

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни»

ХАІ.704.7-96п2.22О.053. 9749568 КР

Виконав: здобувач (ка) 2 курсу групи №7-96п2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Шелестова І. В.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Яковенко О. К.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фоменко К. І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Ю. І. Гулий
(ініціали та прізвище)

(підпис)

«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Шелестова І. В.

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни
керівник кваліфікаційної роботи Яковенко О. К., канд. психол. н., доц.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.
2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.
3. Вихідні дані до роботи _____
виявити особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни
4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)
- Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.
- Визначити особливості емоційної зрілості у чоловіків та жінок середнього віку.
- Визначити особливості психічного вигорання у чоловіків та жінок середнього віку.
- Визначити особливості нервово-психічної напруги та неадаптивних емоційних станів у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни.
5. Перелік графічного матеріалу:
Рис. 9 _____

Табл. 7

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Яковенко О. К., канд. психол. н., доцент	11.10.22	15.10.22
2	Яковенко О. К., канд. психол. н., доцент	18.10.22-	23.10.22
3	Яковенко О. К., канд. психол. н., доцент	15.11. 22-	22.11.22

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

(підпис)

Шелестова І. В.

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Яковенко О.К.

(ініціали та прізвище)

Реферат

Дипломна робота: 52 с., 7 табл., 9 рис., 30 джерела.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, НЕРВОВО-ПСИХІЧНА НАПРУГА, ВІЙНА.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера.

Предмет дослідження: особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни.

Мета дослідження – виявити особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження. 2. Тестування (Методика «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішніков); Шкала нервово-психічного напруги (Т. А. Немчін); Восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера (STPI); Методика «Емоційна стабільність» (Г. Айзенк).; Тест «Схильність до немотивованої тривожності (В. Бойко). 3. Методи математико-статистичної обробки даних U-критерій Манна-Уїтні.

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

Дослідження особливостей емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни показали, що чоловіки мають вищий, ніж у жінок рівень експресивності, тому частіше намагаються переконати адресата шляхом цілеспрямованого впливу на нього. Також чоловіки частіше за жінок мають помірну нервово-психічного напругу, яка проявляється як тривожними настроями, так і пошуком ефективного способу подолання стресу. Жінки частіше за чоловіків здатні на використання емпатичних здібностей задля регуляції відносин у спілкуванні. Також у жінок вищий, ніж у чоловіків, рівень індивідуального показника психічного вигорання, що характеризує їх як більш байдужих, холодних та енергозберігаючих у своїй діяльності. Ще одна відмінність полягає в тому, що жінки більш схильні до немотивованої тривожності, що означає, що страх невизначеності

утворюється більше з суб'єктивного погляду та спираючись на негативний досвід, ніж на реальність.

Abstract

Diploma work: 52 pages, 7 tables, 9 pictures, 30 sources.

Key words: EMOTIONAL SPHERE, ANXIETY, EMOTIONAL STATE, NEUROPSYCHOLOGICAL STRESS, WAR.

Object of the study: emotional sphere.

Subject of study: peculiarities of emotional state of middle-aged men and women under conditions of war.

Meta legacy - to reveal peculiarities of emotional state of middle-aged men and women under conditions of war.

Methods of follow-up: 1. Theoretical analysis of scientific journals on the problem of study. 2. Testing (Method "Determination of mental "burnout " (O.O. Rukavishnikov); Scale of neuropsychological stress (T. A. Nemchin); Spielberger's Eight-Factor Personality Questionnaire (STPI); Method "Emotional stability" (G. Eyzenk); Test " Tendency to unmotivated anxiety (V. Boyko). 3. Methods of mathematical and statistical processing of data by the Mann-Whitney U-test.

Following the results of the study, the following conclusions were made:

Studies of the features of the emotional state of middle-aged men and women in wartime conditions have shown that men have a higher level of expressiveness than women, so they more often try to convince the interlocutor by purposefully influencing them. Also, men more often than women have moderate neuropsychological stress, which is manifested both by anxious moods and by the search for an effective way to overcome stress. Women more often than men are able to use empathic abilities to regulate communication. Also, women have a higher level of individual mental burnout than men, which characterizes them as more indifferent, cold and energy-saving in their activities. Another difference is that women are more prone to unmotivated anxiety, which means that the fear of uncertainty is formed more from a subjective point of view and based on negative experiences than on reality.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ	8
1.1 Поняття емоційної сфери	8
1.2 Емоційна сфера у осіб середнього віку	14
1.3 Особливості емоційної сфери під час війни	19
Висновки до 1 розділу	25
РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Характеристика вибірки	27
2.2 Характеристика методів дослідження	28
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	32
3.1 Особливості емоційної зрілості у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни	32
3.2 Особливості психічного вигорання у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни	35
3.3 Особливості нервово-психічної напруги та неадаптивних емоційних станів у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни	39
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48

ВСТУП

Травмовані війною...Так сьогодні говоримо про тих, які є свідками воєнних злочинів, що коять російські війська з часу агресивного нападу РФ на Україну. Війна стала психотравмою для мільйонів наших громадян, серед яких десятки тисяч – діти і підлітки, які перебували й досі перебувають у зоні бойових дій. Масовий дискурс заповнили історії про розтрощені домівки, гвалтування, катування, викрадення, примусову депортацію, важкі поранення, вбивства мирних громадян України, серед яких найбільш беззахисними є діти.

У наукових дослідженнях в галузі соціальної психології вивчаються аспекти психологічного стану та здоров'я людини під впливом різних факторів стресу та кризових ситуацій, зокрема І. Галицька проводить аналіз психологічного здоров'я як проблему національної безпеки. Окрім того питання наслідків негативного емоційного стану особистості, які впливають на сприйняття інформації, медіа контентів представлені в роботах І. Субашкевич, А. Кабанцева. Для того, аби дослідити негативні фактори впливу на соціально-психологічний стан українців в період військових дій, потрібно проаналізувати систему особистісного сприйняття сфер життєдіяльності людини.

Незважаючи на актуальність зазначеної проблеми, а саме психоемоційного стану людини під час кризових, стресових та екстремальних ситуацій, велика кількість важливих питань залишається невивченою. До них можна віднести дослідження психологічного здоров'я особистості саме в контексті війни, аналіз напрямків соціальнопсихологічної роботи в умовах війни, вивчення специфіки медіасприйняття та роль медіапсихології в період військових дій.

Тому актуальним є дослідження соціально-психологічного стану українців в період війни.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера.

Предмет дослідження: особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни.

Мета дослідження: виявити особливості емоційного стану чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни.

Задачі дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.
2. Визначити особливості емоційної зрілості у чоловіків та жінок середнього віку.
3. Визначити особливості психічного вигорання у чоловіків та жінок середнього віку.
4. Визначити особливості нервово-психічної напруги та неадаптивних емоційних станів у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження.
2. Тестування (Методика «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішніков); Шкала нервово-психічної напруги (Т. А. Немчін); Восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера (STPI); Методика «Емоційна стабільність» (Г. Айзенк).; Тест «Схильність до немотивованої тривожності» (В. Бойко).
3. Методи математико-статистичної обробки даних U-критерій Манна-Уїтні.

В дослідженні взяли участь 48 осіб середнього віку. Вибірку склали 24 жінки та 24 чоловіки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

1.1 Поняття емоційної сфери

Емоційна сфера особистості представляє собою спектр її переживань і почуттів. Вона має багато функцій: стимулюючу, регуляторну, усунення інформаційного дефіциту, але головною є оціночна.

Емоційну сферу складають емоційні переживання і почуття. Почуття – це оцінка можливості конкретного об'єкта задовольнити свою потребу у чомусь. Переживання — це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби індивіда. Емоційні переживання людини поділяються на емоції і емоційні стани [3].

Термін "емоція" походить від латинського «emovere» - збуджувати, хвилювати. У «Психологічному словнику» емоція сприймається як психічне відбиток у формі безпосереднього упередженого переживання сенсу життєвого явища чи ситуації, зумовленого ставленням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Отже, у словнику закріплюється розуміння емоції як із видів психічних процесів, відбивають суб'єктивне ставлення людини до що відбувається, тобто. емоції у вузькому значенні [12].

Емоції — короткочасні переживання різної сили, які змінюють одне одного слідом за зміною ситуації. За характером зміни протягом фізіологічних процесів емоції поділяються на стенічні і астенічні. Для перших характерні внутрішній підйом, насага, для других — зниження життєдіяльності, занепокоєння, душевна пригніченість [13].

Емоції – це комплекс соматичних і вегетативних реакцій, що виражають ставлення людини до зовнішнього світу і самого себе. Соматичний компонент емоцій виражається в характерній поведінці, міміці, жестах, позі, зміні тону, скороченні скелетної мускулатури. Він викликає зміну рухливості повік і очного яблука [10].

Усі емоції та почуття поділяються на дві основні групи.

У першу групу входять ті, які виражають позитивне ставлення людини до об'єктів та явищ дійсності: задоволення, радість, захоплення, любов тощо. Другу групу складають почуття та емоції, що виражають негативну реакцію людини на що-небудь: страх, переляк, ненависть, горе і т.д. Таким чином, позитивні емоції – це приємні для людини почуття, негативні – неприємні.

Емоції виникли як засіб, що дозволяє живим істотам визначати біологічну значимість зовнішніх впливів на стан організму. Емоційна сфера є однією з основних регуляторних систем, що забезпечують активні форми життєдіяльності організму. Емоційна сфера людини має складне багаторівневу будову і включає в себе емоційний тон, емоції, емоційні властивості особистості і почуття. Емоції і почуття можна об'єднати загальним терміном "емоційність".

Але деякі переживання настільки складні, багатогранні, що важко зрозуміти, ставляться вони до приємних чи неприємних.

Почуття та емоції виконують у житті людини різні функції [7]:

- оцінювальну - позитивні та негативні емоції показують, як людина відноситься до чогось і оцінює це (невдоволення, сором та ін.);
- регулятивну - те, що збуджує наші почуття, ми сприймаємо більш ясно і точно;
- спонукаючу - почуття можуть спонукати людину до дії, а можуть перешкоджати цьому.

Почуття мають різний вплив на діяльність. Гарний настрій посилює бажання працювати. При байдужості до всього людина не здатна ставити та вирішувати життєво важливі завдання.

Наприклад, Л. С. Виготський писав: «Чи хочемо ми досягти кращого запам'ятовування з боку учнів або успішнішої роботи думки — все одно ми повинні подбати про те, щоб та чи інша діяльність стимулювалися емоційно.

Перш ніж повідомляти те чи інше знання, вчитель повинен викликати відповідну емоцію учня та подбати про те, щоб ця емоція зв'язалася з новим

знанням. Тільки те знання може зробити щеплення, яке пройшло через почуття учня. Все інше є мертве знання, що вбиває живе ставлення до світу».

