання впливу війни, екстремальних умов та специфіки навчально-службового середовища на психічне здоров'я і психоемоційний стан курсантів та військовослужбовців ґрунтовно досліджували О. А. Блінов, Н. М. Калька, Л. М. Карамушка, І. С. Коваль, О. М. Кокун, Л. Б. Наугольник, Л. Г. Царенко, Р. Я. Яремко та ін.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених цій проблематиці, питання особливостей, динаміки та регуляції психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання саме в умовах тривалого воєнного стану та підвищеної небезпеки залишається недостатньо вивченою. Зростання рівня стресу, тривожності та фрустрації вимагає не лише теоретичного осмислення, а й детального емпіричного аналізу для розробки дієвих практичних інструментів психологічної підтримки.

Об'єкт: емоційна сфера особистості.

Предмет: особливості психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.

Мета: теоретично та емпірично дослідити особливості психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати психолого-педагогічну літературу щодо вивчення психоемоційних станів курсантів.
2. Емпірично дослідити особливості психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на регуляцію психоемоційних станів курсантів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація, конкретизація літератури; емпіричні: тестування (методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)» в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, Методика «Самооцінки емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса, «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10, «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна); методи математичної статистики (відсотковий і кореляційний аналіз).

Теоретичне значення. У роботі розглянуто поняття психоемоційних станів курсантів, узагальнено та систематизовано наукові підходи до їх розуміння, а також проаналізовано й теоретично обґрунтовано методи дослідження особливостей психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.

Практичне значення. Отримані в результаті дослідження висновки, емпіричні дані та розроблена тренінгова програма можуть бути використані практичними психологами, які працюють із курсантами у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, з метою діагностики та корекції психоемоційних станів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що психоемоційні стани курсантів в умовах воєнного стану залежать від їхньої емоційної стабільності, добросовісності та віри в себе. Припускається, що зростання впевненості у собі та самоефективності сприяє зниженню рівнів сприйнятого стресу, тривожності та фрустрації, тоді як висока психічна ригідність та безпорадність погіршують психоемоційний стан курсантів.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, у якому взяло участь 30 курсантів чотирьох курсів бакалаврату віком від 17 до 21 року, серед яких 21 особи жіночої статі (70% від загальної кількості досліджуваних), та 9 осіб чоловічої статі (30% від загальної кількості досліджуваних).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок, основний зміст роботи викладено на 47 сторінках. У роботі подано загалом 10 рисунків, додатки займають 44 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Психоемоційні стани особистості як предмет психологічного дослідження

Психоемоційні стани є важливою складовою загального функціонального стану організму. Вони значною мірою впливають на рівень здоров'я, працездатність, перебіг пізнавальних процесів і якість життя людини. Ці стани проявляються у внутрішніх відчуттях, думках та емоційних переживаннях, які усвідомлюються особистістю, але водночас можуть існувати й поза межами свідомого контролю, на несвідомому рівні психіки.

Попри значущість дослідження даної проблематики, у психологічній науці досі відсутнє єдине, чітко окреслене визначення поняття «психоемоційний стан». У наукових працях дослідники використовують різні терміни – «психічний стан», «емоційний стан» або «психоемоційний стан», використовуючи їх як суміжні чи взаємозамінні поняття.

Психоемоційний стан – це особливий вид психічного стану особистості з переважанням емоційного реагування на події, явища, дії інших людей або об'єкти навколишнього середовища, що виражається в емоціях [53].

У психологічній літературі психоемоційні стани розуміються як прояви різноманітних психічних процесів:

- емоційних станів (афект, настрій);
- вольових станів (рішучість, зібраність);
- пізнавальних станів (зосередженість, зацікавленість).

Вони відрізняються глибиною, тривалістю і стійкістю. Будь-який стан є відносно тимчасовим і змінюється під впливом нових чинників. Для практичних потреб їх

поділяють на миттєві (несійкі), тривалі, хронічні, оперативні, поточні та постійні стани. Виникнення психоемоційних станів зумовлюється сприйняттям та оцінкою людиною подій і ситуацій, а також індивідуальними психічними, емоційними та поведінковими особливостями [18].

Психоемоційні стани є складними, цілісними та динамічними утвореннями, що значною мірою визначають особливості психічної діяльності особистості впродовж певного проміжку часу. Розглянемо основні особливості психоемоційних станів.

- Рухливість і відносна стійкість. Вони виявляються у наявності власної динаміки психоемоційних станів, які змінюються внаслідок впливу умов діяльності та життєвих обставин, є менш стійкими, ніж особистісні риси, проте тривають довше, ніж окремі психічні процеси.

- Безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями особистості. Оскільки психоемоційні стани займають проміжне місце між психічними процесами та властивостями особистості, вони впливають на перебіг діяльності, визначаючи темп, вибірковість сприйняття, продуктивність когнітивних процесів, а також виступають фоном для прояву або маскування індивідуальних особливостей особистості. Водночас на формування психоемоційних станів впливають попередній досвід і стійкі риси особистості.

- Полярність. Вона визначається наявністю протележних психоемоційних станів (спокій – напруженість, піднесеність – пригніченість, енергійність – втома) та найбільш виразною є в умовах підвищеної напруженості або ж під час екстремальних умов [37].

- Індивідуальність і типовість. Ці особливості зумовлені тісним зв'язком психоемоційних станів з індивідуально-психологічними характеристиками людини. Вони не завжди прямо відповідають рисам особистості, через що тимчасовий психоемоційний стан інколи може бути помилково сприйнятий як стійка характеристика. Наприклад, стан пригніченості може проявлятися не тільки

як відносно стійка особистісно-психологічна риса, притаманна меланхолійному типу темпераменту, а й виникати ситуативно – у відповідь на тимчасові негаразди у професійній сфері чи труднощі в особистому житті [27, с.49].

Незважаючи на відмінності у визначеннях, більшість дослідників вказують, що психоемоційний стан є інтегруючим утворенням, яке включає як психічні, так і емоційні процеси.

Так, американський психолог і філософ В. Джеймс у своїх працях узагальнив різні підходи до вивчення емоцій і запропонував оригінальне бачення їх природи. Запропонована ним концепція, відома як теорія Джеймса-Ланге, розглядає емоції як відповідь організму на зовнішні стимули та підкреслює тісний зв'язок між подіями, що відбуваються з особистістю, і її внутрішніми відчуттями. Учений наголошував, що емоційні переживання виникають у відповідь на різні життєві ситуації й можуть мати різні прояви залежно від індивідуальних особливостей сприйняття та рівня адаптаційних можливостей. Таким чином, ідеї Джеймса заклали підґрунтя для подальшого наукового вивчення емоційної сфери людини [47].

Одним із провідних зарубіжних дослідників емоційних станів є Р. Лазарус, який підкреслював роль когнітивної оцінки ситуації у формуванні емоційних переживань та емоційного стану особистості. За Лазарусом, емоційна реакція виникає не мимовільно, а є результатом суб'єктивної оцінки того, наскільки та чи інша подія загрожує благополуччю людини або сприяє задоволенню її потреб. Одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні реакції в різних людей залежно від їхньої оцінки та ресурсів для адаптації [34].

У працях С. Д. Максименка психічні та емоційні стани розглядаються як інтегративні утворення психіки, що формуються в процесі соціалізації. Автор вказує, що вони є синтезом емоційних переживань, когнітивної оцінки та вольової регуляції особистості, тому відзначаються динамічністю та мінливістю. На думку дослідника, емоційні стани виконують адаптивну і регулятивну функції, є засобом

підтримання психологічної рівноваги і забезпечують збереження індивіда як цілісної, ефективної системи [11].

За І.С. Поповичем, під домінуючим психоемоційний станом розуміється сукупність провідних рис психічної, емоційної та поведінкової сфер особистості, які мають вагомий вплив на результативність професійної діяльності. До них входять такі компоненти, як: рівень тривожності, напруженості, рівень мотивації, інтелектуальні ресурси, здатність до саморегуляції [28].

О.С. Вавринів та О.Л. Христук описують психоемоційний стан як значущий показник емоційно-вольової сфери особистості, що відображає її внутрішню готовність до потенційного перебігу подій. Науковиці зазначають, що психічні стани є цілісним, відносно стійким утворенням, яке об'єднує різні психічні прояви людини у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Психоемоційний стан є відображенням особливостей емоційної діяльності людини, зумовлених її уявленнями та установками і водночас свідчить про здатність до конструювання майбутнього [4].

Емоційні процеси та стани є специфічною формою психічного відображення дійсності, що виявляється у суб'єктивному ставленні людини до об'єктів і явищ навколишнього світу та є формою прояву приємного чи неприємного. Історично, однією з перших класифікацій емоційних переживань стала концепція, запропонована німецьким вченим Іммануїлом Кантом. Філософ вперше виокремив емоції в самостійний клас психічних явищ та поділив емоційні стани на тенічні, тобто ті, які підвищують рівень активності та енергетичний потенціал особистості, і астенічні, які, навпаки, знижують активність [34].

З метою уточнення змісту поняття емоційного стану доцільно звернутися до етимологічного аналізу поняття «стан». Зазначене слово походить від праслав'янського *stanъ*, яке пов'язується з дієсловом *stati* – «стати» [10, с.394-395]. У первинному значенні воно позначає фіксацію, зупинку або перебування в певному положенні. У цьому контексті поняття «емоційний стан» можна

тракувати як сукупність емоційних проявів, що характеризуються відносною стабільністю та не зазнають істотних змін упродовж певного часу.

На такій особливості психічних станів акцентують увагу С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М.В. Папуча: «Станом називають певну внутрішню характеристику психіки людини, яка являє собою відносно незмінну в часі складову психічного процесу» [21, с.234]. Водночас С. Д. Максименко та інші науковці підкреслюють, що зосередженість виключно на часовому параметрі не дозволяє повністю розкрити психологічну природу стану, оскільки саме тривалість не є визначальним критерієм при його змістовному аналізі.

Одним із найпоширеніших емоційних станів є настрій. Він відображає загальний емоційний фон людини, що не спрямований на конкретний об'єкт, і забарвлює її поведінку та діяльність у певний період часу. Настрій впливає на життєвий тонус: позитивний – бадьорість і піднесення, негативний – пригніченість і апатія, а також здатний впливати на сприйняття та ефективність виконання поставлених завдань [32].

Також, у психологічній літературі виділяють емоційні переживання, а саме: афекти, емоції, почуття, пристрасті, стрес і фрустрацію.

Афект – це короткочасне, інтенсивне емоційне переживання, яке виникає раптово та повністю охоплює психіку людини, формуючи єдину реакцію на стимул.

Емоції (у вузькому значенні) – це активна реакція організму на внутрішні або зовнішні події у формі приємних або неприємних відчуттів.

Почуття – це більш стійкі, узагальнені переживання, що відображають ставлення людини до своїх потреб; задоволення або незадоволення цих потреб викликає відповідні позитивні або негативні переживання.

Пристрасті – тривалі й сильні переживання, що визначають основний напрямок прагнень особистості та концентрують її увагу на досягненні певної мети.

Стрес – стан психологічного напруження, що виникає у нових або складних ситуаціях і вимагає від людини адаптації та мобілізації ресурсів.

Фрустрація – емоційний стан, який з’являється при неможливості досягти бажаної мети через перешкоди, що не долаються; проявляється у відчуттях гніву, розчарування, безпорадності та втрати перспективи [34].

Таким чином емоційні прояви розглядаються як складові психоемоційних станів, що формують цілісну реакцію людини на зовнішні події та її внутрішні потреби.

1.2 Чинники формування психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання

Курсанти як майбутні фахівці сектору оборони держави та системи національної безпеки є важливою складовою кадрового потенціалу держави. Сучасні умови розвитку суспільства, ускладнення характеру професійних викликів та перебування в умовах воєнного стану зумовлюють підвищені вимоги до рівня їхньої готовності. Навчально-службова діяльність курсантів пов’язана з високим рівнем відповідальності, інтенсивними психологічними та фізичними навантаженнями та необхідністю ухвалення рішень в умовах невизначеності, що зумовлює вплив численних ендогенних і екзогенних чинників на їхні психоемоційні стани [7].

