

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ
ЧОЛОВІКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Морозюк Катерина Олегівна
Науковий керівник: Куратченко І.Є.,
викладач кафедри психології,
Науковий консультант: Ткалич М.Г.,
д.психол.н., професор кафедри психології
Рецензент: Самсонова О.О. к.пед.н.,
доцент кафедри дошкільної
та початкової освіти

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к. психол. н. доцент Н.О. Губа

“ _____ ” _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Морозюк Катерині Олегівні _____

Тема роботи Вплив тривожності на життєдіяльність чоловіків під час воєнного стану

Керівник роботи Куратченко І.Є. викладач кафедри психології

Науковий консультант: Ткалич М.Г., д.психол.н., професор кафедри психології

Затверджені наказом ЗНУ від “05” 02 2024 року № 235-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічно-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття тривоги, тривожність та їх наслідки в психологічній літературі; розкрити психологічні особливості прояву тривоги у військових чоловіків на фронті; розглянути відмінності емоційного стану у військових чоловіків на лінії фронту ; провести емпіричне дослідження прояву тривоги у військових під час війни на лінії фронту.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Курагченко І.Є, викладач Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Курагченко І.Є, викладач Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Курагченко І.Є, викладач Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Курагченко І.Є, викладач Ткалич М.Г., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з.п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація роботи	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ К.О. Морозюк

Керівник роботи (проекту) _____ І.Є. Курагченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О.Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 41 сторінок, 1 таблиця, 13 джерел.

Об'єкт дослідження: життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

Предмет дослідження: Вплив тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

Мета кваліфікаційної роботи: полягає у дослідженні впливу тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

Гіпотеза дослідження полягає в можливості застосування результатів для роботи для практичної реалізації в діяльності психологів щодо ефективного розв'язання проблем наслідків впливу тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

Методи дослідження. Теоретичні теоретико-методологічний аналіз літературних джерел, узагальнення, систематизація теоретичних даних; Емпіричні: бесіда, психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик: «Шкала тривоги за Спілбергом та Ханіним».

Наукова новизна - запроваджено тестування військових чоловіків на фронті віком від 35 до 40 років, розлобленим для отримання результатів рівня ситуативної та реактивної тривожності для подальшої психологічної роботи та покращення морального стану.

Результати дослідження можна використовувати у роботі для практичної реалізації в діяльності психологів щодо ефективного розв'язання проблем наслідків впливу тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОГА, ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ, ВІЙСЬКОВИЙ СТАН, СТРАХ, ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН

SUMMARY

Morozyuk K.O. The Impact of Anxiety on Men's Life during Martial Law.

Bachelor's thesis: 41 pages, 1 table, 13 sources.

Object of investigation: the vitality of military men in the minds of the military camp.

Subject of investigation: The influx of anxiety on the livelihood of military people in the minds of the military camp.

Meta-qualification work: the observed influx of anxiety on the vitality of military men in the minds of the military camp.

The hypothesis under investigation lies in the possibility of stagnation of results for work for practical implementation in the work of psychologists to effectively resolve the problems of the influx of anxiety on the life of military people in the minds of the military camp.

Investigation methods. Theoretical and methodological analysis of literary sources, organization, systematization of theoretical data; Empirical: conversation, psychodiagnostic testing using a different set of methods: "Anxiety Scale based on Spielberg and Khanin".

Scientific novelty - the testing of military people at the front between 35 and 40 years has been promoted, disengaged in order to extract the results of situational and reactive anxiety for further psychological work and a reduction in the moral state.

The results of the investigation can be used for practical implementation in the work of psychologists to effectively resolve problems resulting from the influx of anxiety in the life of military people in the minds I will become a military man.

ANXIETY, ANXIETY, LITTERALITY, VIYSKOVYY STAIN, FEAR, POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER, PSYCHOLOGICAL STAND

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз поняття життєдіяльність.....	10
1.2. Теоретичне дослідження проблеми тривожності та стрес.....	14
1.3. Причини, симптоми та наслідки впливу тривожності на життєдіяльність чоловіків в умовах військового стану.....	25
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	31
2.1. Організація та інструментарій дослідження впливу тривожності на життєдіяльність чоловіків в умовах військового стану.....	31
2.2. Аналіз та інтерпритація результатів дослідження впливу тривожності на життєдіяльність чоловіків в умовах військового стану.....	33
2.3. Розробка практичних рекомендацій з подолання тривожності в умовах військового стану.....	36
ВИСНОВОК.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день всі звикли до умов військового стану, люди почали жити спокійним життям в цих подіях. На фоні цього рівень тривожності населення, у тому числі військових, значно перевищує норму.