У міру накопичення та переосмислення психологічних знань змінюється погляд на сутність та структуру емоційних процесів.

В. Вундт виділив два роди психічних елементів. Елементи об'єктивного змісту досвіду є елементами відчуття або просто відчуттями, наприклад, відчуття тепла, холоду. Суб'єктивні елементи називаються елементами почуття, або простими почуттями, наприклад, почуття, що супроводжує якийсь відчуття звуку, смаку, світла, нюху, тепла, холоду, болю, або почуття, яке відчувається при вигляді предметів, які подобаються або не подобаються.

Подібну позицію висловлював Г. Ланге щодо структури емоційної сфери. У роботах Г. Ланге визначено дві групи явищ: емоції та почуття (пристрасть, афект). До емоцій вчений відносить смуток, радість, страх, гнів та аналогічні поняття, а до почуттів – любов, ненависть, зневага, здивування тощо. Ці дві групи різняться у більшій складності почуттів та у складності та різноманітності умов самого їх виникнення.

На відміну від В. Вундта та Г. Ланге, У. Джеймс розглядав структуру емоційної сфери психіки в залежності від змісту переживання. Джеймс У. вважав, що «тілесні зміни йдуть безпосередньо за сприйняттям хвилюючого факту і що наше переживання цих змін, у міру того, як вони відбуваються, і є емоцією».

Анохін П.К. визначає емоцію як «фізіологічний стан організму, що має яскраво виражене суб'єктивне забарвлення і що охоплює всі види відчуттів і переживань людини – від страждань, що глибоко травмують, до високих форм радості та соціального життєвідчуття». Емоції охоплюють весь організм, вони надають стану людини певного типу переживань. Анохін П.К. представляє емоційні реакції як пристосувальний акт, що має цілісну фізіологічну архітектуру.

Соціальний характер емоційних процесів та їх розвитку розглядався також у роботах Т. Рибо. Вчений вважає, що перша за часом емоція – страх.

Після оборонної емоцією виникає наступальна – у вигляді гніву. Далі з'являється емоція ніжного характеру (прихильність). Потім з'являються емоції, пов'язані з особистістю, із «я». Остання у хронологічному порядку – статева емоція. У найвищих галузях науки, мистецтва, релігії, моралі емоція досягає свого останнього пункту розвитку.

Важливим кроком шляху вивчення емоційних процесів стало осмислення їх як психічного явища, пов'язаного як з реакціями організму, а й особистісними властивостями. На думку К.Є. Ізарда [12], емоції розглядаються як основна мотивуюча система, а й як особистісні процеси, які надають сенс і значення існування.

Роботи К.Є. Ізарда дозволили звернути увагу на те, що особистість, багато в чому, формується під впливом емоцій, що переживаються в процесі життя. З іншого боку, кожна людина, більшою чи меншою мірою, схильна через свої психічні особливості до переживання певних емоційних станів.

Найважливіша роль емоцій у психічному житті людини та формуванні його особистості розглянута в останніх роботах Л.С. Виготського. На його думку, саме емоції, емоційна сфера, здатність до переживання вищих почуттів і робить людину людиною.

У тих теорії діяльності розглядав емоційну сферу особистості О.М. Леонтьєв [17]. Леонтьєв О.М. використовує поняття «емоційні процеси», до яких належить широкий клас процесів внутрішнього регулювання діяльності. До емоційних процесів він відносить афекти, власне емоції та почуття.

Рубінштейн С.Л. вважав, що людина «переживає те, що з нею відбувається і нею відбувається; він ставиться певним чином до того, що його оточує». Переживання цього ставлення людини до оточення становить сферу почуттів чи емоцій. Почуття людини – це ставлення її до світу, до того, що вона відчуває і робить у формі безпосереднього переживання. Рубінштейн С.Л. в емоційній сфері особистості виділяв три основні рівні: рівень органічної афективно-емоційної чутливості, рівень предметних почуттів, рівень узагальнених світоглядних почуттів. Рубінштейн С.Л.,

говорячи про різні види емоційних утворень та станів, відзначав ще настрій. Під настроєм розуміють загальний емоційний стан особистості, що виражається в «ладі» всіх її проявів.

Додонов Б.І. у своїх роботах використовує слово «емоція» у його найширшому значенні. Слово «почуття», як і деякі інші його синоніми, використовує контекстуально - головним чином для позначення тих же емоцій або їх комплексів. Він виділяє такі ознаки емоцій: 1) представленість емоцій у свідомості у вигляді безпосередніх переживань; 2) подвійну, психофізіологічну природу цих явищ; з одного боку є афективне хвилювання, з іншого боку – його органічні прояви; 3) ясно виражена суб'єктивна забарвлення емоцій, властива їм якість особливої «інтимності».

Воля людини може підкоряти вегетативні вираження емоцій і це відображається на роботі практично всіх органів і систем. Це є цілісна реакція організму, що характеризує певний емоційний прояв, а не є випадковим набором фізіологічних ознак [3].

Пристосувальну роль емоцій найбільш повно дослідив І. П. Павлов. Він сформулював вчення про динамічні стереотипи, які є стійкими системами відповідних реакцій тварин і людей, що відповідають певним комбінаціям зовнішніх сигналів. Було зазначено, що виконання навіть дуже складного, але знайомого стереотипу дій не супроводжується емоційною напругою людини, а саме характерними зрушеннями дихання, серцевої діяльності, кровонаповнення судин. Крім того, при деяких змінах системи зовнішніх сигналів ця напруга теж не виникає, якщо тільки ці зміни не вели до зміни стереотипу реакцій. Але, коли зовнішній стереотип умовних сигналів вимагає зміни відповідних дій, з'являються ознаки емоції. Тварина яка має вироблений динамічний стереотип є системою, що володіє повною інформацією про те, коли, що і як слід робити. Порухення стереотипу виявляє появу дефіциту інформації, необхідність пошуку відомостей, щоб організувати нову діяльність із задоволенням потреби в їжі, уникнення больового впливу [1, с. 31].

С. Л. Рубінштейн в різноманітних проявах емоційної сфери особистості виділяє три рівня [2, с. 23].

Перший рівень — це органічна афективно-емоційна чутливість. Вона відповідає за фізичні відчуття задоволення – невдоволення, які обумовлені органічними потребами. За С.Л. Рубінштейном, вони можуть бути, спеціалізованими, тобто місцевого характеру, і тоді вони відбиваються в якості емоційного забарвлення або тону окремого відчуття, а також можуть бути і більш загального характеру, відображаючи більш-менш загальне самопочуття людини, не пов'язане в свідомості з конкретним предметом (безпредметні туга, тривога або радість) [2, с. 23].

Другий рівень емоційних проявів є вищим, по С.Л. Рубінштейну, і його становлять предметні почуття (емоції). Безпредметна тривога переходить в страх перед чим-небудь. Таким чином людина може усвідомити причину емоційного переживання. Як зазначає С.Л. Рубінштейн, ми можемо диференціювати почуття, в залежності від предметної сфери, до якої вони відносяться: інтелектуальної, естетичної та моральної. Це пояснює захоплення одним предметом і відразу до іншого, любов або ненависть до певної особи, обурення будь – якою людиною або подією [2, с. 23].

Третій рівень складають більш узагальнені почуття, аналогічні за рівнем узагальненості відверненого мислення. До них відносяться: почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного. Вони найчастіше висловлюють загальні стійкі світоглядні установки особистості, але можуть іноді виступати як більш-менш приватні стани, приурочені до певного випадку. С.Л. Рубінштейн називає їх світоглядними почуттями [2, с. 23].

О.М. Леонтьєв все емоційні явища розділив на три класи: 1) афект; 2) власне емоції, включаючи стрес; 3) почуття, тобто тривале і узагальнене ставлення до себе і світу [2, с. 24].

На базі емоційних переживань формується величезний спектр людських почуттів, тому виділяють: позитивні почуття; нейтральні почуття;

негативні почуття; нижчі почуття; соціальні почуття; естетичні почуття; група почуттів, пов'язаних з поняттям власності [3].

Регуляція емоційної сфери — це вміння людини виражати емоції і почуття адекватно ситуації, що виникла.

Ми приходимо до висновку, що усвідомлена система мотивацій, активність особистості, твердість характеру, психологічна стабільність дозволяють в повній мірі керувати емоційними переживаннями, домагатися позитивного емоційного фону основних сфер життєдіяльності. Позитивні переживання і почуття є для людини стимулом, кінцевою метою його життєдіяльності.

1.2 Емоційна сфера у осіб середнього віку

З погляду вікової психології критерії вікової класифікації визначаються насамперед конкретно-історичними, соціально-економічними умовами виховання та розвитку, які співвідносяться з різними видами діяльності. Так, Л. С. Виготський як критерій вікової періодизації розглядав психічні новоутворення, характерні для конкретного етапу розвитку. Критерієм вікової періодизації А. Н. Леонтьєва[17] є провідні діяльності. В основі вікової періодизації Д. Б. Ельконіна лежать провідні діяльності, що визначають виникнення психологічних новоутворень на певному етапі розвитку.

Деякі періоди значно варіюють у різних культурах, тоді як інші переважно залежать від індивідуальних особливостей біологічного розвитку людини.

За віковою періодизацією Еріксона [5], зрілість, приходить на середні роки життя від 26 до 64 років, її основна проблема - вибір між продуктивністю та інертністю. Важливим моментом цієї стадії є творча самореалізація.

За віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), від 25 до 44 років – молодий вік, 44–60 років – середній вік, 60–75 років – літній вік, 75–90 років – старечий вік, а після 90 – це довгожителі.

Таким чином, середній вік відповідає середній дорослості та зрілості. У цій статті використовуватиметься класифікація ВООЗ.

У середньому віці починається пристосування організму до нових умов життєдіяльності, у різний спосіб підвищується біологічна активність структур організму, мобілізуються його резервні можливості. У середньому віці в організмі людини спостерігається зниження фізичних можливостей. Це своє чергу відбивається на характеристиках психофізичних функцій, зачіпає сенсомоторні та моторні процеси, а також діяльність його внутрішніх органів та систем [18].

У віці 41-46 років найвищого рівня розвитку досягає функція уваги та відзначається зниження функцій пам'яті.

Інтелектуальна активність згідно з даними деяких досліджень з 18 до 60 років практично не змінюється. За іншими даними виявлено, що різке зростання показників інтелектуального розвитку відбувається у віковому періоді від 18 до 50 років, а потім починається поступове та незначне зниження інтелектуальних здібностей.