Розглянемо фактори, що впливають на психічний та емоційний стан курсантів [2]:

– Фактор інформаційного навантаження. У навчально-службовій діяльності курсанта є необхідність оперувати великим обсягом інформації. Вона за своєю природою є різноманітною, має різний рівень достовірності та іноді суперечлива. Водночас курсант повинен сприймати, аналізувати та використовувати цю інформацію у практичній діяльності. Кількість інформації та вимоги до її застосування часто перевищують психічні можливості особистості курсанта, що формує високий рівень когнітивного навантаження.

– Фактор інформаційної невизначеності. Інформаційне навантаження часто поєднується з хронічною невизначеністю. З одного боку, обсяг сприйнятої інформації значний, а з іншого – часто бракує саме тієї, яка необхідна в конкретній ситуації. Курсант опиняється в становищі, коли він або самостійно добирає та опрацьовує потрібну інформацію, або ж діє в умовах невизначеності, що виступає потужним стресогенним чинником.

– Фактор відповідальності. Відповідальність є одним із визначальних чинників у діяльності курсанта, оскільки від неї значною мірою залежить інтенсивність прояву інших факторів. Професійна діяльність курсантів характеризується високим рівнем відповідальності, що має специфічний зміст і передбачає не лише відповідальність за результат власних дій та виконання завдань, а й за безпеку інших людей, що зумовлює багатовимірний характер даної якості.

– Фактор міжособистісних конфліктів. Невід’ємною складовою життєдіяльності курсанта є постійна міжособистісна взаємодія та перебування у колективі з відносною сталістю учасників. Особливості організації навчально-службової діяльності передбачають тривале спільне перебування у межах визначеного середовища, що підвищує ймовірність виникнення конфліктів різного характеру та міри вираженості.

– Фактор нестачі часу. Хронічний дефіцит часу є однією з найбільш виражених характерних особливостей діяльності курсанта. Цей чинник зумовлений поєднанням значної кількості функцій та завдань, що потребують виконання, а також жорсткими часовими обмеженнями, характерними для середовища функціонування курсантів.

– Фактор внутрішньоособистісних конфліктів. Курсант часто змушений поєднувати кілька функціональних ролей одночасно, вимоги яких не завжди узгоджуються між собою. Це створює внутрішнє напруження та відчуття суперечності між очікуваннями й можливостями. Такі конфлікти формуються під

впливом уже набутого психологічного досвіду та умов діяльності і можуть позначатися на подальшому розвитку особистості.

Особливу увагу слід приділити комплексу соціально-психологічних умов, що впливають на розвиток особистості курсанта. До них належать рівень розумового розвитку, готовність до опанування навчального матеріалу, домінуючий мотив здобуття освіти, наявність позитивного соціально-психологічного клімату в курсантському середовищі, а також наявність або ж відсутність навичок міжособистісної комунікації [26, с.83].

Психоемоційні стани курсантів формуються під впливом комплексу чинників, які змінюються залежно від етапу навчання.

На початковому етапі навчання значну роль відіграє адаптація до нового середовища та специфіки навчально-службової діяльності, оскільки перехід від шкільного режиму з високим рівнем опіки до більш самостійного середовища вимагає від курсантів формування навичок самоорганізації та самовиховання. На цьому рівні курсанти звикають до суворих правил, організації розпорядку дня та високих вимог дисципліни, що може викликати психологічне напруження та відчуття невпевненості. Крім того, інтенсивні фізичні навантаження, які є супутніми в життєдіяльності курсантів, потребують швидкої адаптації організму і впливають на психоемоційний стан. Великого значення набуває соціальна інтеграція в колектив, що є важливим чинником стабілізації емоцій [42].

На другому – третьому курсах курсанти вже поступово адаптуються до умов навчання та організації службової діяльності, проте зростає складність дисциплін та практичних завдань, що підвищує психологічну напругу. На цьому проміжному етапі курсанти поєднують навчання, практичні відпрацювання набутих навичок та особисті справи, що формує внутрішню напруженість і потребує розвитку стресостійкості, лідерських якостей та навичок міжособистісної взаємодії.

На завершальному етапі навчання курсанти стикаються з новими викликами, що впливають на їхній психоемоційний стан. Серед них варто виділити високі

професійні вимоги, пов'язані з підготовкою до самостійного виконання службових обов'язків та відповідальністю, що стоїть перед майбутнім офіцером. Характерним для цього етапу є зростання психологічного тиску через боязнь невизначеності щодо майбутнього проходження служби та необхідність демонструвати набуті знання та навички перед колегами й наставниками. Таким чином, накопичене фізичне та психологічне навантаження може спричиняти втому та підвищену емоційну чутливість [33, с.166].

Поряд із фізичними та психологічними навантаженнями на кожному етапі навчання, важливе значення у формуванні психоемоційних станів курсантів відіграє усвідомлення ними свого службового та цивільного обов'язку. За умови сформованого почуття обов'язку переважають позитивні стани, які пов'язані з внутрішньою мобілізацією та готовністю до дій за призначенням.

У період професійного становлення психоемоційні стани курсантів значною мірою залежать від службово-ділової атмосфери в колективі та рівня згуртованості. Чітка організація навчально-службового процесу, рівний розподіл обов'язків і спільна орієнтація на досягнення результату сприяють виникненню професійної зацікавленості та психологічної готовності до виконання складних та відповідальних завдань. Суттєве значення при цьому відіграє морально-психологічний клімат у колективі, стиль керівництва, а також характер міжособистісних та міжгрупових стосунків. За умов справедливості, взаємної вимогливості та доброзичливості курсанти демонструють вищий рівень емоційної стабільності та працездатності.

Окрім значення колективу в життєдіяльності курсантів, на їх психоемоційний стан суттєво впливають і особистісно-соціальні чинники. Зокрема, обмеження контактів з родиною, друзями та товаришами поза службовим середовищем, а також скорочення можливостей для звичного відпочинку та самореалізації у вільний час. На цьому тлі актуалізуються внутрішні переживання, пов'язані з особистим життям та страхом перед майбутнім.

Варто відзначити, що на психоемоційні стани курсантів впливає низка негативних чинників, зумовлених специфікою середовища існування. Одним із найбільш відчутних є обмеження особистої свободи, зокрема регламентований режим пересування в межах визначеної території, що створює відчуття замкненості. Додатковими стресогенними чинниками виступають сувора дисципліна, наказовий характер взаємодії, необхідність неухильного виконання вимог статуту та наказів, постійне перебування у форменому одязі та несення чергувань, що певним чином обмежує свободу волі [6].

При цьому навчально-службова діяльність майбутніх офіцерів передбачає регулярну взаємодію з людьми, що підвищує увагу населення до їхньої роботи. Їхня поведінка, компетентність та охайний зовнішній вигляд, що передбачає постійне перебування у форменому одязі не лише підтримують дисципліну, а й формують у свідомості населення узагальнену картину структури несення служби в цілому [9].

Особливу актуальність проблема психоемоційних станів набуває в умовах воєнного стану, оскільки тривалі стресогенні впливи, хронічне відчуття небезпеки, невизначеність соціального середовища та підвищена відповідальність призводять до суттєвих змін у функціонуванні особистості. У таких умовах психоемоційні стани стають важливим індикатором адаптаційних можливостей людини та ефективності її функціонування [50].

Як зазначала Карамушка Л. М. : «у цьому контексті можна говорити про те, що війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життя людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо)» [14, с.8].

Л. Царенко вказує, що: «Війна – це екстремальна ситуація, що виходить за межі звичайного нормального людського досвіду та загрожує (чи сприймається як така) життю, здоров'ю й благополуччю» [43, с.1].

Ці обставини суттєво впливають на організацію освітнього процесу в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Це відбивається на психологічному стані курсантів та інших учасників навчального процесу. Важливо виокремити основні психологічні виклики, з якими вони зіштовхуються в таких умовах.

Високий рівень стресу та внутрішньої напруги, що виникають у курсантів, ускладнюють можливість засвоєння навчального матеріалу та негативно впливають на мотивацію до навчання. Переривання освітнього процесу, зміни умов життя та необхідність швидко адаптуватись до нових обставин значно поглиблюють психологічне навантаження.

Додатковим стресором під час воєнного стану виступають часті повітряні тривоги. Почувши сигнал оповіщення щодо ймовірної загрози, здобувачі вищої освіти в негайному порядку повинні слідувати до укриття, що суттєво порушує ритм життя: вдень ускладнює проведення навчальних занять, а у нічний час – режим сну та повноцінний відпочинок [36].

Варто зазначити, що порушення режиму дня і сну мають безпосередній вплив на фізичний та психічний стан курсантів. Дослідження свідчать, що безперервний якісний сон необхідний для нормального функціонування мозку, процесу ухвалення рішень та переходу короткотривалої пам'яті у довготривалу. Водночас науковці вказують, що недостатня кількість сну значно підвищує ризик розвитку тривожних та депресивних станів та може ускладнювати функціонування в різних сферах життя. Окрім того, хронічне недосипання негативно позначається на здатності до саморегуляції та вольового контролю поведінки в екстремальних ситуаціях.

Також в умовах воєнного стану стресори пов'язані з навчанням поєднуються з екстремальними зовнішніми чинниками – ризиком для життя, соціальною ізоляцією, турботою про безпеку близьких та невизначеністю майбутнього. Це

безпосередньо впливає на стабільність психоемоційної сфери, особливо курсантів молодших курсів [49].

1.3 Характеристика основних психоемоційних станів курсантів в умовах воєнного стану

Зважаючи на реалії воєнного стану, проблема стресу набуває особливої актуальності, а вміння контролю власного психоемоційного стану – життєво необхідною потребою [17]. У структурі психоемоційних станів одне з ключових місць посідає саме стрес. Згідно з концепцією Г. Сельє, він є універсальною відповіддю організму на складні обставини, яка спрямована на адаптацію до труднощів. Автор описує цей процес як «загальний адаптаційний синдром», що відбувається у три етапи.

Стадія тривоги – це початковий етап, коли організм отримує сигнал про небезпеку або певні негаразди. У цей момент відбувається миттєва мобілізація всіх внутрішніх резервів організму.

Стадія опору (резистентності) – на цьому етапі організм уже адаптувався до нових умов і працює у повну силу. Відбувається протидія труднощам, при цьому самопочуття та стан здоров'я залишаються в межах норми. Це період відносної стабільності в умовах напруги.

Стадія виснаження – виникає через занадто тривалу або інтенсивну напругу. На цьому етапі внутрішні ресурси закінчуються, а здатність організму до захисту стрімко падає, що робить людину вразливою до будь-яких зовнішніх впливів [25, с.112].

Незалежно від стадії, стрес проявляється на різних рівнях функціонування особистості – психічному, поведінковому та фізіологічному. На психічному рівні він супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним напруженням і зниженням ефективності когнітивних процесів. Поведінкові прояви стресу

виявляються у порушеннях сну й апетиту та зниженні працездатності. На фізіологічному рівні стрес характеризується м'язовим напруженням, головним болем, підвищеною втомлюваністю та ослабленням імунітету.

Для майбутніх офіцерів цей механізм має специфічний прояв, оскільки вони перебувають під дією стресорів практично цілодобово. На відміну від цивільного життя, де фаза опору зазвичай чергується з періодами відпочинку, курсантське середовище характеризується постійним функціональним напруженням. Це призводить до того, що стадія опору набуває хронічного характеру, виснажуючи особистість швидше, ніж у звичайних умовах. Труднощі пов'язані з навчально-службовою діяльністю накладаються на стресори воєнного стану, що виступає каталізатором переходу до стадії виснаження.

Окрім того, через сформовані стереотипи та сувору субординацію, курсанти схильні приховувати ознаки виснаження, сприймаючи їх як прояв слабкості, що створює небезпеку для їхнього психічного здоров'я. Як наслідок, тривале перебування у стані напруження та унеможливлення повного контролю значущих життєвих обставин зумовлюють перехід стресу у стан стійкої тривожності. Водночас, помірний рівень стресу сприяє активізації фізичних та психічних ресурсів, що може підвищувати ефективність розумової діяльності.

Наступним вагомим компонентом психоемоційної сфери курсантів є тривожність. У психолого-педагогічних джерелах поняття «тривожність» розглядається з різних теоретичних позицій.

У загальному розумінні тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини часто переживати стан сильної тривоги навіть за відсутності реальної загрози. Це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій [44].

Розвиваючи ідеї про багатовимірність цього явища, вчений-психолог Г. Айзенк вказував, що тривожність може виступати як і відносно постійний стан,

пов'язаний із високим збудженням симпатичної нервової системи, так і як тимчасова емоційна реакція на конкретну ситуацію, що виникла.