Для деяких людей тривожність взагалі стала буденністю і абсолютною нормою, іноді навіть несвідомо. Вони не зважають на загрозу для життя, тривоги, обстріли. Іноді коли обстріли та сигнали небезпеки відсутні – вони чекають на те, що скоро щось буде. Нормальна життєдіяльність особистості в наш час має багато різних загрозливих чинників, які безпосередньо впливають на життя, на його якість, та чутливість, емоційний стан людини, продуктивності, та світосприйняття в цілому.

Проблема дослідження психоемоційного стану військовослужбовців стає все більш значущою. Командування військових частин, підрозділів зацікавлені у високій ефективності діяльності підлеглих, їх правильно відпрацьованої тактики ведення бою та готовності в будь-який момент боронити територіальну цінність України. Звичайно, напружений характер військової служби, чіткі високі вимоги, що постають перед військовослужбовцями, так чи інакше можуть спричинити психологічні порушення, та відповідно, зміни у структурних компонентах військової діяльності. Одним із важливих факторів такого впливу на морально-психологічний стан та бойову ефективність є тривожність.

Тема дослідження – «Вплив тривожності на життєдіяльність в умовах воєнного стану» анонсує нам, що ми детально будемо розглядати вплив проявів тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах реалії війни.

Повномасштабне вторгнення російської федерації безпосередньо вплинуло на чоловіків негативно (відчуття страху, втрата побратимів, відчуття провини, тривожний стан, матеріальні і духовні втрати, внутрішні

переживання, тощо), як і всі інші категорії людей, звичайно ж.

Дуже важко чоловікам які на фронті в різній віковій категорії в сучасних умовах до кінця зрозуміти себе та свою особистість, через свободу вибору, доступність та кількість інформації, в порівнянні із минулим. Вони більше можуть, більше знають, але водночас така кількість свободи і різнобарвної інформації іноді збиває з життєвого курсу. Це ті умови, коли особистість вже сама несе за себе та інших відповідальність, поєднує кілька видів діяльності (наприклад віддалена робота, та служба).

В умовах військового стану на чоловіків покладаються нові реалії життя, нові обов'язки та нові психічні стани. Військові повинні по максимуму зберегти своє життя, продовжувати виконувати загальноприйняті ключові моменти життя, встигати та рятувати життя інших та виконувати бойові завдання, розуміти його цінність та піклуватись про своє ментальне здоров'я. Дуже велика кількість військових не усвідомлювала поняття «ментального здоров'я». У дні сьогодення, ця тенденція змінюється дуже великою ціною.

Очікуються високі результати за рівнем тривожності серед опитаних, бо військові стають наче «зомбовані» від стресу що означає, і буде виявлено значний вплив тривожності на життєдіяльність чоловіків з лінії фронту. Стрес повністю проникає в життя і в емоційний стан на фоні повномасштабного вторгнення росії.

Актуальність даного дослідження також полягає у тому, що ми маємо дізнатись який вплив має тривожність на життєдіяльність чоловіків в умовах війни в країні. Визначити рівень тривожності, побачити результати щодо рівня життєдіяльності військових чоловіків в цей нелегкий для всіх час.

Об'єкт дослідження: життєдіяльність чоловіків на фронті в умовах військового стану.

Предмет дослідження: вплив тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

Мета дослідження: дослідити вплив тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

Відповідно до поставленої мети нами були поставлені завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей життєдіяльності чоловіків.
- Визначення методичної бази та проведення емпіричного етапу дослідження тривожності та життєдіяльності чоловіків на лінії фронту в умовах військового стану.
- Проаналізувати отримані дані дослідження тривожності та життєдіяльності військових чоловіків в умовах військового стану.
- Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності у військових чоловіків в умовах військового стану.