У ієрархічних моделях інтелекту інтелектуальні чинники вишиковуються в ієрархію за рівнями узагальненості. До найпоширеніших належить концепція американського психолога Р. Кеттела про два види інтелекту, що відповідають двом виділеним їм факторам: текучому та кристалізованому:

1) плинний інтелект, - всі ті здібності, за допомогою яких людина вчиться чогось нового. До таких здібностей відносяться швидкість та результативність запам'ятовування, оперування просторовими образами та сприйняття нових зв'язків та відносин;

2) кристалізований інтелект, представляє є результатом досвіду та освіти і спирається на поінформованість і знання, накопичені людиною

протягом тривалого часу. Рівень розвитку цього типу інтелекту виявляється у здатності людини встановлювати відносини, формулювати свої судження, аналізувати проблеми та використовувати засвоєні стратегії на вирішення завдань. Рівень кристалізованого інтелекту зростає в міру накопичення людиною досвіду та підвищення ним своєї освіти.

Кристалізований інтелект підвищується з віком, його максимальний розвиток стає можливим лише при досягненні періоду середньої дорослості.

Людина в 50 років має більш високі показники кристалізованого інтелекту, ніж у 20 років. У сімейному житті людина починає усвідомлювати свою відособленість не тільки від молодих людей, а й від тих, хто вийшов на пенсію і дожив до старості.

Людина середнього віку дедалі більше звертає увагу свої відносини всередині сім'ї. Найбільш важливі проблеми сімейного життя пов'язані з відносинами між подружжям, із взаєминами з дорослими дітьми та старими батьками.

Швейцарський психолог Еге. Клапаред писав, що зрілий вік рівносильний зупинці у розвитку. Це становище є дещо інше, як послідовний висновок про дорослість та зрілість, як мету розвитку особистості та одночасно фіналом. На думку багатьох психологів на цьому етапі розвиток припиняється, замінюється простою зміною окремих характеристик.

У середньому віці починається друга половина життя жінки з характерними для неї процесами соматичної інволюції, протягом якої стану пригніченості, коливання настрою і навіть явні депресивні реакції стають більш частими, ніж у першій половині життя. Зовнішніх та внутрішніх приводів для цього у чутливих людей вистачає.

Головними проблемами в емоційній сфері, що вимагають обов'язкового вирішення саме в період ранньої дорослості, є досягнення ідентичності та близькості.

Емоційна близькість у людських відносинах постає як основа кохання. Почуття любові має глибоко інтимний характер і супроводжується емоціями

ніжності, захоплення, ревнощів, що ситуативно виникають і змінюються, що найчастіше виражається у вигляді гніву, печалі, злості, образи, розчарування та інших емоцій. Любов охоплює досить широке коло емоційних явищ, що відрізняються глибиною, силою та іншими характеристиками: від порівняно слабо виражених відносин (симпатії) до цілком захоплюючих людини переживань, що досягають сили пристрасті [10].

У ранній дорослості відбувається розвиток комплексу емоцій, таких як емоція батьківських відносин, що включають радість від спілкування з дитиною, почуття прихильності і довіри, особлива чутливість до потреб дитини, почуття інтересу до дитини, захоплення і гордості за нього.

В основному емоційна сфера людини в цьому віці вже сформована та стабільна.

Роль мотиваційної сфери дуже велика, тому що в цей життєвий період людина вступає в доросле життя і вона має вирішити багато проблем, серед яких створення сім'ї, народження дітей, вибір професії.

Створення сім'ї – дуже важливий крок у житті будь-якої людини, яка обумовлюється такими мотивами: любов, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна відповідність та моральні міркування. Від того, на які цінності орієнтується людина під час створення сім'ї, залежатиме її майбутнє.

Ще одним важливим кроком, яким людина визначає своє майбутнє, є вибір професії. Людина, роблячи даний вибір, керується практичними міркуваннями, батьківськими установками, бажанням реалізувати свої здібності, інтересом до професії та орієнтацією на систему цінностей, яка може змінюватися з віком.

Помічено, що ближче до 30 років на зміну романтично забарвленим цінностям приходять практичніші. Головними стають зовнішні чинники мотивації праці: вести і матеріальне заохочення. Людина вже реально оцінює свої можливості, коригує життєві цінності та рівень домагань.

На самосвідомість, самооцінку, «Я-концепцію» впливають такі чинники: самовизначення особистості як сексуального партнера, чоловіка, батька, професіонала та громадянина.

Відповідно до усвідомлення своїх фізичних особливостей, усвідомлення психологічного віку, професійної орієнтації та основними особистими та соціальними установками в цілісну «Я-концепцію» включаються новоутворення, які відображають зрілість особистості.

У цей період спостерігається нормативна криза 30-33 років. Він обумовлений неузгодженістю між життєвими планами та реальними можливостями людини. У цьому віці відбувається перегляд життєвих цінностей та незначні цінності відсіваються.

Період ранньої дорослості характеризується освоєнням професійної діяльності, самовдосконаленням, створенням сім'ї, вихованням дітей, особливостями організації вільного часу (дозвілля), що дозволяє втілити у життя нереалізований потенціал особистості.

Таким чином, кожна сфера людської активності характеризується специфічним характером діяльності та спілкування: праця – суспільно-корисною діяльністю, сім'я – концентрацією та різноманітністю міжособистісних відносин, дозвілля – реалізацією особистісного потенціалу.

Провідним чинником розвитку у період є трудова діяльність, а головними завданнями ранньої дорослості стають самовизначення та створення сім'ї.

У 40-60 років людина опиняється в умовах, що психологічно відрізняються від колишніх. До цього часу він набуває багатого життєвого та професійного досвіду; діти стають дорослими та стосунки з ними змінюються, починають носити інший характер; старіють батьки, яким необхідна допомога.

В організмі людини починають відбуватися закономірні для цього віку фізіологічні зміни, до яких доводиться пристосовуватися. Ці зміни мають такий характер: погіршується загальне самопочуття, зір, уповільнюються

реакції, слабшає сексуальна потенція у чоловіків, жінки переживають період клімаксу, причому деякі переносять його дуже важко і фізично та психологічно.

Спостерігається зниження характеристик психофізичних функцій, проте це не позначається на функціонуванні когнітивної сфери людини. Працездатність залишається на тому ж рівні і дозволяє зберігати трудову та творчу активність. У цьому віці ще продовжується розвиток здібностей, пов'язаних із професійною та повсякденною діяльністю.

У середньому віці інтенсивність інволюції інтелектуальних функцій людини залежить від обдарованості та освіти, що протистоять старінню, загальмовуючи інволюційний процес. Головним досягненням цього віку є набуття стану мудрості: людина вміє оцінювати події та

1.3 Особливості емоційної сфери під час війни

Вплив війни на психічне здоров'я – це соціальна реальність, яка змушує розкриваючи характер змін психіки дітей і підлітків, працювати над зниженням ризиків виникнення у них проблем у майбутньому. У такому контексті очевидним є вагомість міждисциплінарного характеру дослідження проблеми дітей і підлітків у період війни та пост-війни та надання їм практичної допомоги при розладах, що викликані травмуючими подіями [10].

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна приносить довготривалі страждання від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), депресія у матерів у пренатальному та постнатальному періоді, ін. Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana, 2006) проаналізували дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту

як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Науковці дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я внаслідок збройних конфліктів десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) (WHO 2005 in Murthy and Lakshminarayana 2006) [15].

Під час стресу активується невеличка структура лімбічної системи мозку — амігдала. Вона утримує високі рівні адреналіну та надсилає сигнали про потенційну загрозу. Коли екстремальна загроза поєднується з безпомічністю, як це трапляється під час військових дій, мозок може послати сигнали тілу: "завмри". У результаті сповільнюється серцебиття, знижується тиск, температура тіла та інтенсивність руху. В умовах війни подібні реакції можуть бути ментальними і тимчасовими, а можуть тривати декілька днів і тижнів. Усе залежить від загального психічного стану та сили травматичної події [19].

Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ба більше, дослідження проведене науковцями із США доводить, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя.

Проект науковців із Огайо (США) (2222) показує, що більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності,

відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчують піднесення, немовби у них відкривається "друге дихання". Цей феномен пояснюється теорією Хабфолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів. Тож можна очікувати, що вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям.

Крім того, амигдала надсилає сигнали гіпокампу — ділянці мозку, яка відповідає за зберігання спогадів, не запам'ятовувати травматичні події. Тому ми зараз забуваємо багато важливих деталей, а часом повністю втрачаємо контроль над думками. Втім, спеціалісти Американської асоціації психологів переконані, що не варто через це перейматися, адже реакції тіла на життя у зоні конфлікту є абсолютно нормальними, автоматичними й адаптивними.

У посібнику з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-V» (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) зазначено основні діагностичні критерії розладів та їх деталізація:

1) безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю (експозиція до травми передбачає одну з таких ситуацій: особисте переживання загрози, перебування у якості свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з нестерпними деталями травматичної події (коли людина бачить руйнації, людські рештки, чує трупний запах тощо);

2) інтрузивні симптоми (включають нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з нагадуваннями (тригерами) про травматичну подію);

3) стійке уникання травматичних спогадів та нагадувань про подію (полягає в докладанні значних зусиль аби усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від

розмов та виконання будь-якої діяльності, що так чи інакше нагадують про травму);

4) негативні зміни у думках та настрої (пов'язані із витісненням спогадів, спотворенням переконань про саму подію, її причини та наслідки, стійкими негативними емоційними станами, помітним зниженням інтересу до життя та діяльностей, відчуттям власної чужорідності та відчуження, а також нездатністю переживати позитивні почуття, наприклад, радість чи щастя);

5) помітні зміни в реактивності (дратівливість та спалахи гніву, ризикована і самоушкоджуюча поведінка, надмірна настороженість, перебільшена реакція переляку, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну);

6) тривалість порушень понад один місяць;

7) сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності;

8) відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами [4].

Досить багато людей за час війни, що перебувають в тилу держави або поїхали з дітьми до інших країн, переживають ірраціональну провину. Оскільки думають, що втекли з рідної землі, покинули когось з рідних, насолоджують вільним небом іншої країни, можуть їсти, достатньо спати тощо. Подібні думки є постійними, не мають вивільнення, перебувають з людиною майже постійно. Саме ірраціональна провина призводить до сильної травматизації психічного стану особистості та виснажує її, призводячи до низки наслідків, що було згадано вище.

Почуття провини часто плутають із почуттям сорому. Різниця полягає у тому, що провина йде «з середини», її також ще називають «муками совісті». Сором – це емоція, яка пов'язана з суспільством і його нормами, культурою, вимогами. Також сором – досить швидкоплинна емоція, оскільки пов'язана з іншими людьми. А почуття провини з'являється всередині особистості і може супроводжувати її довгий час. Так, Д. Ангер розглядає

провину як двокомпонентну емоцію. Перший компонент – вербальнооцінююча реакція людини («Я не повинен був робити цього!»), чи каяття. В її основі лежить негативне ставлення до себе, самозвинувачення, пов'язане з усвідомленням або вчиненого проступку, або порушення власних моральних принципів. Визнання своєї провини («неправильного» вчинку) або зради своїх переконань породжує другий компонент – вегетативновісцеральну реакцію з цілою гамою болісних і досить стійких переживань, що переслідують людину: докори сумління, жаль про скоєне, незручність (сором) перед тим, кого образив, страх втратити дорогу людину, печаль з цього приводу [3], [4].