Це розмежування також описано у концепції Ч. Спілбергера [52], де виокремлюються два види тривожності. Ситуативна тривожність відображає емоційну реакцію, що виникає у відповідь на актуальні соціально-психологічні виклики. Цей стан не є стабільним і може суттєво змінюватися залежно від часу та специфіки обставин, в межах однієї особи. У той же час, особистісна тривожність виступає як відносно стійка індивідуальна особливість, що зумовлює схильність особи до сприйняття навіть нейтральних ситуацій як таких, що передбачають загрозу.

У психологічній літературі виокремлюють три основні стратегії поведінки особистості в ситуаціях, що викликають тривогу:

- Напад: особистість поводить ся впевнено, захищає свої права та здатна постояти за себе, активно вирішуючи ситуацію.
- Втеча: свідоме уникнення чинника тривоги з метою самозахисту на основі адекватної оцінки обставин.
- Завмирання: пристосування до ситуації через ігнорування власних потреб та бажань, що часто супроводжується відчуттям безпорадності та відсутності іншого виходу [46].

Тривожність, як специфічна емоційна відповідь на стресовий вплив, значно впливає на поведінку, проявляючись як стимулюючий або, навпаки, дезорганізуючий фактор. Дослідження динаміки цього стану є необхідною передумовою для підвищення психологічної стійкості та працездатності курсантів під час виконання завдань у екстремальних умовах.

Умови воєнного стану неминуче спричиняють виникнення тривожності, яка залишає відбиток на психічному стані індивіда. У такій складній життєвій ситуації повна відсутність тривожних переживань стає мало ймовірною. Таким чином,

тривожність поступово інтегрується в повсякденне життя, перетворюючись на звичний стан для багатьох людей.

Деструктивний вплив тривожності змушує особистість змінювати свої поведінкові патерни для мінімізації внутрішнього дискомфорту і відновлення емоційного балансу. Це може створювати ризики для успішного соціального функціонування індивіда, деформувати його самосприйняття і знижувати рівень самооцінки [48].

У молоді в умовах воєнного стану спостерігається тенденція до підвищення рівня тривожності, порівняно зі звичайними умовами. При цьому наявність когнітивних викривлень, зокрема схильності до катастрофізації подій, лише підвищують стан тривоги [8].

У контексті нашого дослідження варто розглянути фрустрацію, що виступає чинником дестабілізації стану курсантів.

Фрустрація постає закономірним результатом суперечності між внутрішніми прагненнями особистості та зовнішніми бар'єрами, зумовленими специфікою діяльності чи суспільними нормами. В свою чергу, нездатність реалізувати потребу спричиняє внутрішнє психологічне напруження [20, с.252]. У курсантів воно виявляється через комплекс негативних переживань, зокрема стан тривоги, спалахи дратівливості, а також почуття безнадії та розчарованості у власній діяльності.

Варто доповнити, що фрустрація часто супроводжується агресивною реакцією, за допомогою якої особистість прагне подолати відчуття дискомфорту. Вона може виявлятися у різних формах: як агресія до інших, яких індивід звинувачує у зриві своїх намірів; як самопокарання, коли індивід бере провину на себе і таким чином знижує власну самооцінку; як відволікання уваги, коли індивід переключає свої зусилля та емоції на інші, менш значущі для нього завдання, щоб зменшити напруження від невдачі.

Не менш важливим для аналізу є стан втоми. У психологічній літературі втома окреслюється як динамічний психічний стан, що є природною реакцією

організму на тривале навантаження. Цей стан супроводжується тимчасовою дезорганізацією фізіологічних та психічних функцій особистості.

Традиційно виділяють фізичну та психологічну втоми. Фізична втоми виникає внаслідок інтенсивної діяльності та характеризується дефіцитом енергетичного ресурсу. Психологічна, або ж нервова втоми, є наслідком постійного стресового впливу, що виявляється через апатію, депресивні стани та втрату вольової регуляції. Стан втоми переживається як поєднання фізичного обтяження з інтелектуальним та емоційним безсиллям [12].

В умовах воєнного стану та постійного функціонального напруження звичайна втоми часто трансформується у синдром хронічної втоми. На відміну від природної перевтоми, він є патологічним станом виснаження, що не зникає навіть після тривалого відпочинку.

У курсантів цей синдром виявляється у специфічній реакції: «міг би, але не хочеться», коли при наявності ресурсів втрачається вольовий стимул до діяльності. Це призводить до виснаження нервової системи, зниження гнучкості мислення та формування стійких астеничних станів, що стає серйозним бар'єром для успішної навчально-службової діяльності.

Доцільним вважаємо розгляд стану впевненості. Відповідно до визначення О. Скрипченка, «психологічний стан впевненості складний за своєю психологічною структурою, в ньому є компоненти пізнавальні, емоційні та вольові» [35, с.16].

У курсантів цей стан передусім характеризується чітким усвідомленням завдань, що стоять перед ними та прогнозуванням потенційних труднощів, що можуть виникнути у процесі їх реалізації. Перебуваючи у стані впевненості, курсант здатен адекватно оцінювати власні ресурси, що є важливим аспектом в умовах воєнного стану. Значущість цього стану полягає у його безпосередньому впливі на ефективність подолання викликів, зумовлених специфікою їх життєдіяльності: від рівня впевненості у собі залежить емоційна стійкість

особистості, здатність опановувати власні почуття, а також швидкість та раціональність прийняття відповідальних рішень.

Водночас необхідно диференціювати впевненість та самовпевненість. Самовпевненість виявляється у необґрунтованій переоцінці власних можливостей та компетентностей, що зазвичай призводить до дезорганізації поведінки. Такі курсанти виявляють схильність до суб'єктивізму в оцінках та безпідставного втручання у процеси, що не потребують їхньої безпосередньої участі, що зумовлює негативний вплив на якість виконання службових обов'язків та часто стає передумовою порушень дисципліни [3].

Висновки до першого розділу

За допомогою теоретичного розділу встановлено, що у психологічній науці психоемоційні стани розглядаються як відносно стійкі, але змінні утворення, які поєднують емоційні, когнітивні та вольові компоненти. Хоча ці стани є відносно стабільними, вони постійно змінюються під впливом нових чинників, виконуючи регулятивну та адаптивну функції.

На формування психоемоційних станів курсантів впливає специфічне середовище існування: жорстка дисципліна, обмеження особистої свободи, дефіцит часу та висока відповідальність за власну безпеку та безпеку інших осіб. В умовах воєнного стану ці чинники обтяжуються постійною небезпекою, інформаційною невизначеністю та порушенням режиму життя через повітряні тривоги.

Аналіз основних психоемоційних станів курсантів в умовах воєнного стану дозволив виокремити стрес і тривожність як провідні стани, що мають як мобілізуючий, так і дезорганізуючий характер. Поряд із ними значущими є стани фрустрації та втоми, які за тривалого впливу можуть трансформуватися у стійкі негативні утворення. Водночас підкреслено роль стану впевненості, що забезпечує адекватну оцінку власних можливостей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Характеристика вибірки і методів дослідження

Дослідження було проведене на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Загальна кількість респондентів склала 30 курсантів віком від 17 до 21 року. Розподіл за статтю у групі досліджуваних виглядає так: 21 особа (70% від загальної кількості досліджуваних) жіночої статі та 9 осіб (30% від загальної кількості досліджуваних) чоловічої статі. Участь у дослідженні взяли представники чотирьох курсів бакалаврату. Розподіл досліджуваних виглядає наступним чином: 1 курс: 6 осіб (20% від загальної кількості); 2 курс: 3 особи (10% від загальної кількості); 3 курс: 10 осіб (33,3% від загальної кількості); 4 курс: 11 осіб (36,7% від загальної кількості).

Організаційний етап дослідження передбачав суворе дотримання принципу конфіденційності. Це гарантувало анонімність відповідей, що є необхідною умовою для об'єктивного оцінювання психоемоційних станів курсантів за обраними методиками.

Для проведення емпіричного дослідження були використані такі методики: методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [30]; «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)» в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [19, с.61]; Методика «Самооцінки емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса [16, с.21]; «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 [51]; «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1, с.97].

Опитувальник Г. Айзенка є базовим інструментом діагностики, що складається з 40 тверджень, які згруповані у чотири блоки. Методика спрямована

на виявлення інтенсивності прояву базових психічних станів, що визначають особливості реагування людини на внутрішні та зовнішні подразники. Для кожного зі станів визначається індивідуальний рівень прояву: низький, середній або високий, що дозволяє зробити висновок про загальний психічний стан особистості. Основними показниками, що досліджуються є тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Зокрема, тривожність у межах даної методики розглядається як індивідуальна особливість, що виявляється у схильності до частих переживань та очікуванні неприємностей навіть за відсутності реальної небезпеки. Фрустрація – психічний стан, що проявляється через виникнення перешкод на шляху до задоволення потреб і супроводжується низкою емоційних проявів від розчарування до розпачу. Агресивність – відносно стійка риса особистості, що відображає готовність особистості до ворожої поведінки стосовно навколишнього світу. Показники ригідності відображають наскільки особистість є консервативною та важкою на підйом, коли потрібно пристосуватися до нових умов чи змінити свою звичну поведінку.

«Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)» в адаптації М. Кліманської, І. Галецької складається з 10 тверджень, що дозволяють оцінити такі базові риси особистості, як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність та відкритість до нового досвіду. Екстраверсія відображає рівень соціальної активності людини, її схильність до взаємодії з іншими, ініціативність та готовність виходити за межі зони комфорту. Високі показники цієї риси проявляються відкритістю до контактів з іншими людьми, потребою у спілкуванні, тоді як низькі – з більш стриманим і зосередженим на внутрішньому світі стилем поведінки. Відкритість до нового досвіду характеризується зацікавленістю до генерування та реалізації нових ідей, гнучкістю мислення та бажанням отримувати нові враження. Добросовісність проявляється у відповідальному ставленні до обов'язків, умінні дотримуватися домовленостей, організованості та наполегливості у досягненні поставлених цілей.

Показники рівня дружельюбності відображають здатність людини до співчуття, готовність до співпраці, а також уміння встановлювати й підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. Емоційна стабільність у свою чергу характеризується здатністю особистості зберігати внутрішню рівновагу в напружених або стресових ситуаціях, контролювати власні емоційні реакції та схильністю до врівноваженого переживання подій.

Методика «Самооцінки емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса є експрес-інструментом діагностики, що базується на використанні системи десятибальних шкал. Цей опитувальник спрямований на виявлення інтенсивності прояву базових характеристик емоційної сфери, які відображають загальний тонус життєдіяльності та рівень психологічного комфорту особистості. Використання даної методики дозволяє здійснити аналіз емоційного фону особистості за такими шкалами: «спокій – тривога», «піднесеність – пригніченість», «енергійність – втома», «впевненість у собі – безпорадність». Також визначається загальний показник емоційного стану особистості через сумарну оцінку за всіма вищезазначеними шкалами. Цей інтегральний показник виступає індикатором загального емоційного благополуччя та дозволяє оцінити рівень психологічної резильєнтності особистості.

«Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 є класичним інструментом для оцінки суб'єктивного рівня напруження особистості. Ця методика оцінює не самі події, а те, як саме особистість їх розуміє та сприймає: наскільки складними, непередбачуваними чи неконтрольованими здаються їй події чи умови життя упродовж останнього місяця. Опитувальник містить 10 тверджень про думки та почуття у цей період. Методика дозволяє розрахувати загальний показник рівня сприйнятого стресу, а також додатково проаналізувати наступні підшкали:

- Сприйняття безпорадності, що показує, наскільки індивід почувається безсилим перед життєвими труднощами та неспроможним опанувати власні почуття;

– Брак самоефективності, що вказує на рівень невпевненості особистості у своїх силах при розв’язанні актуальних проблем.

«Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна містить 40 суджень, об’єднаних у два самостійних блоки, кожен з яких складається з 20-ти запитань. Перша частина запитань спрямована на визначення рівня ситуативної тривожності, що відображає актуальний емоційний стан особистості в конкретний момент часу та характеризується ступенем емоційної напруги, занепокоєння і внутрішнього дискомфорту, під впливом конкретної стресогенної ситуації. Друга частина методики орієнтована на оцінку рівня особистісної тривожності, яка розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика та виявляється у схильності сприймати різні життєві ситуації як ті, що несуть небезпеку, реагуючи на них підвищеним рівнем тривоги. За результатами даного опитувальника визначається рівень вираженості ситуативної та особистісної тривожності – низький, середній або високий.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для вивчення особливостей психоемоційних станів курсантів ми використали статистичний та кореляційний аналізи. Був застосований коефіцієнт Пірсона. Опрацювання кількісних даних відбувалося вищезгаданими методами математико-статистичного аналізу в електронному середовищі програм IBM SPSS 20. Отримані нами результати дали змогу виявити особливості психоемоційних станів курсантів.