Методи дослідження:

- Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз літературних джерел, узагальнення, систематизація теоретичних даних;
- Емпіричні: бесіда, психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик: «Шкала тривоги за Спілбергом та Ханіним»;
- Методи математично-статистичної обробки даних: за допомогою лінійної кореляції Пірсона, непараметричний критерій Колмогорова – Смірнова;

Практичне значення одержаних результатів: полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності психологів щодо ефективного розв'язання проблем наслідків впливу тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану.

Структура роботи: Робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ I

ТЕОРИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1 Теоретичний аналіз поняття життєдіяльності людини та особливостей життєдіяльності військових чоловіків

Життєдіяльність - це не просто повсякденна рутинна, а комплексний процес, що включає всі аспекти нашого існування. Вона охоплює не тільки фізичну активність, а й наші емоції, думки, взаємовідносини та самовизначення. Одним з важливих аспектів життєдіяльності є емоційний стан. Наші емоції впливають на наше самопочуття, поведінку та ставлення до оточуючого світу. Життєдіяльність має включати емоційну складову, оскільки вона допомагає нам розуміти себе, виявляти свої потреби та ефективніше взаємодіяти з іншими.

Здоров'я - це теж один ключовий аспект життєдіяльності. Фізичне й психічне здоров'я взаємопов'язані і впливають одне на одного. Регулярна фізична активність, здорове харчування та налагоджені міжособистісні стосунки сприяють збереженню та покращенню психічного благополуччя.

Життєдіяльність – це особливий вид діяльності, спрямований на створення індивідуального життєвого шляху і регульований динамічною системою сенсу життя [8]. Істотними рисами життєдіяльності, що відрізняють її від інших форм і видів діяльності, є:

- По-перше, об'єкт життєдіяльності – індивідуальне життя;
- По-друге, суб'єкт життєдіяльності – особистість в ролі суб'єкта життя;
- По-третє, цільова функція життєдіяльності – проектування і створення життєвого шляху;

- По-четверте, динамічна система сенсу життя як провідна інстанція психічної регуляції життєдіяльності;

Остання риса представляється найбільш значущою в контексті дослідження життєдіяльності як особливого різновиду діяльності особистості. Теоретичне розуміння життєдіяльності як діяльної форми відправлення особистістю життєвих відносин ґрунтовано на системно-діяльнісному підході до аналізу людського життя. Життєдіяльність, так само як і вся діяльність, специфікується двома властивостями: суб'єктивністю і предметністю. Суб'єктивність кваліфікує життєдіяльність як приналежну особистості, а предметність – як орієнтовану на свій особливий предмет. Суб'єктивність життя є одна з приватних суб'єктивних проєкцій особистості, яка об'єктивується у сфері життєдіяльності. Співвідношення особистості і суб'єкта життя вдало схоплює формула про те, що «суб'єкт діяльності в кожен конкретний момент – минуще явище; фактично, скільки видів діяльності, стільки й суб'єктів діяльності. Але за цим минущим суб'єктом коштує відносно стійке і перманентне, іменоване особистістю. Особистість як відносно стійка і перманентна система має безліч своїх минулих проявів у вигляді суб'єкта діяльності» [6].

Психологічні аспекти життєдіяльності людини цілком ще не є вивченими та розглядаються недостатньо, але відповідним психологічним терміном, значення якого використовується в ролі синоніма до поняття діяльності. Найпоширенішим у сучасній психологічній і навчальній літературі поглядом на поняття життєдіяльності є: «тваринам доступна лише життєдіяльність, яка виявляється як біологічне пристосування організму до вимог навколишнього середовища», але звуженість даного біологічного терміну життєдіяльності не дає цілковите розуміння терміна у психологічному сенсі.