Всі, хто були змушені залишити своє житло й територію постійного проживання або залишилися на вулиці через втрату домівки, підселились до інших людей, виїхали за кордон, відчують порушення суверенності території, зазнають депривованості через територіальний конфлікт. Це може виражатися в пригніченому настрої, порушеннях сну, дратівливості, проявах агресії тощо.

Ще складнішими можуть бути наслідки порушення суверенності тіла. Результатом фізичного чи сексуального насилля над жінками й чоловіками, а тим паче дітьми, можуть стати глибокі емоційні травми аж до розвитку посттравматичного стресового розладу, що потребуватиме тривалої психотерапії, яка не гарантує повного одужання чи позбавлення душевного болю. Навіть без розвитку ПТСР такі постраждалі можуть перебувати в тривалій депресії, страждати від емоційних зривів чи суїцидальних настроїв. Схожим чином проявляються наслідки травматизації та поранення людей внаслідок бойових дій на території проживання чи безпосередньої участі в боях. Порушення суверенності тіла виявляється також у неможливості звично й повноцінно харчуватися, відсутності продуктів і навіть води та необхідних для життя світла й газу на територіях з активними бойовими діями.

Гострими можуть бути реакції на порушення суверенності речей. Як тих, хто прийняв до себе переселенців, так і тих, хто живе в метро чи в інших місцях перебування великих груп людей. Ця реакція поглиблюється тим, що зазвичай українці, що ховаються від війни, взяли тільки найважливіше для виживання й ці речі виступають для них дуже цінними не тільки тому, що їх мало, а й через те, що асоціюються з мирним життям у власному домі.

Суверенність соціальних зв'язків порушується неможливістю звичного спілкування з друзями та рідними через від'їзд чи обірвання зв'язку на окупованих територіях або місцях ведення важких боїв. Відсутність необхідного контакту, переживання за здоров'я та життя близьких можуть призводити до станів безсилля, відчаю, постійного страху, тривоги, тривалого дистресу.

Часові звички теж зазнають депривації, оскільки змінюється режим активності й відпочинку, сон переривається звуками сирени й вибухів й необхідністю ховатися від загрози як вдень, так і вночі. За умови переселення у більш безпечну місцевість часто виникає потреба зміни режиму й підлаштування під побут і спосіб життя оточуючих. Це теж викликає дискомфорт, неможливість функціонувати у звичному розпорядку.

Суверенність цінностей (смаків) в умовах війни може змінюватись у двох напрямках: з одного боку, відбувається переоцінка цінностей, глибоке осягнення того, що та хто є найбільш важливим у житті, а з іншого – необхідність підлаштовуватись під смаки й звички оточення внаслідок вимушеного переселення в місцевість без активних бойових дій або за межі України.

Таким чином, всі показники суверенності психологічного простору особистості в умовах війни зазнають зсуву в бік депривації через постійний страх травмування чи загибелі, як власної, так і найближчих родичів, дітей, емоційні коливання, вимушений переїзд, потребу жити з чужими людьми й на чужій території, зміну звичного режиму дня, порушення сну й харчування.

Це вимагає додаткового психологічного ресурсу, якого в умовах війни ще менше, ніж у мирний час.

Висновки до 1 розділу

1. До емоційної сфери людини відноситься широкий спектр його переживань і почуттів. Функціями емоційної сфери є стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, основною серед яких є оціночна. Емоційну сферу становлять емоційні переживання і почуття. Будь-яке переживання відображає те, як індивід оцінює процес задоволення будь-якої потреби. Почуття – як індивід оцінює свої можливості щодо задоволення цієї потреби. Емоційні переживання людини діляться на емоції і емоційні стани.

2. Згідно вікової періодизації Еріксона, зрілість людини - це середні роки життя від 26 до 64 років. Основна проблема зрілості - вибір між продуктивністю та інертністю. Важливою частиною цієї стадії є творча самореалізація. У цей період емоційне життя людини ще досить стабільне, хоча може спостерігатися зниження загальної емоційності у різних життєвих ситуаціях. Основні переживання особистості у цей час пов'язані із сенсом життя, станом здоров'я, очікуванням старості. Успіхи дітей та онуків викликають позитивні переживання, а їхні невдачі — негативні емоції. Людина зрілого віку часто може відчувати самотність, дефіцит родинного спілкування, оскільки діти підростають і залишають батьківський дім. Для людини в цілому віці важливим джерелом емоцій та почуттів є праця. Успіхи на роботі дають відчуття своєї значущості, потрібності іншим, живлять її оптимістичне бачення своєї перспективи. Ображеність, замкнутість, зневіру провокують невдачі, особливо критика керівництва і виробничі конфлікти. І тоді людина або замикається в собі, або проявляє надмірну конфліктність, імпульсивність, істеричність тощо.

3. Вплив війни на психічне здоров'я – це соціальна реальність, яка змушує розкриваючи характер змін психіки чоловіків та жінок, працювати над зниженням ризиків виникнення у них проблем у майбутньому. У такому контексті очевидним є вагомість міждисциплінарного характеру дослідження проблеми чоловіків та жінок середнього віку у період війни та пост-війни та надання їм практичної допомоги при розладах, що викликані травматичними подіями.

РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні прийняло участь 48 осіб. Середній вік досліджуваних 36 років. Більшість на час проведення дослідження знаходилась на території України (70%). Дослідження проводилось в онлайн форматі за допомогою гугл форм.

Відповідно до мети дослідження за статевою приналежністю усі респонденти були поділені на дві полярні групи.

Першу групу досліджуваних склали 24 жінки, другу групу – 24 чоловіки.

На підготовчому етапі було проведено аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури з проблеми дослідження, визначені актуальність, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження, сформовано план дослідження, підібраний відповідний психодіагностичний інструментарій. Підготовлено онлайн-форми із стимульним матеріалом для проведення дослідження.

На основному етапі було здійснено тестування (жовтень 2022 р. – листопад 2022 р.), збір, обробка та аналіз отриманих даних. Учасникам дослідження було запропоновано заповнити гугл форми, які містили бланки наступних методик: «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішніков); Шкала нервово-психічного напруження (Т. А. Немчін); Восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера (STPI); опитувальник Емоційна стабільність (Айзенк); це Дезорганізуючі емоціональні стани (В. Бойко).

Більш детальний опис методик наведено в підрозділі 2.2.

2.2 Характеристика методів дослідження

1. Методика «Визначення психічного «вигорання» (О. О. Рукавішніков) Дана методика націлена на інтегральну діагностику психічного «вигорання», що включає різні підструктури особистості.

Ця методика включає три шкали: психоемоційного виснаження (П), особистісного віддалення (ЛО), професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного вигорання у межах зазначених шкал користуються спеціальним ключем:

П - 1,5,7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень).

ЛО – 3,4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 затвердження).

ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження)

Психоемоційне виснаження — процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.

Особистісне віддалення — специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

Професійна мотивація — рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Кількісна оцінка психічного вигоряння за кожною шкалою здійснюється шляхом переведення відповідей до трибальної системи («часто» – 3 бали, «зазвичай» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів) та відповідно до цього сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться за сирим балом. Потім з допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного вигоряння з кожною шкалою.

2. Методика «Оцінка нервово-психічного напруження» (Т. А. Немчін).

У цій методиці оцінюється особлива форма психічного стану, який виникає у людини при складних обставинах в її житті або діяльності. Являє собою системний процес, в якому беруть участь різні рівні психічної та соматофізіологічної діяльності людини. В цьому випадку можуть спостерігатися як позитивні, так і негативні переживання, зміна самопочуття і працездатності. Вона діагностує 30 характеристик цієї напруги з трьома рівнями виразності, а саме: наявність фізичного дискомфорту, наявність больових відчуттів, температурні відчуття, стан м'язового тону, координація рухів, стан рухової активності в цілому, відчуття зі сторони серцево-судинної системи, прояви зі сторони шлунково-кишкового тракту, прояви зі сторони органів дихання, прояви зі сторони видільної системи, стан потовиділення, стан слизової оболонки порожнини рота, забарвлення шкіряних покривів, сприйнятливність, чутливість шкіряних покривів, почуття впевненості в собі, в своїх силах, настрій, особливості сну, особливості емоційного стану в цілому, завадостійкість, особливості мови, загальна оцінка психічного стану, особливості пам'яті, особливості уваги, кмітливність, розумова працездатність, явища психічного дискомфорту, ступінь розповсюдження (генералізації) ознак психологічної напруги, частота виникнення станів напруги, тривалість станів напруги, загальний ступінь виразності напруги. Крім зазначених характеристик нервово-психічної напруги, за даною методикою можна визначити загальний рівень даної

напруги, а саме: діапазон слабої нервово-психічної напруги – від 30 до 50, помірної – від 51 до 70, надмірної – від 71 до 90.

3. Восьми-факторний особистісний опитувальник Спілбергера-Радюка (STPI).

Тест Спілбергер дозволяє оцінити рівень нервової напруги і, зокрема, рівень емоційного стресу. Оцінюються значення чотирьох основних емоційних станів в даний момент і зазвичай (допитливості, тривоги, агресії та депресії) У сумі виходить 8 шкал. Автор тесту – Ч.Д.Спілбергер, автор адаптації – О.М.Радюк. Високий рівень тривоги та агресії говорить про наявність стресу, високий рівень допитливості – про відсутність стресу та депресії. Методика Спілбергера багаторазово підтвердила свою достовірність і широко використовується фахівцями.

4. «Діагностики емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна

Опитувальник складається із 42 питань, співвіднесених із трьома основними шкалами – «Емоційна експресивність», «Емоційна саморегуляція», «Емпатія» і шкалою щирості. Основні шкали підрозділяються на дві підшкали за рівнем прояву компонента емоційної зрілості: особистісні та міжособистісні. Тобто, особистісний рівень прояву емоційної зрілості розглядається як результат внутрішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння самим собою, перетворення внутрішнього світу (інтроспрямований). Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу і виявляється у спілкуванні (екстраспрямований). Обидва рівні прояву емоційної зрілості автор характеризує як взаємодоповнюючі, а не як протилежні. Таким чином, методика розглядає такі показники. «Інтроекспресивність» – мимовільні прояви емоцій у міміці, рухах, інтонації, які крім іншого виконують функцію розрядки, полегшення, викликаного емоційним переживанням. «Екстраекспресивність» – вміння правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан.

«Інтросаморегуляція» – здатність до регуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності з ситуацією і доцільністю. «Екстрасаморегуляція» – здатність впливати на поведінку інших людей. «Інтроемпатія» – вміння розбиратися в емоційних станах оточуючих, здатність співчувати і співпереживати їм, розуміти причини їх поведінки. «Екстраемпатія» – здатність адекватно використовувати вищезазначені вміння як засіб регуляції відносин у спілкуванні.