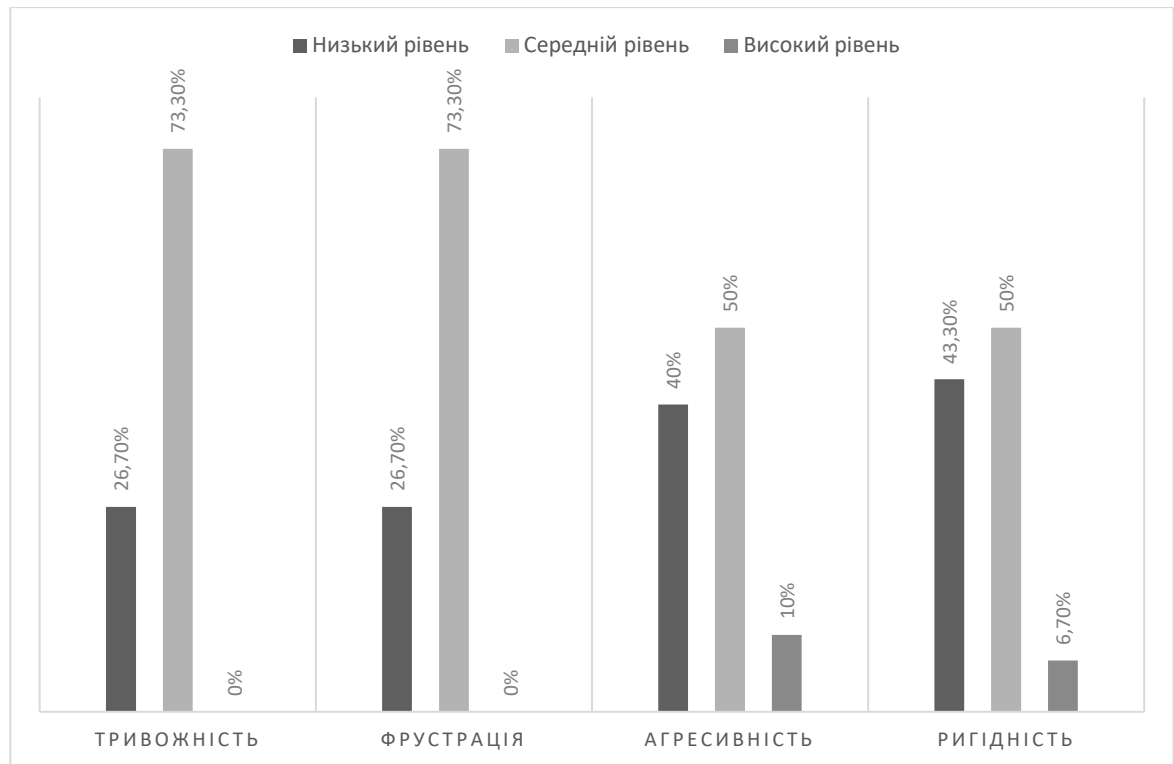


Рисунок 2.1 – Результати дослідження за методикою Г. Айзенка
«Самооцінка психічних станів»

За результатами дослідження методики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» (див. рис. 2.1) виявлено, що за шкалами «тривожність» та «фрустрація» спостерігається повна відповідність показників: переважна більшість респондентів продемонструвала середній рівень прояву, а саме 73,3%. Це свідчить про здатність курсантів адекватно реагувати на життєві складнощі, зберігати емоційну рівновагу та відносну стабільність у ситуаціях невизначеності.

Водночас у 26,7% респондентів виявлено низький рівень тривожності та фрустрації, що вказує на те, що вони впевнені у власних можливостях і у них відсутня схильність до надмірних внутрішніх переживань, щодо невиправданих очікувань. Важливо відзначити, що високого рівня тривожності та фрустрації серед респондентів не виявлено, що можна розцінювати як позитивний показник психологічної готовності та професійної придатності майбутніх офіцерів.

Аналіз результатів за шкалою агресивності показав, що у половини респондентів (50%) виявлено середній рівень цього показника, що свідчить про здатність курсантів до конструктивного вираження емоцій і самоконтролю. Значна частина курсантів (40%) має низький рівень агресивності, що є рисою, яка притаманна для врівноважених та неконфліктних особистостей. Натомість, у 10% опитаних виявлено високий рівень агресивності, що може проявлятися в імпульсивності реакцій та певних труднощах в управлінні власним психоемоційним станом.

Результати за шкалою ригідності засвідчили, що у 50% курсантів спостерігається середній рівень психічної гнучкості, що дозволяє їм за необхідності пристосовуватися до нових обставин. Ще 43,3% респондентів характеризуються низьким рівнем ригідності, що вказує на високу адаптивність та легкість при зміні діяльності. Високий рівень ригідності було виявлено у 6,7% опитаних, таким людям важче перемикатися на нові завдання, вони частіше відчувають стрес від змін і можуть бути занадто зосередженими на власних думках, що іноді заважає адекватній соціальній взаємодії.

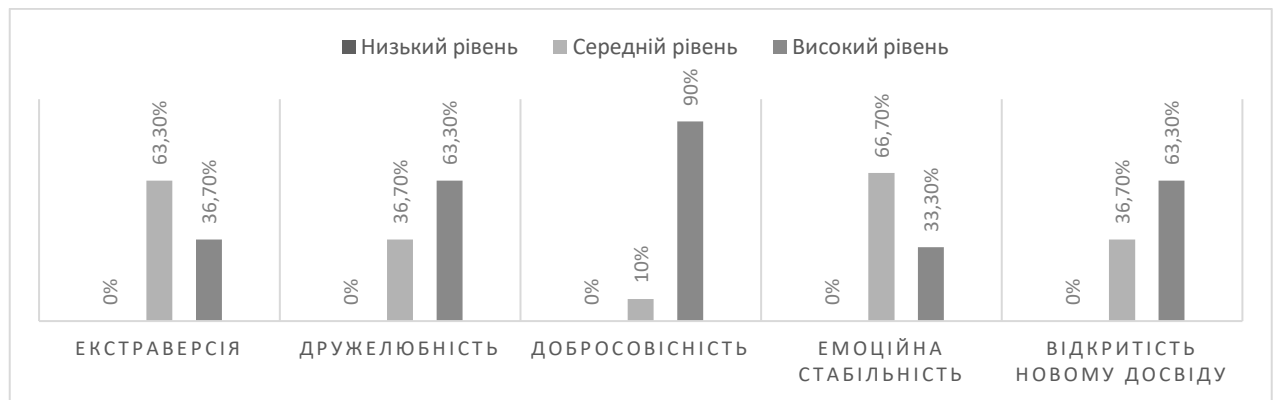


Рисунок 2.2 – Результати дослідження за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»

Згідно з результатами дослідження за методикою «ТІРІ» (див. рис. 2.2), домінує середній рівень вираженості екстраверсії, що становить 63,3% від загальної

кількості опитаних. Можемо свідчити, що більшість курсантів є в міру товариськими, комфортно почуваються в соціумі, але не мають високої потреби постійно перебувати в центрі уваги. Інша частина, що складає 36,7% респондентів демонструють високий рівень екстраверсії, що характеризує їх як енергійних, активних та дуже комунікабельних особистостей, які легко встановлюють нові контакти. Низький рівень прояву риси не виявлено, що підкреслює загальну відкритість курсантів до соціальної взаємодії.

За шкалою дружелюбності високий рівень прояву риси виявлено у 63,3% опитаних. Це свідчить про схильність курсантів до співпраці, довіри, емпатії та альтруїзму. Такі індивіди зазвичай уникають конфліктів і будують гармонійні стосунки з оточуючими. Середній рівень вираженості даної риси спостерігається у 36,7% респондентів, що вказує на їхню здатність бути гнучкими у спілкуванні, поєднуючи м'якість із асертивністю. Низького рівня за проявом дружелюбності не виявлено, що зменшує ризики прояву ворожості чи егоцентризму серед опитаних.

За показником добросовісності зафіксовано найвищу частку високого рівня прояву серед усіх досліджуваних шкал. Це свідчить, що курсанти демонструють високий рівень відповідальності, сумлінності та самодисципліни на шляху до досягнення цілей. Лише у 10% опитаних виявлено середній рівень прояву. За шкалою емоційної стабільності у більшості респондентів (66,7%) зафіксовано середній рівень прояву риси, що вказує на здатність до адекватної реакції на повсякденні труднощі та контролю власних емоцій. Високий рівень емоційної стабільності виявлено у 33,3% курсантів, що є показником внутрішньої стійкості та низької схильності до емоційних коливань. Відсутність низьких показників свідчить про стійкість до негативних емоційних переживань у всієї вибірки досліджуваних.

Аналіз результатів за шкалою відкритості до нового досвіду показав, що високий рівень цієї якості виявлено у 63,3% курсантів, що свідчить про їхню допитливість, розвинену уяву та відкритість до змін. Середній рівень зафіксовано у

36,7% опитаних, що відображає прагнення поєднувати перевірені стратегії з новими можливостями. Відсутність низьких показників за цією шкалою серед курсантів підтверджує їхній креативний потенціал та високу здатність до адаптації, що є важливими аспектами в умовах професійної підготовки.

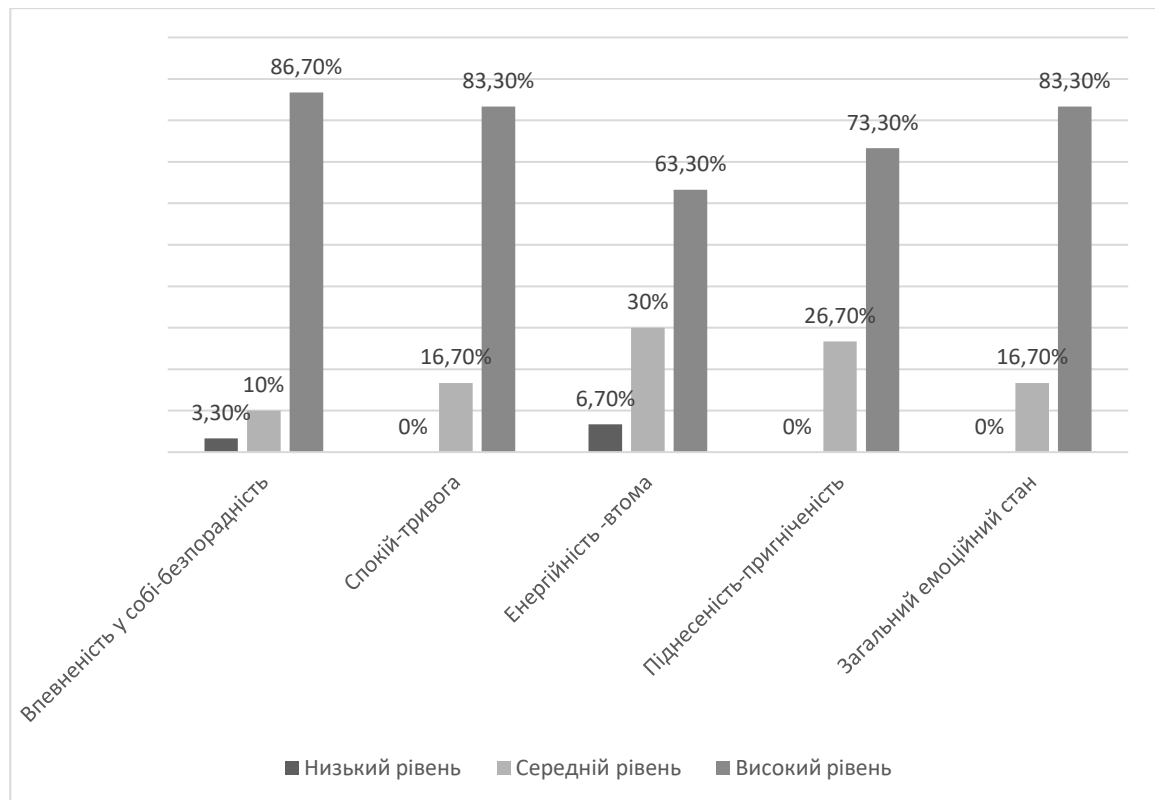


Рисунок 2.3 – Результати дослідження за методикою «Самооцінки емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса

Згідно з результатами дослідження за методикою «Самооцінки емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса (див. рис. 2.3), було виявлено, що за шкалою впевненості в собі – відчуття безпорадності серед курсантів переважає високий рівень прояву впевненості (86,7%), що вказує на стійке усвідомлення власних можливостей, віру у власні сили та здатність самотійно долати житеві труднощі.