5. «Схильність до немотивованої тривожності» (В. Бойко).

Немотивована тривожність виявляється у схильності до хронічних переживань психічної і соматичної напруги. Дана риса особистості характеризується як постійно виникаючий стан усталості, дратівливості, нетерплячості, почутті внутрішньої скованості, схильності навіть за незначними приводами відчувати напади сильного страху, турботи і т. п. Немотивована тривожність проявляється у мимовільному переживанні з приводу особистісно значимих малоймовірних подій. Для людини характерні безпричинні або погано зрозумілі очікування неприємностей, передчуття біди, можливі втрати. За даною методикою можна визначити загальний рівень даної напруги, а саме: діапазон слабої схильності до немотивованої тривожності – від 0 до 4, помірної – від 5 до 9, надмірної – від 10 до 12.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Особливості емоційної зрілості у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни

Емоційна зрілість – адекватний розвиток емоційної сфери особистості, що проявляється в здатності до саморегуляції, активній соціалізації та вмінні співчувати людям.

У таблиці 3.1. наведено частоту показників емоційної зрілості у жінок та чоловіків середнього віку. Використана методика «Діагностики емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна

Таблиця 3.1.

Частота показників емоційної зрілості у жінок (група №1) та чоловіків (група №2)

Показники	Результати групи №1		Результати групи №2	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Експресивність	15	62%	12	50%
Саморегуляція	16	67%	15	62%
Емпатія	17	71%	15	62%

Згідно таблиці 3.6., 62% жінок мають середній рівень експресивності. Показник експресивності відноситься до міжособистісного рівня контакту та виявляється в розумінні, прийнятті інших. Можна сказати, що жінки середнього віку добре знаються на регулюванні поведінки іншої людини, вміють помірно добре, за необхідністю, керувати нею та отримувати бажане.

67% жінок мають середній рівень саморегуляції, що говорить про внутрішньоособистісне розуміння власних емоцій, можливість керувати ними та спрямовувати в необхідне русло. Вони добре розуміють, що

необхідно їм для поліпшення власного самопочуття, в змозі проаналізувати та отрефлексувати свою поведінку та емоційний стан.

71% мають високий рівень емпатії, що говорить про їх вміння підтримувати, співчувати та поставити себе на місце іншої людини. Вони добре розуміються на почуттях інших людей та дають якісний зворотний зв'язок проблемами інших.

У той час, 50% чоловіків мають високий рівень експресивності, що говорить про їх вміння регулювати, контролювати та змінювати поведінку, емоційний стан інших людей задля власної вигоди та мотивів.

62% мають середній рівень саморегуляції, що говорить про розуміння суті власного емоційного стану, вміння регулювати його та спрямовувати в активну діяльність.

62% чоловіків мають середній рівень емпатії, що говорить про їх помірне розуміння емоцій інших людей, відсутності активного бажання втручатися в їх емоційний стан та співчувати. Вони уникають близьких емоційних контактів через незацікавленість в становище іншої людини.

Особливості емоційної зрілості у жінок та чоловіків середнього віку можна побачити на рисунку 3.1.

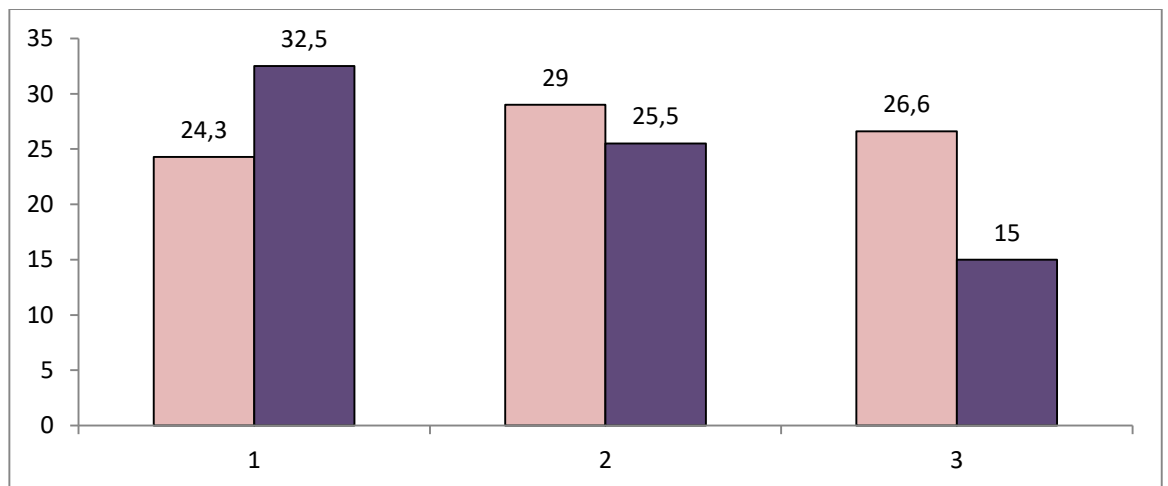


Рис. 3.1. Усереднені показники емоційної зрілості у жінок (група №1) та чоловіків (група №2): - ■ група №1, ■ група №2, 1 – експресивність, 2 – саморегуляція, 3 – емпатія.

Згідно рисунку 3.8., чоловіки мають вищі показники за шкалами експресивності, а жінки – емпатія.

Сильно виражений експресивний тип емоційної регуляції чоловіків говорить про їх емоційну нестабільність, напруженість, імпульсивність дій та висловлювань.

Виражений емпатійний тип у жінок говорить про їх емоційну лабільність, тривожність, схильність до стресового регулювання та екстравертність.

Задля більш детальнішого ознайомлення з результатами, ми провели математично-статистичну обробку даних за U-критерієм Манна-Уїтні. Результати у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою «Діагностики емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна.

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, р
	№1	№2		
Експресивність	52,12	67,47	317*	,004
Саморегуляція	55,3	54,62	522	,515
Емпатія	54,62	43,69	418*	,002

Примітка 1: * $p < 0,05$

Примітка 2: №1 – група жінок, №2 – група чоловіків.

Результати тематико-статистичної обробки даних показали, що існує статистично значуща відмінність за шкалами експресивності та емпатії між чоловіків та жінок середнього віку. Чоловіки частіше за жінок, краще розуміються на почуттях інших людей за для регулювання, контролювання та змінення емоційної сфери оточуючих, вміють адекватно передавати у спілкуванні свій емоційний стан та впливати на емоційний стан іншої людини. У той час як жінки середнього віку частіше за чоловіків середнього віку здатні на використання емпатичних здібностей задля регуляції відносин у спілкуванні та отримання теплих взаємозв'язків з оточенням.

3.2 Особливості психічного вигорання у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни

Особливості структури психічного вигорання у жінок можна побачити на рисунку 3.2. Використана методика «Визначення психічного «вигорання»» (О. О. Рукавішніков).

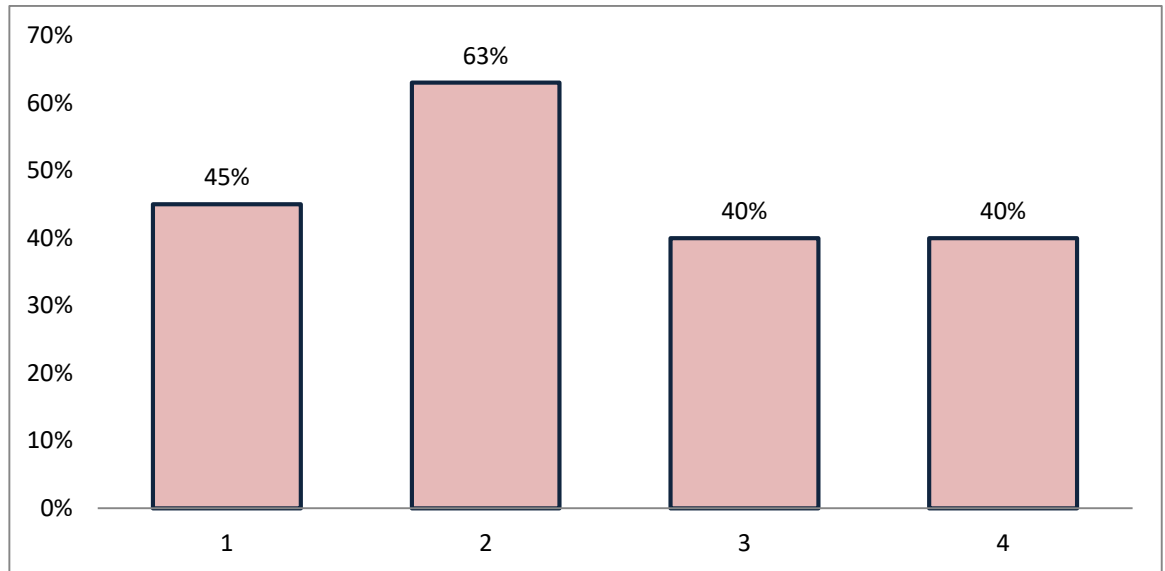


Рис. 3.2. Особливості структури психічного вигорання у жінок: , 1 – індивідуальний показник психічного вигорання, 2 – психоемоційне виснаження, 3 – особистісне віддалення, 4 – зниження професійної мотивації

Згідно рисунку 3.1., 45% жінок середнього віку мають високий рівень індивідуального показника психічного вигорання, який складається з психоемоційного виснаження, особистісного віддалення та зниження професійної мотивації.

63% жінок мають високі показники психоемоційного виснаження, що характеризується занепадом сил, відсутністю ресурсів та хронічною емоційною та фізичною втомою. Вона також проявляється в помірній байдужості, холодності і відстороненні від людей.

40% жінок мають високий рівень особистісного віддалення, що говорить про специфічну форму соціальної дезадаптації жінок, як професіонали своєї справи вони не бажають контактувати з оточенням, мають підвищену роздратованість та неприйняття інших людей.

40% мають середній рівень зниження професійної мотивації, що говорить про відсутність ентузіазму щодо своєї роботи, зниження продуктивності професійної мотивації, оптимізму та зацікавленості у класній роботі.

Особливості структури психічного вигорання у чоловіків середнього віку можна побачити на рисунку 3.3.

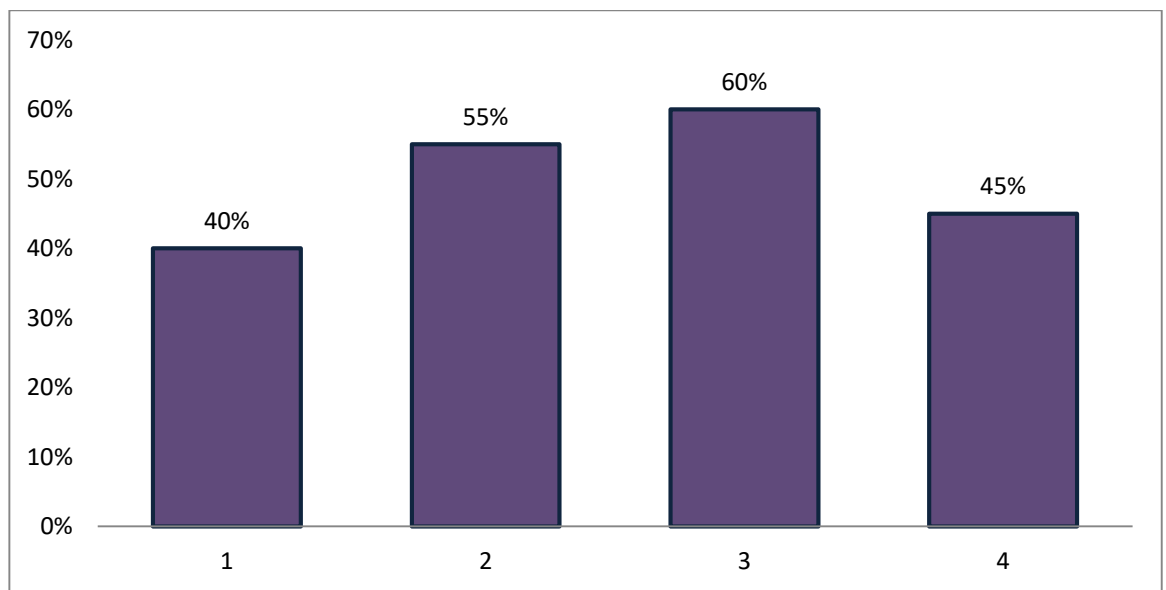


Рис.3.3. Особливості структури психічного вигорання у чоловіків середнього віку: 1 – індивідуальний показник психічного вигорання, 2 – психоемоційне виснаження, 3 – особистісне віддалення, 4 – зниження професійної мотивації.

Згідно рисунку 3.2. 40% чоловіків середнього віку мають середній рівень індивідуального показника психічного вигорання, що складається з психоемоційного виснаження, особистісного віддалення та зниження професійної мотивації.

55% чоловіків мають середній рівень психоемоційного виснаження, що проявляється у занепаді емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів їх діяльності, як професіоналів, індиферентність до людей, які мають схожі проблеми.

60% чоловіків середнього віку мають середній рівень особистісного віддалення, що характеризується нетерплячістю до інших людей,

небажанням спілкуватися, підвищеною конфліктною поведінкою, негативізмом стосовно інших людей, зменшенням кількості контактів з оточенням та соціальної дезадаптації.

45% чоловіків мають середній рівень зниження професійної мотивації, що говорить про їх помірне бажання працювати, помітне зниження ентузіазму щодо альтруїстичний своєї роботи, а занижена самооцінка професійної діяльності та неадекватне сприйняття ступеню успішності своєї роботи.

Усереднені показники психічного вигорання у жінок та чоловіків середнього віку можна побачити на рисунку 3.3.

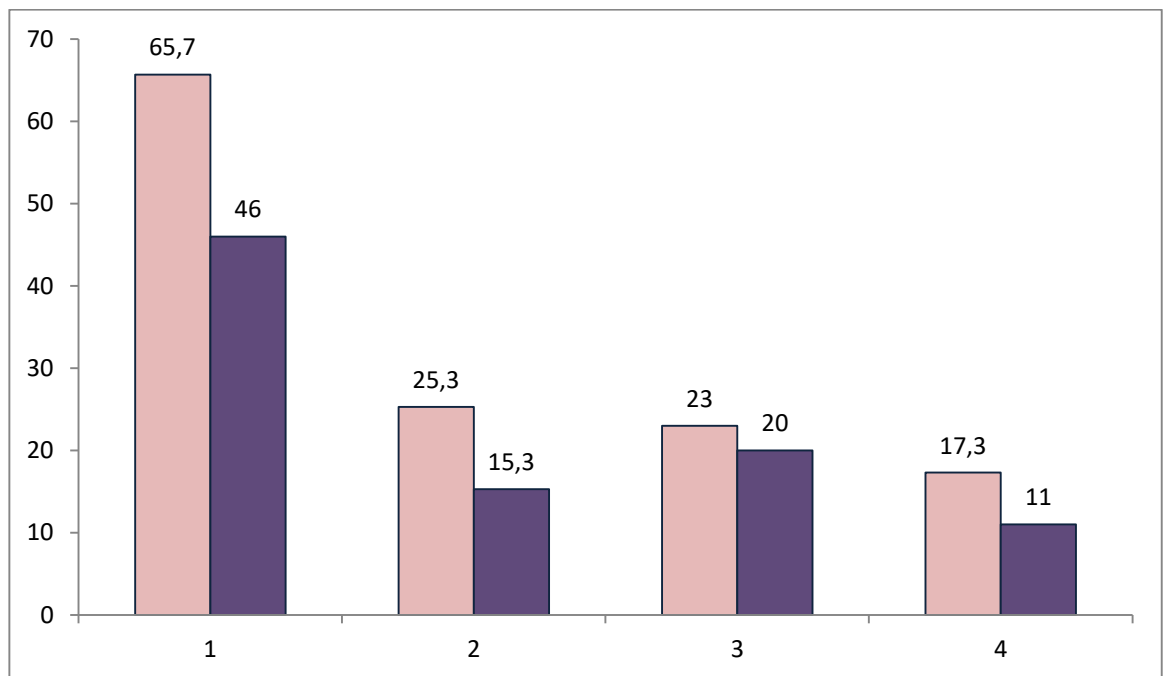


Рис. 3.4 Усереднені показники психічного вигорання у жінок (група №1) та чоловіків (група №2): ■ група 1, ■ група 2, 1 – індивідуальний показник психічного вигорання, 2 – психоемоційне виснаження, 3 – особистісне віддалення, 4 – зниження професійної мотивації.

Згідно рисунку 3. 3 жінки мають вищий рівень індивідуального показника психічного вигорання, ніж чоловіки, що загалом характеризує їх як більш байдужими, холодними та енергозберігаючими щодо діяльності до свого оточення. Для перевірки значущості цих показників, нами був

проведен математично-статистичний аналіз U-критерієм Манна-Уїтні. Результати у таблиці 3.1.

Таблиця 3.3.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою «Визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішніков

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, р
	№1	№2		
ІНПЗ	66,1	46,4	513*	,003
ПВ	44,6	42,1	724	,529
ОВ	41,17	39,2	717	,536
ЗПМ	48,7	44,02	649	,424

Примітка 1: * $p < 0,05$

Примітка 2: ІНПЗ – індивідуальний показник психічного вигорання, ПВ – психічне виснаження, ОВ – особистісне віддалення, ЗПМ – зниження професійної мотивації, №1 – група жінок, №2 – група чоловіків.

Результати математико-статистичної обробки даних виявили статистично значущу різницю за індивідуальним показником психічного вигорання. Це може говорити про наступне: жінки середнього віку, частіше за чоловіків, мають проблеми в міжособистісної, особистісної та мотиваційної сферах свого життя під час ведення активних бойових дій, що проявляється, частіше за все, в психічному виснаженні, роздратованості, агресивності, тривожності, бажанні скоріше закінчити робочий день, низької емоційної толерантності до інших, критичне ставлення до оточення та не критичність дій по відношенню до самої себе.

Відсутність значимої різниці за іншими показниками може говорити про вплив на психічне вигорання інших соціально-психологічних чинників.

3.3 Особливості нервово-психічної напруги та неадаптивних емоційних станів у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни.

Особливості нервово-психічної напруги у жінок середнього віку представлені на рисунку 3.5. Використана методика «Оцінка нервово-психічного напруження» (Т. А. Немчін).

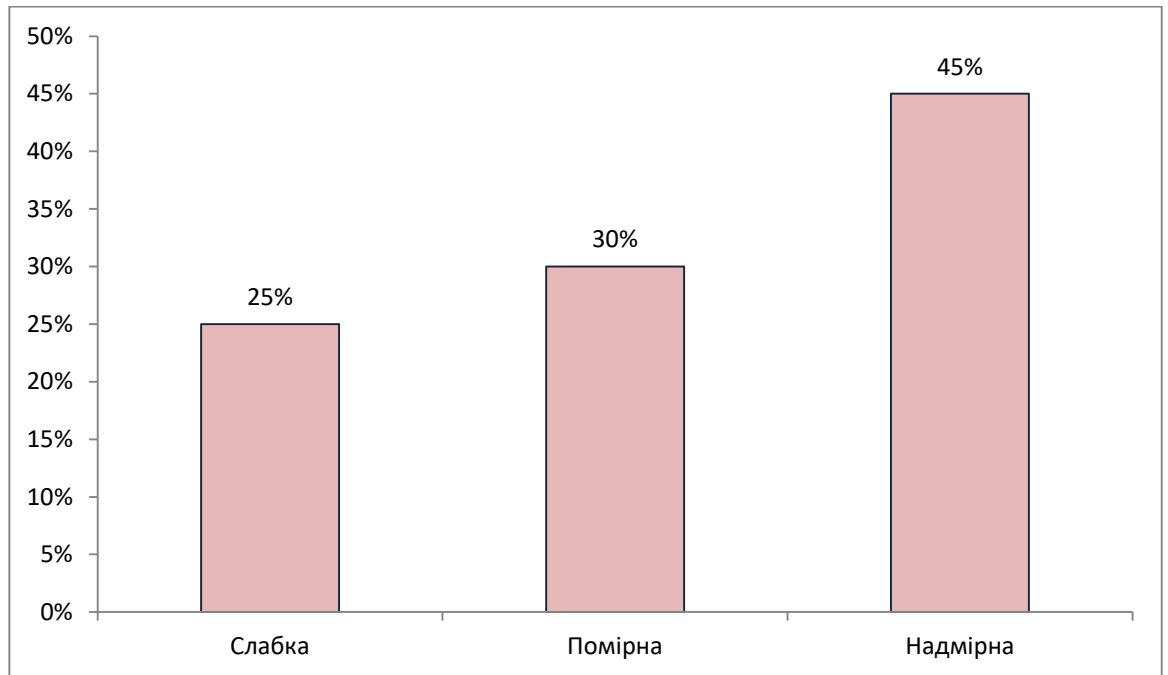


Рис 3.5. Особливості нервово-психічної напруги у жінок середнього віку.

Нервово психічна напруга – це реакція організму на стрес, зміну стереотипного виду діяльності.

Згідно рисунку 3.5, 25% жінок мають слабку нервово-психічну напругу, що говорить про їх організовану поведінку, адекватну реакцією на зовнішні роздратування, відсутність труднощів в розподілі уваги, широкому об'єму уваги та пам'яті, а також продуманість раціональність дій.

30% жінок мають помірну нервово-психічну напругу, що характеризує їх, як тривожних, але зібраних жінок, які потребують декілька більше часу на вирішення проблемної ситуації.