Середній рівень зафіксовано у 10% респондентів, а низький – у 3,3%, що свідчить про мінімальні прояви безпорадності серед вибірки досліджуваних.

За шкалою «спокій – тривога» переважає високий рівень спокою, який виявлено у 83,3% курсантів. У 16,7% опитаних зафіксовано середній рівень, тоді як низькі показники відсутні. Отримані результати свідчать про здатність більшості курсантів зберігати емоційну рівновагу та контролювати емоційне напруження під час навчально-службової діяльності.

За шкалою енергійність – втома, високий рівень енергійності спостерігається у 63,3% курсантів, що свідчить про достатній запас життєвих сил та високий рівень прояву активності. Середній рівень виявлено у 30% опитаних, а низький – у 6,7%, що може свідчити про поодинокі прояви втоми або тимчасового виснаження.

Показники за шкалою піднесеність – пригніченість свідчать про високий рівень піднесеності серед респондентів (73,3%), середній – у 26,7%. Низького рівня прояву не виявлено, що свідчить про відсутність виражених депресивних або пригнічених станів у вибірці досліджуваних.

Загальний показник емоційного стану у більшості курсантів (83,3%) перебуває на високому рівні, що вказує на їхню емоційну стабільність та врівноваженість. Середній рівень спостерігається у 16,7% опитаних, низький рівень не було виявлено.

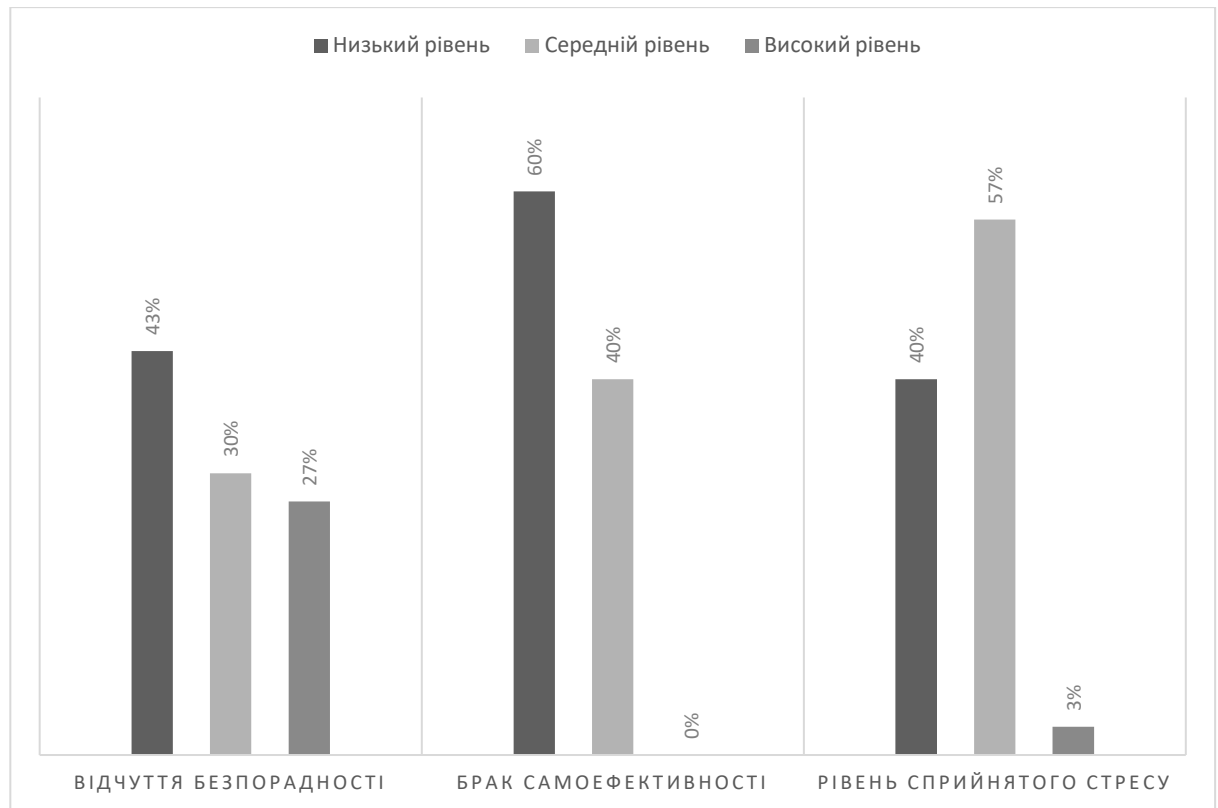


Рисунок 2.4 – Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10

Згідно з результатами дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 (див. рис. 2.4), аналіз шкали «Відчуття безпорадності» продемонстрував, що низький рівень вираженості цієї ознаки виявлено у 43% опитаних. Це свідчить, що майже половина респондентів впевнені у власній здатності контролювати життя та зберігати спокій у складних ситуаціях. Середній рівень, що було виявлено у 30% курсантів вказує на схильність час від часу втрачати впевненість, коли зовнішні обставини стають надто складними. Високий рівень безпорадності виявлено у 27% опитаних, що може вказувати на відчуття браку контролю над подіями та власну неспроможність вплинути на їхній перебіг.

За шкалою «Брак самоєфективності» у 60% курсантів зафіксовано низький рівень прояву, що вказує на високу віру у власні сили, вміння ефективно вирішувати

проблеми та доводити справи до кінця. Середній рівень браку самоефективності спостерігається у 40% опитаних, що свідчить про їхню вибірккову впевненість, яка залежить від складності поставлених завдань. Високого рівня браку самоефективності не виявлено.

Результати за шкалою «Рівень сприйнятого стресу» дозволили встановити, що в опитаних домінує середній рівень психологічної напруженості, який становить 57% від загальної кількості опитаних. Це характеризує більшість курсантів як осіб, що перебувають у стані помірного стресу, що є оптимальним для нормального функціонування. Низький рівень стресу виявлено у 40% респондентів, що свідчить про високу стресостійкість та емоційну рівновагу. У 3% опитаних виявлено високий рівень сприйнятого стресу, що свідчить про надмірне емоційне напруження.

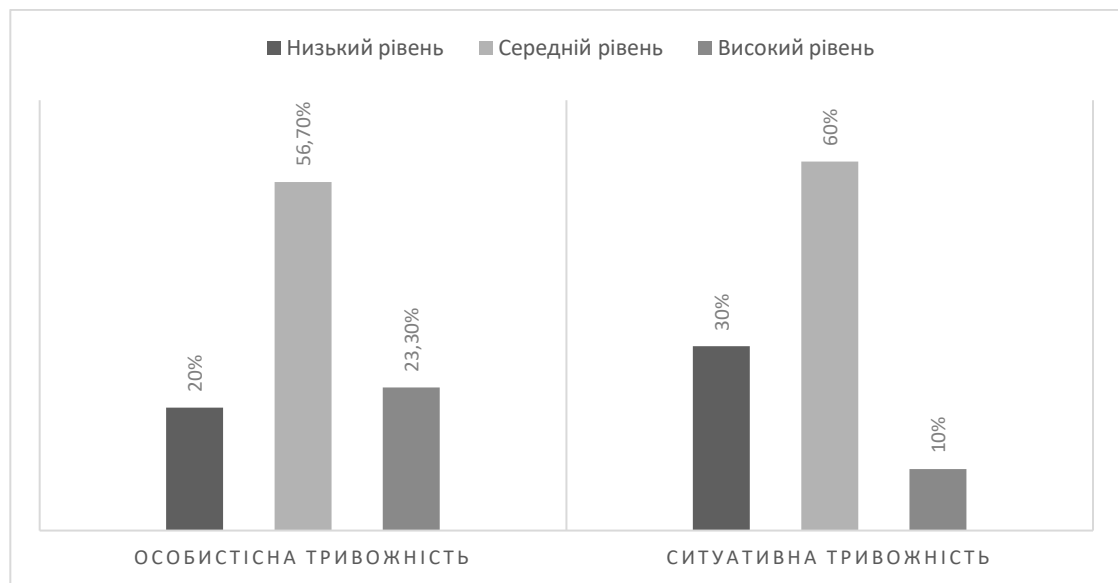


Рисунок 2.5 – Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

За результатами дослідження за методикою Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» (див. рис. 2.5), виявлено, що за шкалою «Особистісна тривожність» домінує середній рівень

прояву і становить 56,7%, що вказує на помірно виражену тривожність, що відповідає адекватній реакції на стресові чинники. Низький рівень особистісної тривожності виявлено у 20% респондентів, що може характеризувати їх як емоційно стабільних осіб, схильних до збереження впевненості та спокою у складних життєвих ситуаціях. У 23,3% опитаних зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на підвищену емоційну напруженість та внутрішню невпевненість у стресових ситуаціях.

За шкалою «Ситуативна тривожність» спостерігаємо, що у більшості досліджуваних (60%) виявлено середній рівень прояву, що відображає помірний стан напруги в момент проведення дослідження. Низькі показники зафіксовано у 30% опитаних, що може свідчити про відчуття емоційного комфорту та психологічної рівноваги в поточний момент. Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 10% респондентів, що вказує на виражену емоційну напругу та сприйняття поточних обставин як стресових.

З метою виявлення зв'язків, що проявляються в особливостях психоемоційних станів курсантів, було проведено кореляційний аналіз. Загальна кореляційна таблиця подана в додатку Є. При аналізі враховувались зв'язки на 5%-му, 0,01%-му та 0,001%-му рівнях значущості. Нижче подано опис кореляційних зв'язків, виявлених у ході емпіричного дослідження.

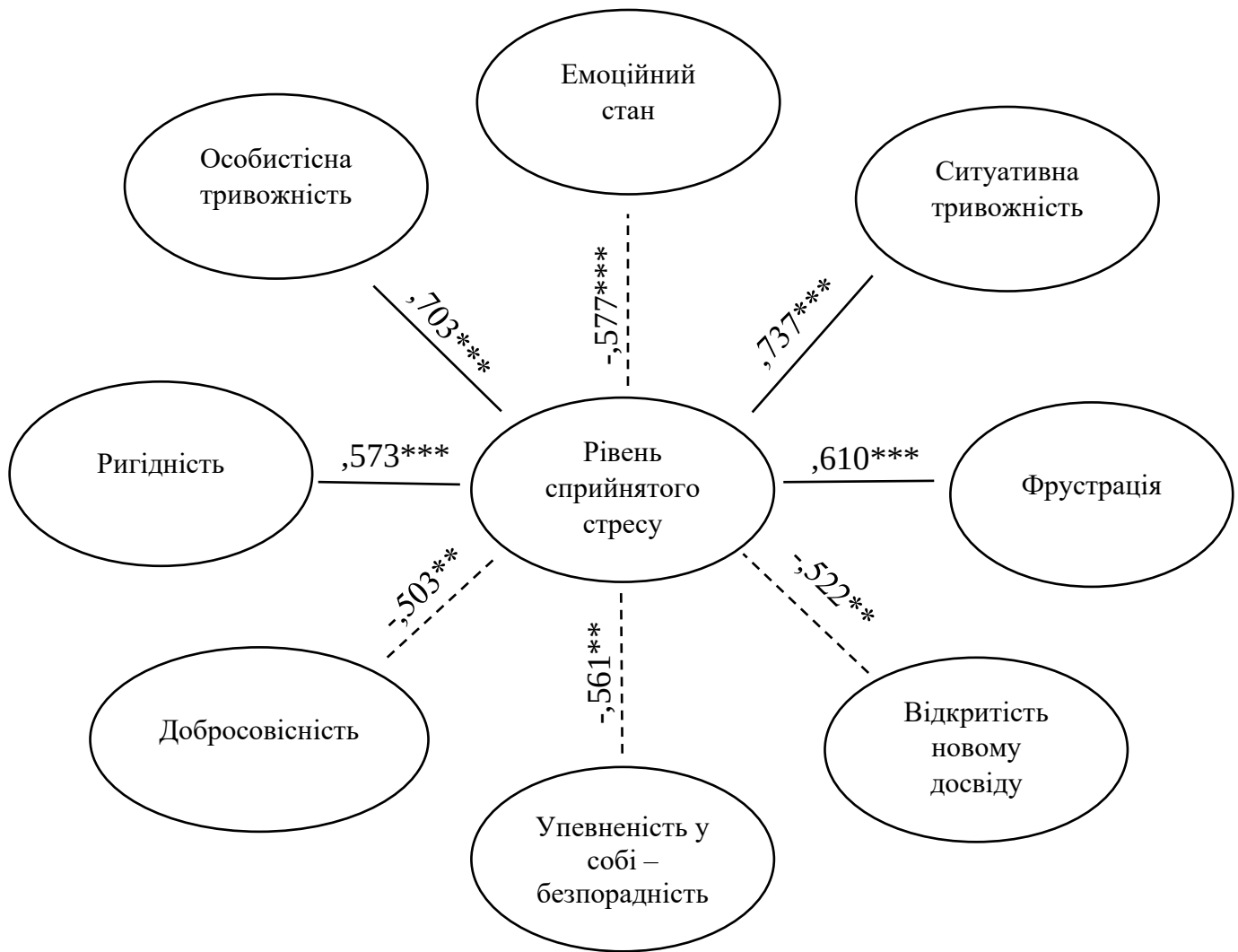


Рисунок 2.6. Кореляційна плеяда «Рівень сприйнятого стресу» при рівні значущості $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,001$

На рівні значущості $p \leq 0,01$ виявлено кореляційні зв'язки «рівня сприйнятого стресу» з такими шкалами, як «упевненість у собі – безпорадність» ($r = -0,561$), «добросовісність» ($r = -0,503$), «відкритість новому досвіду» ($r = -0,522$). При $p \leq 0,001$ встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки «рівня сприйнятого стресу» з такими шкалами, як «емоційний стан» ($r = -0,577$), «особистісна

тривожність» ($r = 0,703$), «ситуативна тривожність» ($r = 0,737$), «ригідність» ($r = 0,573$) та «фрустрація» ($r = 0,610$).

З вище описаних даних можемо свідчити, вищий рівень сприйнятого стресу супроводжується зростанням показників ситуативної та особистісної тривожності та погіршенням емоційного стану. Також зростання рівня стресу супроводжується підвищенням рівня фрустрації та психічної ригідності, що вказує на труднощі курсантів у адаптації до мінливих умов та схильність до «застрягання» на негативних переживаннях. Водночас, упевненість у собі, відповідальність (добросовісність) та гнучкість до змін поєднуються з нижчою вразливістю до стресових чинників. Тобто, чим вищою є віра курсанта у власні сили, його здатність до самоорганізації та готовність до сприйняття змін, тим нижчим є суб'єктивне відчуття стресового навантаження.

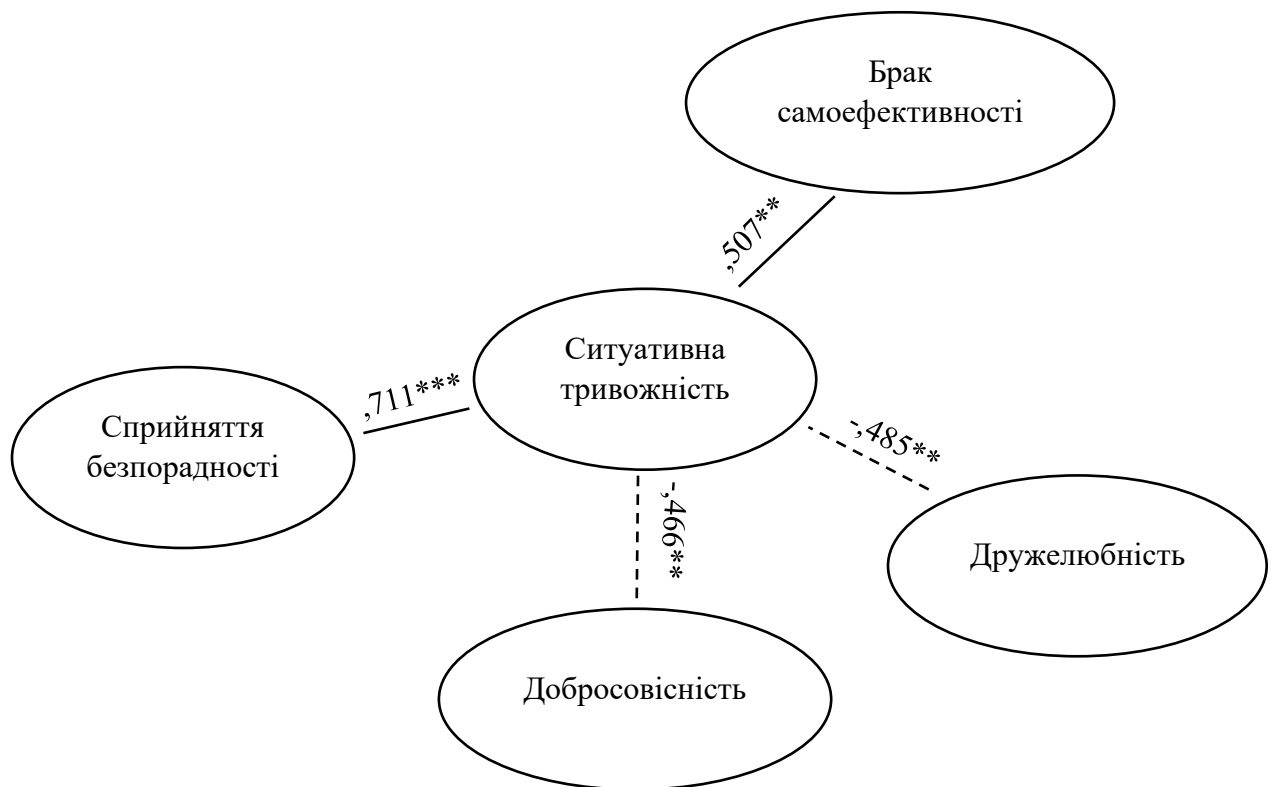


Рисунок 2.7 Кореляційна плеяда зв'язків «ситуативної тривожності» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,001$

При $p \leq 0,01$ встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки «ситуативної тривожності» з такими шкалами, як «дружелюбність» ($r = -0,485$), «добросовісність» ($r = -0,466$), «брак самоефективності» ($r = 0,507$). На рівні значущості $p \leq 0,001$ виявлено кореляційний зв'язок «ситуативної тривожності» з шкалою «сприйняття безпорадності» ($r = 0,711$).

Відповідно, можемо свідчити, що високий рівень ситуативної тривожності співвідноситься із гострим відчуттям безпорадності та браком самоефективності. Це вказує на те, що емоційне напруження курсантів у конкретних стресових умовах супроводжується загальною невпевненістю у власних силах та суб'єктивним відчуттям втрати контролю над обставинами. Водночас, такі властивості особистості, як дружелюбність та добросовісність, поєднуються з нижчими показниками ситуативної тривожності. Тобто, чим вищою є здатність курсанта до самоорганізації та виконання своїх обов'язків і чим краще він налаштований на конструктивну соціальну взаємодію, тим меншим є рівень його емоційного дискомфорту та ситуативного напруження у відповідь на зовнішні стресові подразники.

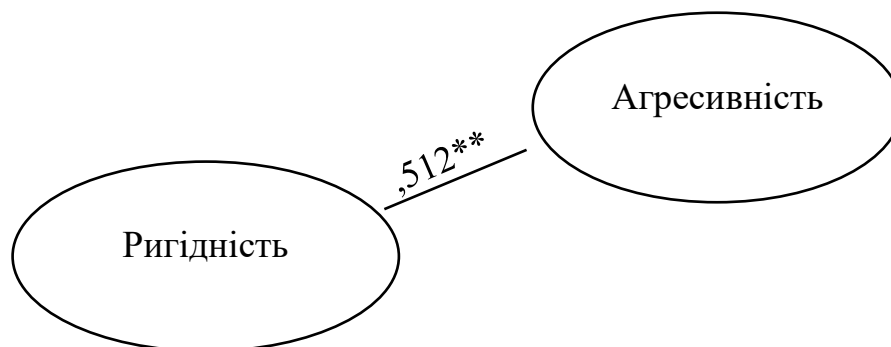


Рисунок 2.8 Кореляційна плеяда зв'язків «ригідність» зі шкалою «агресивність» при рівні значущості $p \leq 0,01$.

При $p \leq 0,01$, виявлено зв'язок шкали «ригідність» із шкалою «агресивність» ($r=0,512$). Курсанти з вищим рівнем ригідності частіше проявляють ворожість і

непоступливість у різних ситуаціях, що може включати поєднання негнучкості мислення з агресивними реакціями на непередбачувані або стресові подразники.

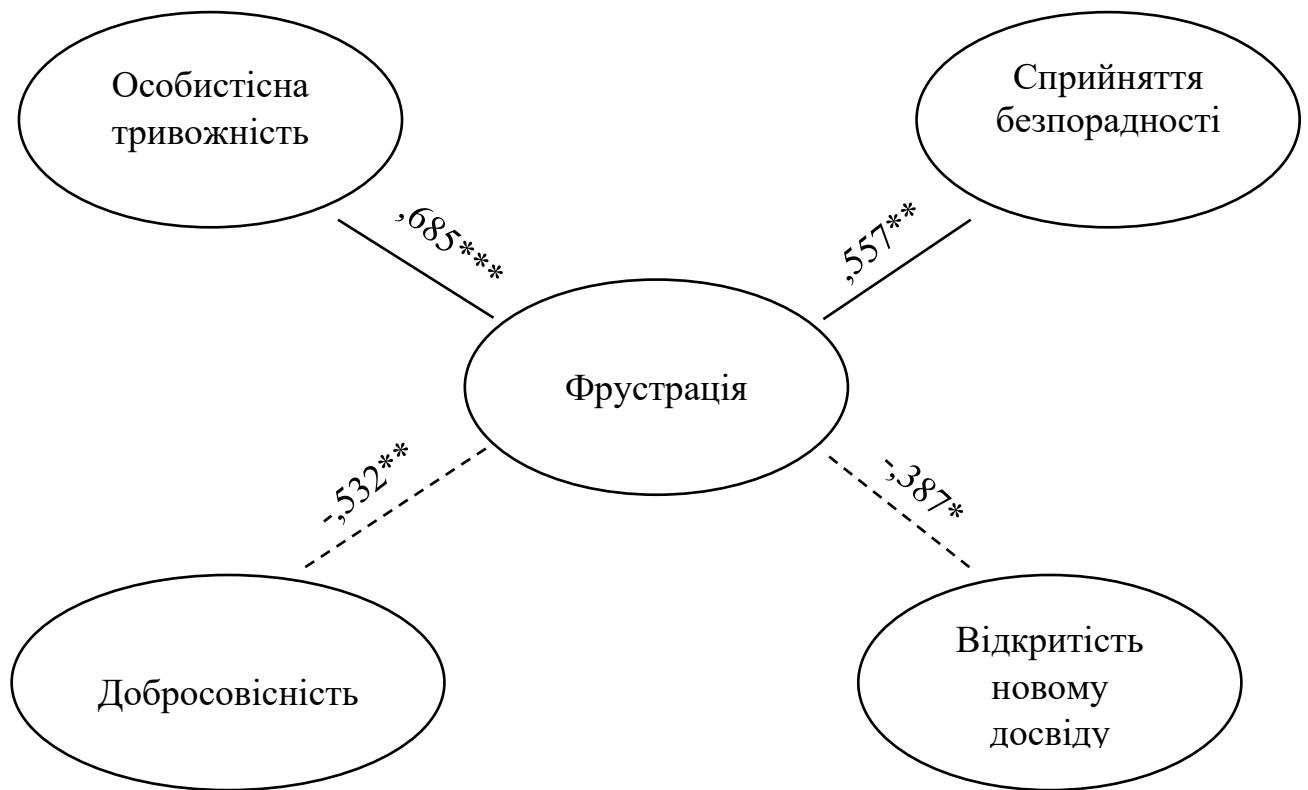


Рисунок 2.9 Кореляційна плеяда зв'язків «фрустрації» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$ $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,001$

На рівні значущості $p \leq 0,001$ виявлено кореляційний зв'язок «фрустрації» зі шкалою «особистісна тривожність» ($r = 0,685$). При $p \leq 0,01$ встановлено кореляційні зв'язки «фрустрації» зі шкалами «сприйняття безпорадності» ($r = 0,557$) та «добросовісність» ($r = -0,532$). На рівні значущості $p \leq 0,05$ зафіксовано обернений кореляційний зв'язок «фрустрації» зі шкалою «відкритість новому досвіду» ($r = -0,387$).