45% жінок мають надмірну нервово-психічну напругу, що проявляється в деорганізації поведінки, гальмування раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі розподілу уваги, зниження об'єму уваги та пам'яті, імпульсивних діях.

Особливості нервово-психічної напруги у чоловіків середнього віку представлені на рисунку 3.6.

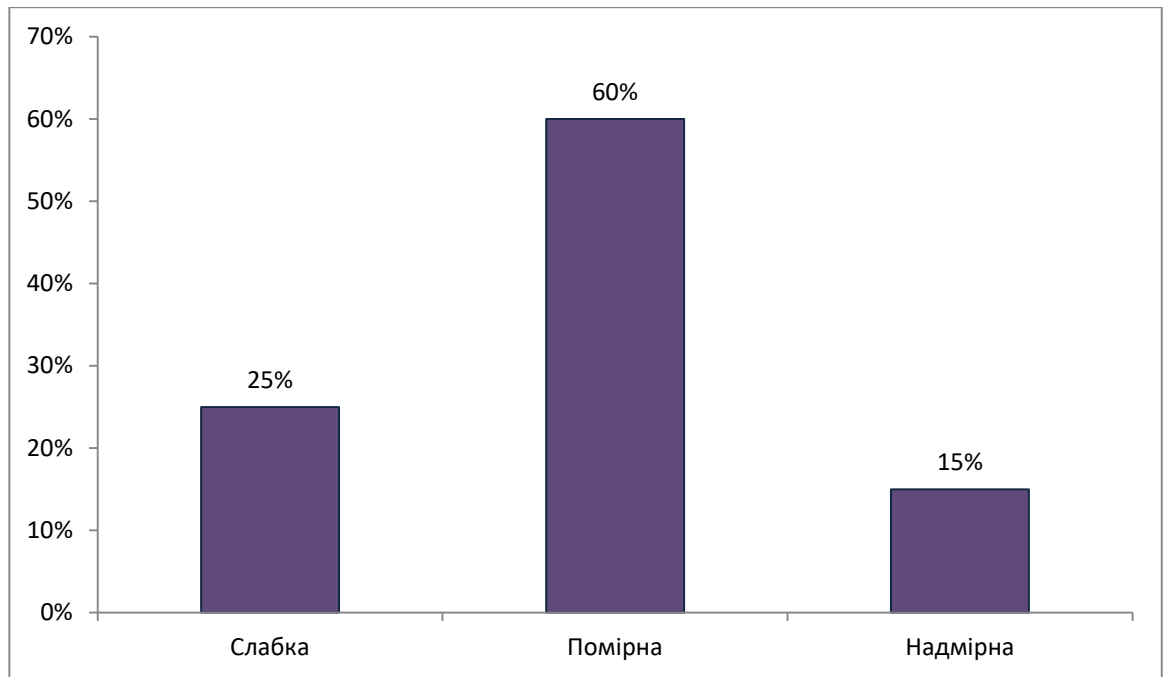


Рис 3.6. Особливості нервово-психічної напруги у чоловіків середнього віку.

Згідно рисунку 3.6, 25% чоловіків середнього віку мають слабку нервово-психічну напругу, що говорить о їх здібностях до організації своєї діяльності, підтримання балансу між зовнішніми та внутрішніми чинниками впливу на власний настрій та самопочуття, взяття відповідальності за власну безпеку та безпеку оточуючих людей, відсутність дезадаптивної поведінки під час нових для себе умов.

50% чоловіків середнього віку мають помірний рівень нервово-психічної напруги, що характеризує їх як тривожних людей, які потребують більше часу для вирішення проблемної ситуації, їх рівновага та спокій залежить від рівня підготовки, освіченості, загартованості та емоційної стійкості. З урахуванням усіх чотирьох умов, стресова ситуація не буде впливати на їх емоційне самопочуття.

15% чоловіків мають надмірну психічну напругу що характеризується роздратованістю, тривожністю, дезадаптацією та відсутністю конкретних планів дій.

Рис. 3.7. Особливості нервово-психічної напруги у чоловіків середнього віку.

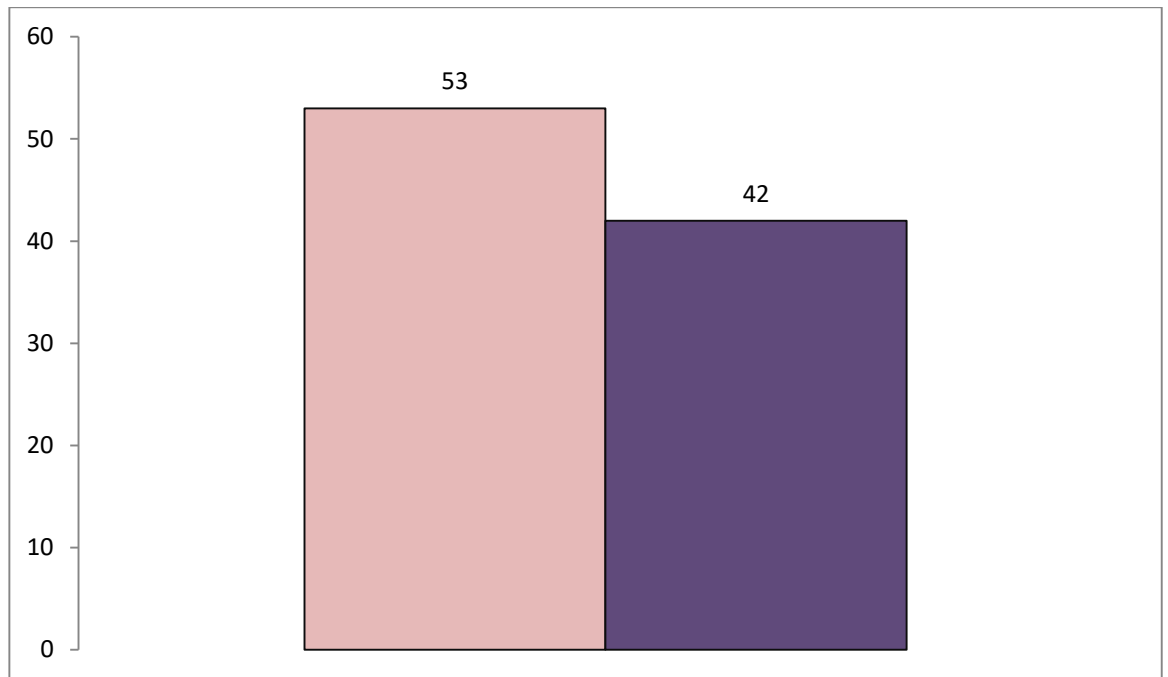


Рис. 3.7 Усереднені показники надмірної нервово-психічної напруги у жінок (група №1) та чоловіків: ■ група №1, ■ група №2

Згідно рисунку 3.7, можна побачити, що жінки мають вищий рівень надмірної нервово-психічної напруги за чоловіків.

Для більш детальнішого ознайомлення з результатами, ми провели математично-статистичну обробку даних за U-критерієм Манна-Уїтні. Результати у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою Восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера-Радюка (STPI).

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, p
	№1	№2		
Слабка	54,2	57,6	435	,234
Помірна	67,14	77,24	472	,004
Надмірна	78,13	74,05	657	,338

Примітка 1: * $p < 0,05$

Примітка 2: №1 – група жінок, №2 – група чоловіків.

Результати математичної обробки даних показали значущу відмінність у показниках помірної психічної напруги. Це може говорити про наступне: чоловіки середнього віку частіше за жінок середнього віку мають помірну нервову-психічну напругу, що говорить про конкретні умови найбільш ефективнішого способу подолання стресу: для подолання стресу новою для них ситуації їм необхідно більше часу для її адаптування під свої навички, знання та плани, задля вирішення складних умов. Вони частіше за жінок схильні продумувати, спланувати та регулювати свою діяльність, намагаючись вкластися в відведений для цього час.

У таблиці 3.5. наведено частоту показників емоційного стресу обох груп. Використана методика «Восьми-факторний особистісний опитувальник Спілбергера-Радюка» (STPI).

Таблиця 3.5.

Частота показників зустрічальності прояву емоційного стресу у жінок (група №1) та чоловіків (група №2)

Показники	Результати групи №1		Результати групи №2	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Інтерес	11	46%	7	29%
Агресія	13	54%	16	67%
Тривога	17	71%	10	42%
Депресія	5	21%	9	21%
Допитливість	5	21%	4	21%
Агресивність	7	29%	7	29%
Тривожність	10	42%	7	29%
Депресивність	12	50%	7	29%

Згідно таблиці 3.3., 46% жінок проявляють інтерес до стресової ситуації, вживають заходів щодо пошуку інформації задля вирішення проблеми. 54% жінок вдаються до агресивної поведінки, що проявляється в ворожнечі до самої себе та оточення. 71% жінок мають показник тривоги, що проявляється в психічно-емоційному напруженні, страхом невідомості та низькому рівні толерантності до невизначеності. 21% жінок мають показник

депресії, що характеризується втратою сенсу життя, пасивності, нав'язливих думках про негативні події та власне самопочуття.

29% чоловіків мають показники інтересу, як способу впоратися зі стресовою ситуацією. 67% агресивності, як способу зняття напруги, бажання відчувати себе незалежними від сталої ситуації. 42% мають тривогу, що проявляється в нав'язливих думках, напруженні щодо невизначеності та невідомості. 21% має депресію, що проявляється в пасивності, похмурості, занепаду, апатії та небажанні жити.

Особливості емоційного стресу у жінок та чоловіків можна побачити на рисунку 3.8.