Звідси можна стверджувати, що високий рівень тривожності та дефіцит віри у власну ефективність супроводжуються більш вираженим станом напруги, що виникає при неможливості досягти мети. Також можемо стверджувати, що висока

добросовісність та відповідальність поєднуються зі здатністю зберігати структуру діяльності та меншою схильністю до емоційної дезорганізації роботи. Варто додати, що чим більше курсант готовий сприймати зміни, навчатися чогось нового та виявляти гнучкість, тим менше він відчуває негативний вплив обставин, що обмежують його дії.

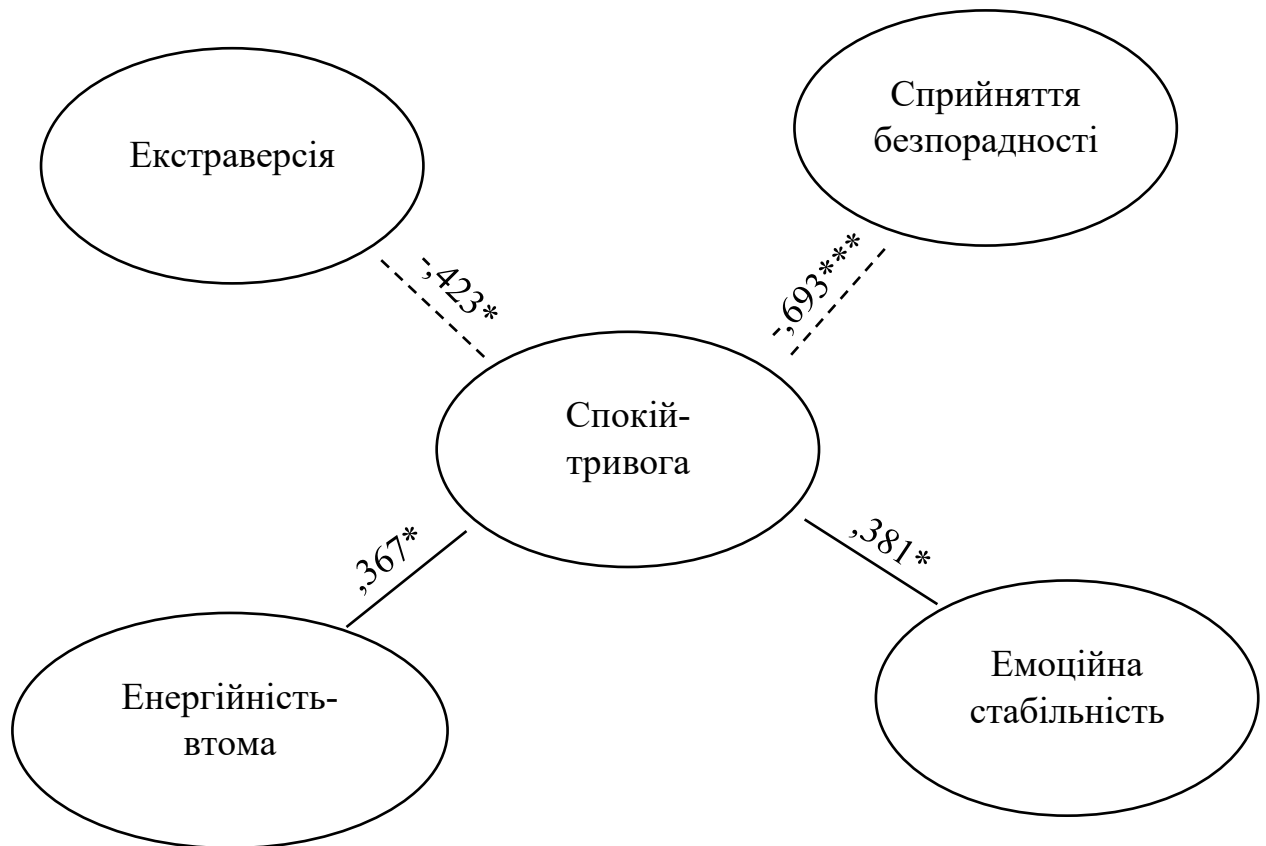


Рисунок 2.10 Кореляційна плеяда зв'язків «спокою-тривоги» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,001$

При $p \leq 0,05$, виявлено кореляційні зв'язки «спокою-тривоги» з такими шкалами, як «екстраверсія» ($r = -0,423$), «енергійність-втома» ($r = 0,367$) та «емоційна стабільність» ($r = 0,381$). При $p \leq 0,001$ виявлено зв'язок із шкалою «сприйняття безпорадності» ($r = -0,693$).

З вище наведених даних можемо стверджувати, що курсанти, які демонструють високий рівень внутрішнього спокою, зазвичай відрізняються

вищою емоційною стабільністю. Це дозволяє їм зберігати виваженість у критичних ситуаціях, краще контролювати власні реакції на подразники та успішно адаптуватися до складних умов. Прямий зв'язок зі шкалою «енергійність-втома» вказує на те, що стан спокою безпосередньо залежить від ресурсного стану організму: курсанти, які почуваються енергійними, мають вищий поріг тривожності, тоді як фізичне та психологічне виснаження робить їх вразливішими до внутрішнього неспокою. Зворотний зв'язок із сприйняттям безпорадності свідчить про те, що чим більше курсант відчуває контроль над своїм навчанням та службою, тим вищий рівень його психологічного спокою. Натомість відчуття неможливості вплинути на обставини різко підвищує рівень тривоги, що може негативно позначатися на ефективності виконання службових обов'язків. Зворотний зв'язок з екстраверсією свідчить, що стан глибокого спокою частіше притаманний курсантам, схильним до стриманості та внутрішньої зосередженості. У той час як надмірна соціальна активність може дестабілізувати емоційний фон, помірна інтровертованість сприяє збереженню ментальних ресурсів.

2.3 Методологічні основи програми тренінгу регуляції психоемоційних станів курсантів

У сучасних умовах курсанти, які здобувають освіту в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, перебувають у середовищі з надзвичайно високими вимогами до дисципліни та розпорядку дня. Специфіка існування в такому режимі призводить до того, що стрес і тривога стають фактично невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Додатковим чинником психологічного навантаження виступають умови воєнного стану, що супроводжуються інформаційною невизначеністю, порушенням режиму життєдіяльності внаслідок повітряних тривог, а також посиленням переживань, пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю.

На основі проведеного нами емпіричного дослідження було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на регуляцію психоемоційних станів курсантів. Виявлені під час діагностики результати, зокрема наявність високого рівня тривожності та вираженого емоційного напруження у значної частини респондентів, вказують на необхідність впровадження спеціалізованих психопрофілактичних заходів.

Розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу базується на арт-терапевтичному підході, який виступає потужним інструментом регуляції психоемоційних станів. Цей підхід є надзвичайно корисним та екологічним, оскільки творча діяльність дозволяє безпечно виражати складні, іноді неусвідомлені негативні емоції без необхідності прямого вербального обговорення травматичного чи стресового досвіду. Завдяки методам арт-терапії та візуалізації курсанти отримують можливість проєктувати свої внутрішні переживання на аркуш паперу або виражати їх через роботу з тілом. Це сприяє зниженню рівня тривожності, актуалізації внутрішніх ресурсів та глибокому усвідомленню власних тілесних реакцій у безпечному середовищі, де повністю відсутнє оцінювання з боку оточуючих.

Важливою передумовою ефективності арт-терапевтичного тренінгу є створення особливого психологічного простору, який базується на чітко визначених правилах групової взаємодії. Оскільки творчий процес передбачає розкриття внутрішнього світу та роботу з внутрішніми переживаннями, правила виступають гарантом безпеки та емоційного комфорту кожного курсанта.

Фундаментом роботи є принцип конфіденційності, згідно з яким усе, що відбувається в межах групи – від особистих історій до змісту художніх робіт – не виноситься за її межі. Це дозволяє учасникам бути щирими та не боятися розголосу. Важливе місце посідає правило «безоціночного прийняття», яке в арт-терапії набуває специфічного змісту: роботи учасників не аналізуються з погляду художньої майстерності чи естетики. Критика малюнків або висловлювань

повністю виключається, що дає змогу курсантам фокусуватися не на результаті, а на самому процесі самовираження.

Взаємодія в групі будується на засадах рівності та поваги, що реалізується через правила активного слухання та використання «Я-повідомлень». Учасники вчаться говорити виключно про власні почуття та досвід, уникаючи порад чи повчань стосовно інших учасників. Для підтримки робочої атмосфери запроваджується норма «мобільної тиші». Водночас, поважаючи особистісні кордони, програма передбачає правило «Пас»: право будь-якого учасника відмовитися від відповіді або виконання конкретної дії, якщо він відчуває внутрішню неготовність. Такий підхід допомагає сформувати атмосферу взаємної довіри, де кожен курсант відчуває себе захищеним і прийнятим групою.

Розроблена нами тренінгова програма розрахована на 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне, що проводяться 1 раз на тиждень. Важливим елементом є зворотний зв'язок від групи та тренера, що дозволяє учасникам закріпити нові патерни емоційного реагування

Структурно тренінгова програма поділена на три логічні блоки: вступний, основний та завершальний.

Перший, вступний блок, спрямований на ознайомлення учасників та емоційну рефлексію. На цьому етапі відбувається знайомство, створюється сприятливий психологічний клімат і відбувається первинне занурення у розуміння власних емоцій і тілесних реакцій. Основні вправи цього блоку включають «Дерево очікувань» для усвідомлення сподівань від тренінгу, «Психологічна скульптура» для усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням, а також вправу «Лють, печаль, щастя, сила», що дозволяє безпечно виразити внутрішні переживання.

Основний блок присвячений пошуку ресурсності, підвищенню впевненості у собі та формуванню стресостійкості. Головною метою цього блоку є глибоке опрацювання внутрішніх ресурсів, зниження рівня тривожності та відпрацювання

навичок саморегуляції в умовах емоційного напруження. Серед ключових вправ цього блоку виділяються ресурсні арт-практики «9 маленьких мандал» та «Мандала – сонце», а також техніки на пошук внутрішньої стійкості, такі як «Моя опора» та «Коло сили». Крім того, для безпосередньої роботи з тривожністю та стресом застосовуються вправи «Кероване чудовисько», «Я могутнє дерево», «Коло мого контролю» та «Острів здоров'я та безпеки».

Завершальний блок програми фокусується на інтеграції здобутого досвіду та плануванні майбутнього. Останні заняття тренінгу спрямовані на зміцнення психологічної стійкості курсантів шляхом усвідомлення особистого прогресу та подолання внутрішніх бар'єрів. До основних вправ цього етапу належать рефлексивні практики «Сходи» та «Зняття внутрішніх обмежень», а також методики для аналізу роботи групи «Дерево підсумків» і «Мішень». Для закріплення ціннісних орієнтирів та формування позитивного налаштування на майбутнє використовуються вправи «Заповіді», «Чарівна скринька» та «Мій подарунок світу».

Пояснювальна записка

Мета програми тренінгу: сформувати в учасників систему навичок саморегуляції психоемоційних станів та підвищити рівень їхньої психологічної стійкості до зовнішніх викликів через опанування інструментів самодопомоги та актуалізацію внутрішніх ресурсів.

Завдання тренінгової програми:

- Забезпечення сприятливого робочого клімату та умов для безпечної роботи у групі;
- Підвищення впевненості у собі;
- Оволодіння техніками стабілізації власного стану для збереження особистої ефективності;
- Подолання перешкод (таких як тривожність, емоційне напруження та когнітивні бар'єри) шляхом відпрацювання практичних вправ;

- Актуалізація цінностей та ресурсних станів як фундаменту для подолання кризових ситуацій.

Вік учасників: програма тренінгу розрахована на юнаків віком від 16 до 22 років.

Форма роботи – групова.

Кількість занять – 8.

Тривалість заняття – 90 хв.

Частота проведення – 1 раз на тиждень.

Кількість учасників – <15

Підхід: арт-терапевтичний

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу А4 та А1, олівці, ручки, воскова крейда, фарби, маркери, стікери, фліп-чарт або дошка, м'яч, бланки для окремих вправ (шаблони для малювання мандал, картки із завданнями).

Методи тренінгової програми: групова дискусія, інтерактивна міні-лекція, релаксаційні вправи, робота в малих групах, вправи на активізацію, мозковий штурм, рефлексія, методи арт-терапії та візуалізації.

Основні блоки тренінгової програми:

1. Вступний
2. Основний
3. Завершальний

Таким чином, розроблена нами тренінгова програма є необхідним інструментом підтримки курсантів в умовах воєнного стану та підвищених службових вимог. Впровадження цієї програми у навчальний процес забезпечує не лише стабілізацію психоемоційного стану майбутніх фахівців, а й підвищує їхню резильєнтність, допомагаючи зберігати ефективність та психологічне здоров'я у критичних ситуаціях.

Висновки до другого розділу

У процесі проведення емпіричного дослідження ми використали п'ять психодіагностичних методик. Завдяки цьому методологічному інструментарію ми визначили, які особливості психоемоційних станів курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.

З метою виявлення взаємозв'язків між шкалами на визначення рівня психоемоційних станів та іншими психологічними характеристиками були застосовані відсотковий та кореляційний аналізи. Проведення відсоткового аналізу результатів виявило, що особливостями психоемоційних станів курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання є переважання високого рівня загального емоційного стану, впевненості у собі та спокою на тлі помірних показників сприйнятого стресу, тривожності та фрустрації.

Кореляційний аналіз показав, що психоемоційні стани курсантів під час воєнного стану тісно пов'язані з особистісними рисами та адаптивністю. Зростання сприйнятого стресу підвищує ситуативну та особистісну тривожність, фрустрацію і психічну ригідність, тоді як впевненість у собі, добросовісність і відкритість новому досвіду зменшують стресову вразливість. Висока тривожність і фрустрація корелюють із безпорадністю та низькою самоефективністю, а внутрішній спокій ґрунтується на життєвій енергії та відчутті контролю. Крім того, зв'язок між ригідністю та агресивністю вказує на те, що розвиток психічної гнучкості є ключовим чинником запобігання конфліктності та збереження емоційної рівноваги.

Враховуючи результати дослідження, нами було розроблено програму психологічного тренінгу «Регуляція психоемоційних станів курсантів в умовах воєнного стану», спрямованого на розвиток навичок адаптації, актуалізацію внутрішніх ресурсів і цінностей та оволодіння техніками стабілізації власних психоемоційних станів, що є передумовою ефективного функціонування курсантів в умовах специфічного середовища існування.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично досліджено поняття психоемоційних станів у психологічній літературі, а також їх особливості у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. Дотримуємось думки науковців, що психоемоційний стан – це особливий вид психічного стану особистості з переважанням емоційного реагування на події, який виражається в емоціях. Цей стан є інтегруючим утворенням, що включає емоційні, вольові та пізнавальні процеси, виконуючи адаптивну та регулятивну функції.

Аналіз наукової літератури показав, що психоемоційні стани формуються під впливом специфічного середовища, яке характеризується жорсткою дисципліною, дефіцитом часу, інформаційним навантаженням та високою відповідальністю за життя людей. В умовах воєнного стану психологічне навантаження поглиблюється через ризик для життя, хронічну невизначеність та порушення режиму життєдіяльності внаслідок повітряних тривог.

Основними психоемоційними станами, які детермінують працездатність та ефективність майбутніх офіцерів, є стрес, тривожність, фрустрація, втома, а також стан впевненості у собі.

2. Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на визначення особливостей психоемоційних станів курсантів, основними методами якого було тестування за допомогою п'яти психодіагностичних інструментів. У більшості курсантів переважає середній рівень сприйнятого стресу, ситуативної та особистісної тривожності, а також фрустрації, що свідчить про їхню здатність адекватно реагувати на життєві складнощі та зберігати відносну стабільність. Водночас відсотковий аналіз засвідчив переважання високого рівня загального емоційного стану, спокою, енергійності, впевненості у собі та добросовісності.

Кореляційний аналіз показав, що психоемоційні стани курсантів під час воєнного стану тісно пов'язані з особистісними рисами та адаптивністю. Зростання

сприйнятого стресу підвищує ситуативну та особистісну тривожність, фрустрацію і психічну ригідність, тоді як впевненість у собі, добросовісність і відкритість новому досвіду зменшують стресову вразливість. Висока тривожність і фрустрація корелюють із безпорадністю та низькою самоефективністю, а внутрішній спокій ґрунтується на життєвій енергії та відчутті контролю. Крім того, зв'язок між ригідністю та агресивністю вказує на те, що розвиток психічної гнучкості є ключовим чинником запобігання конфліктності та збереження емоційної рівноваги.

3. На основі виявлених емпіричних даних розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на регуляцію психоемоційних станів курсантів в умовах воєнного стану. Базовим методологічним інструментом програми обрано арт-терапевтичний підхід, який дозволяє екологічно та безпечно виражати складні негативні переживання, знижувати рівень тривоги та актуалізовувати внутрішні ресурси без прямого вербального обговорення травматичного досвіду. Розроблена нами тренінгова програма складається з 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне і структурована за трьома основними блоками: вступним, основним та завершальним, які послідовно забезпечують емоційну рефлексію, пошук внутрішньої опори, формування навичок саморегуляції та інтеграцію здобутого досвіду.

Таким чином, мета нашого дослідження була досягнута. Ми розглянули важливі аспекти особливостей психоемоційних станів курсантів в умовах воєнного стану.

Перспективою нашого дослідження є впровадження тренінгової програми та перевірка її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Бінецька О. В. Особливості розвитку стресостійкості курсантів ДСНС України в процесі фахової підготовки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Вип. 1. 2017. С. 26–30.
3. Блінов О.А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. Вісник Національного університету оборони України: Зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196- 201.
4. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, вип. 2, 2023. С. 11-15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-25>.
5. Виконання кваліфікаційних робіт зі спеціальності 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія»): метод. реком. для здобувачів першого рівня вищої освіти / укл. А. В. Литвин, Р. І. Сірко, Р. Я. Яремко; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 54 с.
6. Волинець Н., Дияк В., Томусяк В. Корекція негативних психоемоційних станів курсантів-прикордонників. Перспективи та інновації науки. 2024. № 3 (37). С. 787-802 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-787-802](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-787-802)
7. Гнатюк О.М. Особливості емоційно-вольової регуляції психічних станів у життєдіяльності курсанта ДСНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Випуск 14 (2). С. 69-76.

8. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Věda a perspektivy*. № 12(31). 2023. С. 178-187. DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-12\(31\)-178-187](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-12(31)-178-187)
9. Дячкова О. Морально-психологічні якості особистості курсанта, особливості їх формування. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 52, № 2. С. 56-63. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-56-63>
10. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р-Т / уклад.: Р. В. Болдирєв та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ: Наук. думка, 2006. 704 с.
11. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
12. Калька Н. М. Профілактика і подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС: навч.- метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 84 с.
13. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії: практичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.
14. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
15. Клибанівська Т. М. Психокорекційна програма «Регуляція психічних станів». Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2013. 36 с.
16. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / За ред. Т.М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
17. Коваль І.С., Довгаль К. Ю. Особливості переживання стресу рятувальниками на різних етапах професіоналізації. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія* 2023. №. 2. С. 41–45. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2023-2-6>

18. Ковальчук З.Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції / відп. ред. Коваль В.О. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 27-31.

19. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. К.: Видавничий дім “Освіта України”, 2021. 74 с.

20. Кухар Т.В. Аспекти соціально-психологічної адаптації курсантів до специфічних умов навчання. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук – 2020: матеріали міжнар. наук. практ. конф. (м. Чернігів, 23–24 квіт. 2020 р.): у двох томах. Т. 1 / гол. ред.: О. М. Тогочинський. Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2020. С.250-254.

21. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

22. Методичні рекомендації для написання курсової роботи з дисципліни «Експериментальна психологія» за спеціальністю 053 «Психологія» (практична психологія) / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 40 с.

23. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.

24. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник. Київ: МАУП, 2004. 192 с.

25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

26. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Вип. 2. 2015. С. 77-88.

27. Паронянц Т. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Х., 2004. 82 с.

28. Попович І.С. Дослідження психоемоційних станів педагогів у ковідний період. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі: збірник матеріалів доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачево: Вид-во МДУ, 2022. С. 118-121.

29. Посібник для фахівців з освіти дорослих / Томс Урдзе (Toms Urdze). Київ, ТОВ «Золоті Ворота», 84 с.

30. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

31. Святенко Ю.А. Тренінг особистісного зростання: навч.-метод. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.

32. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: ТОВ «Центр учбової літератури». 2012. 296 с.

33. Середницька, І.А. Типові психічні стани курсантів під час навчального процесу та їх динаміка в умовах воєнного стану. Сучасна освіта і підготовка воїнів: традиції, інновації та перспективи розвитку: Матеріали I Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції. Одеса: Військова академія. 2025 р. С.166-168.

34. Сивогракова З. А., Алексєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: Практикум з дисципліни «Психологія». Харків. 2017. 42 с.

35. Скрипченко О. В., Падалка О. С., Скрипченко Л. О. Психолого-педагогічні основи навчання. Київ: Український Центр духовної культури. 2003. 328 с.

36. Слива М. О. До питання психологічних викликів для курсантів ЗВО МВС в умовах воєнного стану. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників Міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 25 квіт. 2025 р.). Харків: ХНУВС, 2025. С. 195-197.

37. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології. 2017. № 11(15). С. 526-534.

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

39. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник / М. І. Копитко, Л. М. Томаневич. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 128 с.

40. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2: навч.-метод. посіб. / За наук. ред. Л. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2024. 160 с.

41. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч.-метод. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

42. Хлуд Д. Є., Юрченко-Шеховцова Т. І. Вивчення особистісних якостей курсантів-першокурсників. Науковий старт 2023: Матеріали Міжнар. наук. конфер. (м. Київ, 29 січня 2023 р.). Київ: Вид-цтво academconf.com, 2023. С. 86-91.

43. Царенко, Л.Г Екстремальна ситуація: адаптивні реакції виживання та творча адаптація в світлі теорії Стівена Порджеса. Проблеми та перспективи реалізації та впровадження міждисциплінарних наукових досягнень: матеріали IV Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 4 листопада, 2022 р. С. 235-239.

44. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.

45. Чебикін О.Я., Сінельнікова Т.В. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія; ПНЦ НАПН України Одеса: Лерадрук, 2013. 229 с.

46. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16.59>.
47. James W. The Principles of Psychology. Vol. 1, 2. N.Y.: Cosimo Inc., 2007. 708 p.
48. Kisil Z. R., Voluiko O. M., Osodlo V. I., Harkavets S. O., Katolyk H. V., Pylypenko L. V., Okhrimenko I. M. Characterization of cadets' psychophysical health in war conditions. Wiadomości Lekarskie. 2025. No. 8. P. 1147-1454. DOI: <https://doi.org/10.36740/wlek/209496>
49. Martenko YI, Malysenko YL, Bushai IM, Rivchachenko OA, Shcherbakova IV, Mirshuk OE, Okhrimenko IM. Impact of stressors of academic activities under martial law on the cadets' mental health. Pol Merkur Lekarski. 2025; 53(2):250-255. DOI: <https://doi.org/10.36740/merkur202502114>
50. Pavlenko S. A., Brailko N. M., Parasych Y. O., Orlova A. A., Nazarenko Z. Y., Tkachenko I. M. Analysis of the emotional and psychological state of students in wartime conditions. Wiadomości Lekarskie Medical Advances. 2025. Vol. 78, Iss. 7. P. 1272-1278. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek/208986>
51. PSS – Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. UA-Test. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 23.02.2026).
52. Spielberger C. D. Stress And Anxiety. Taylor & Francis, 2014. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315800851>
53. Velikova S., Sjaheim H. and Nordtug B. Can the Psycho-Emotional State be Optimized by Regular Use of Positive Imagery? Psychological and Electroencephalographic Study of Self-Guided Training. Front. Hum. Neurosci. 2017. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00664>