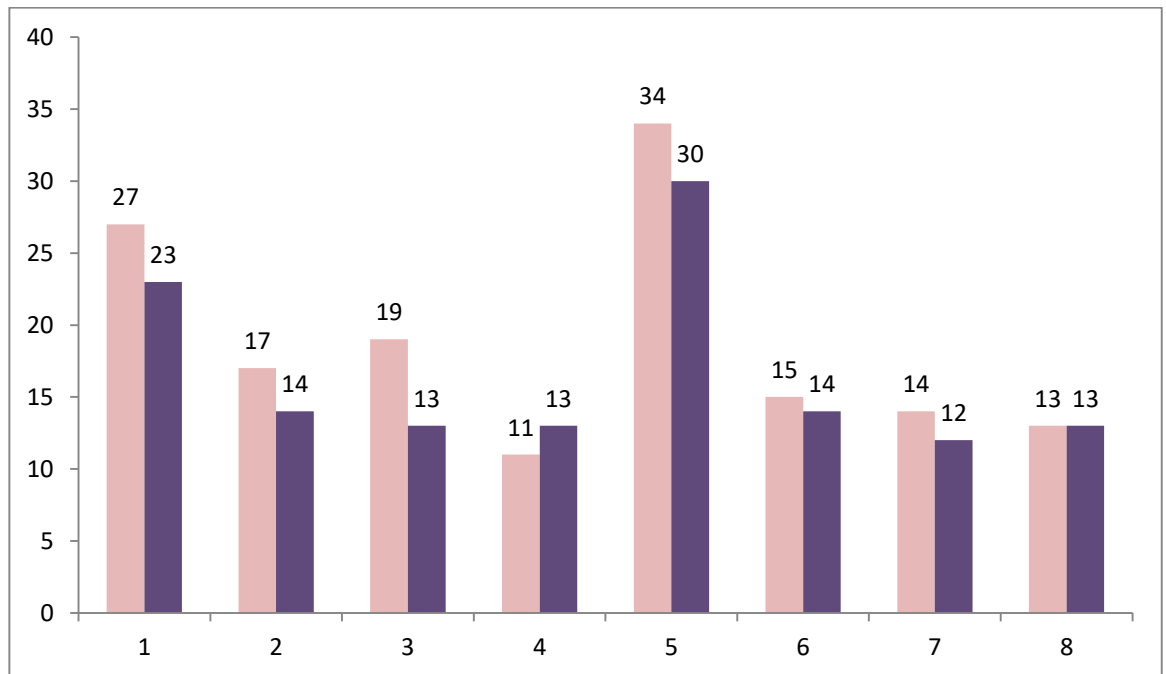


Рис. 3.8 Усереднені показники за шкалами у жінок (група №1) та чоловіків (група №2): ■ група 1, ■ група 2. 1 – інтерес, 2 – агресія, 3 - тривога, - 4 депресія, 5 – допитливість, 6 – агресивність, 7 – тривожність, 8 – депресивність.

Згідно рисунку 3.8, жінки мають вищі показники за зацікавленістю, допитливістю, тривожністю, ніж чоловіки.

Для більш детальнішого ознайомлення з результатами, ми провели математично-статистичну обробку даних за U-критерієм Манна-Уїтні. Результати у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні
за методикою Восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера-
Радюка (STPI).

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, р
	№1	№2		
Інтерес	64,12	62,55	532	,523
Агресія	55,81	52,40	536	,417
Тривога	63,22	60,04	517	,244
Депресія	44,12	48,3	642	,346
Допитливість	55,14	49,89	617	,511
Агресивність	66,21	63,77	522	,427
Тривожність	55,12	52,61	518	,301
Депресивність	52,31	52,18	596	,465

Примітка 1: №1 – група жінок, №2 – група чоловіків.

Математично-статистична обробка даних не показала статистично значущої відмінності показників емоційного стресу спричиненого воєнними діями, що може виступати подальшою темою нашого дослідження з урахування інших особистісно-психологічних особливостей жінок та чоловіків середнього віку.

Схильності до немотивованої тривожності у жінок та чоловіків середнього віку можна побачити на рисунку 3.9. Використана методика «Схильність до немотивованої тривожності» (В. Бойко).

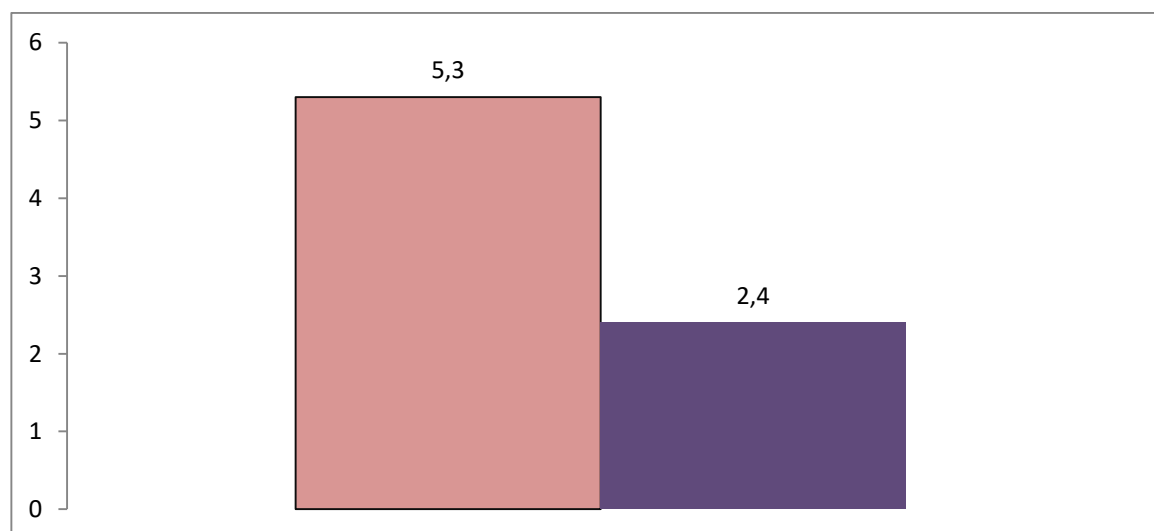


Рис. 3.9. Усереднені показники схильності до немотивованої тривожності у жінок (групи №1) та чоловіків (групи 2): ■ група №1, ■ група №2

Згідно рисунку 3.9, жінки більш схильні до немотивованої тривожності, що означає, що для їх емоційної напруги немає об'єктивного стимулу, а страх невизначеності утворюється лише з суб'єктивного погляду та спираючись на негативний досвід. Для більш детального ознайомлення з результатами результати, ми провели математично-статистичну обробку даних за U-критерієм Манна-Уїтні. Результати у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою Схильність до немотивованої тривожності (В. Бойко).

Показник	Сума рангів		U-критерій	Рівень значущості, р
	№1	№2		
Висока схильність	44,5	36,1	212*	,006
Низька схильність	43,6	43,1	432	,423

Примітка 1: * $p < 0,05$

Примітка 2: №1 – група жінок, №2 – група чоловіків.

Математико-статистична обробка даних показала, що жінки частіше за чоловіків схильні до високого рівня немотивованої тривожності, що проявляється в накручуванні, домислюванні, уявленні, презентації та неусвідомленого, небажаного спонукання власних дій до отримання негативного травмуючого досвіду задля зниження напруги та підтверджені своїх думок.

ВИСНОВКИ

1. Емоційна сфера особистості – багатогранне поняття, яке не має однозначного визначення через особливості природи виникнення емоцій та їх розуміння та інтерпретування, як психологічного феномену. Втім, під емоційною сферою особистості розуміють суб'єктивне відображення людиною об'єктивної реальності у вигляді переживань, почуттів та розуміння власного ставлення до того чи іншого явища. Емоційна сфера особистості складається не тільки від кількості емоцій, які може переживати особистість, а також її можливість в їх регуляції, глибокому проживанні, урізноманітненні свого емоційного стану, розуміння емоцій інших людей, регулювання та керування ними.

2. Дослідження особливостей емоційної зрілості жінок і чоловіків середнього віку в умовах війни показали, що чоловіки мають вищий, ніж у жінок рівень експресивності. Тобто вони мають більший намір переконати адресата шляхом цілеспрямованого впливу на нього, тобто шляхом посилення сили висловлювання. Жінки частіше за чоловіків здатні на використання емпатичних здібностей задля регуляції відносин у спілкуванні, отримання теплих взаємозв'язків з оточенням, надання якісного зворотного зв'язку задля поліпшення емоційного стану іншої людини.

3. Дослідження особливостей психічного вигорання у жінок та чоловіків середнього віку під час ведення воєнних дій показали, що у жінок вищий, ніж у чоловіків, рівень індивідуального показника психічного вигорання, який складається з психоемоційного виснаження, особистісного віддалення та зниження професійної мотивації, що в цілому характеризує їх як більш байдужих, холодних та енергозберігаючих у своїй діяльності і по відношенню до свого оточення. У той час, як чоловіки середнього віку мають терпимий рівень психічного вигорання у міжособистісній, особистісній та професійній сферах, який супроводжується ситуативним занепадом мотивації, самооцінки та бажання підтримувати соціальні зв'язки.

4. Дослідження особливостей нервово-психічної напруги та неадаптивних емоційних станів у жінок та чоловіків середнього віку в умовах війни показали, що чоловіки середнього віку частіше за жінок мають помірну нервово-психічного напругу, яка проявляється не лише тривожними настроями, але й пошуком ефективного способу подолання стресу, їх рівновага та спокій залежить від рівня підготовки, освіченості, загартованості та емоційної стійкості. У той час, як жінки більш схильні до немотивованої тривожності, що означає, що страх невизначеності утворюється більше з суб'єктивного погляду та спираючись на негативний досвід ніж на реальність.

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Андрусишин, Ю.І. Методичні рекомендації щодо психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості / Ю.І. Андрусишин. – Київ, 2014. – 40 с.
3. Аршава, І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика / І. Ф. Аршава. - Дніпропетровськ: Вид-до ДНУ: 2006. - 336 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с
5. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / А. К. Болотова, О.Н. Молчанова, - М: 2012 год. - 525 с.
6. Вилюнас, В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
7. Выготский, Л.С. Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование / Л.С. Выготский, Собрание сочинений. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 125 с.
8. Вовченко, О.А. *Psychology of guilt in the adult generation under wartime conditions* // Освіта осіб з особливими потребами: виклики воєнного часу. Матеріали VIII Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології Інститут спеціальної педагогіки і психології імені М. Ярмаченка НАПН України / О. А. Вовченко. – Київ: 2022. - 48-53 с.
9. Военно – психологический словарь – справочник / под общ. ред. Ю.П. Зинченко. – М.: ИД Куприянова / Общество психологов силовых структур, 2010. – 592 с.
10. Герман, Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / Дж. Герман. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. - 416 с.
11. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.

12. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 45-47 с.
13. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2007. – 783 с. – (Серия «Мастера психологии»).
14. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства /Е.П.Ильин /. — 2 изд. – СПб.: Питер, 2013. – 783 с.
15. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
16. Лазурский, А.Ф. Психология общая и экспериментальная / А.Ф. Лазурский. – Л., 1925.
17. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. – М., 1971. - 73с.
18. Мандель Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие .Вузовский учебник / Б. Р. Мандель. - НИЦ Инфра-М, 2012. -352 с.
19. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 256 с.
20. Психологический словарь / авт.-сост. В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева, Л.М. Балабанова // Под общей ред. Ю.Л. Неймера. –Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 640 с.
21. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
22. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.
23. Татенко, В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину / В. Татенко // Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60–72.

24. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.

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

26. Шатская, С. В. Особенности эмоциональной сферы женщин среднего возраста / С. В. Шатская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 37 (223). — С. 142-145. — URL: <https://moluch.ru/archive/223/52627/> (дата обращения: 25.11.2022).

27. Яцина, О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків / О. Ф. Яцина // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). – Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. – С. 554-567

28. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787> [in English].

29. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

30. Baum, A., O'Keeffe, M. K., & Davidson, L. M. (1990). Acute stressors and chronic response: The case of traumatic stress. *Journal of Applied*

Social Psychology, 20(20, Pt 2), 1643–1654. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb01499.x>