Розглядаючи поняття життєдіяльності у світлі життєвих задач та цілей, можна виокремити такі важливі пункти, на які слід спиратись:

- У процесі постановки життєвих задач життєві ресурси є наявними;
- Під час реалізації поставленої життєвої задачі визначається як змінюється особистісна життєва ситуація та що із життєвим ресурсом: чи його

рівень збільшився, чи зменшився. Тобто, йдеться про потенційні ресурси – динаміка зростання чи спадання власного життєвого потенціалу;

- Життєдіяльність можна розглядати специфічним психологічним поняттям, що має власний зміст;

- Життєдіяльність людини розгортається на таких рівнях: життєзабезпечення, життє орієнтація та життє реалізація;

- У розрізі повсякденного життя життєдіяльність виявляється у життєвих задачах та цілях, які є її базою, через них задають психологічну структуру;

- У процесах завдання життєвих цілей та постановці і вирішення життєвих задач особливу роль відведено життєвим ресурсам, що відповідають основі, інтерпретації і результатам проживання життєвих ситуацій;

У структуру завдання життєдіяльності населення включаються: соціальна, штучна та природні сфери життя людини.

Поняття життєдіяльності складається з двох понять: життя та діяльність.

- Життя це одна з форм існування матерії, яка виникає закономірно та проходить за визначених умов навколишнього середовища;

- Діяльність – специфічна форма активного характеру взаємодії людини із світом, змістом якої є зміна та перетворення компонентів з метою забезпечення власних потреб (матеріальної, культурних, духовних, тощо).

Найхарактернішими ознаками життєдіяльності є:

- Взаємозв'язок і взаємозалежність від матеріального та природного середовища;

- Можливість у будь-яких небезпечних ситуаціях захищати власні життєві зацікавлення;

- Життєдіяльність є чутливою до впливу небезпек;

- Життєдіяльність людини значущо впливає на навколишнє середовище, і може поступово погіршувати його параметри або ж покращувати;

- Життєдіяльність є складною системою компонентів середовища, в основі якої лежать природні чинники, люди, засоби та результати праці;

Другий період зрілості (а саме вік від 35 до 40 років) є періодом реалізації людиною своїх можливостей. Досить високі фізичні можливості поєднуються з багатим досвідом і дозволяють досягати найвищих результатів. Саме в цьому віці чоловіки створюючи власні родини, стають батьками, та реалізують свої мети та бажання.

Під час війни через звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів і залпів артилерії у військових як і у звичайних людей активується реакція на виживання в складних умовах, відома як «бийся, тікай або завмри». Реакція регулюється різними гілками нервової системи: симпатичною – вона відповідає за «бийся або тікай» - і парасимпатичною – «сповільнюйся й завмри». Обидві системи створені для того, аби тримати людину в балансі під час стресів та нормалізації стану. Утім, під час війни картина змінюється: стрес зашкалює, баланс мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, «вимикаючи» усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання.

Під час стресу активується невелика структура лімбічної системи мозку – амигдала. 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 посилати сигнали тілу: «завмри». У результаті сповільнюється серцебиття, знижується тиск, температура тіла і інтенсивність руху. В умовах війни подібні реакції можуть бути ментальними і тимчасовими, а можуть тривати кілька днів і тижнів. Усе залежить від загального психічного стану та сили травматичної події. Крім того, амигдала надсилає сигнали гіпокампу – ділянці мозку, яка відповідає за зберігання спогадів, не запам'ятовувати травматичні події. Тому військові забувають багато важливих деталей, а часом повністю втрачають контроль над думками.

Не менш важливою частиною життєдіяльності є самовизначення. Розуміння своїх цінностей, інтересів та мети життя допомагає нам планувати

свої дії та приймати розсудливі рішення. Самовизначення відкриває перед нами можливості для особистого зростання та досягнення успіху. Отже, життєдіяльність - це цілий комплекс сфер, що взаємодіють між собою. Вона включає фізичну, емоційну, соціальну та духовну складові, допомагаючи нам розвиватися та досягати гармонії із собою та оточуючим світом. Життєдіяльність - це постійний процес саморозвитку, який варто брати на увагу і ставити на перше місце у своєму житті.

1.2 Теоретичне дослідження проблеми тривожності та стресу

Тривожність – абсолютно не новина для людей сьогодення. Багато хто розуміє що таке, вміє виявити цей певний не дуже приємний стан та ситуативно може собі допомогти. Частина людей приходять до допомоги спеціалістів та медикаментозних засобів для врівноваження психічного стану. Є ще певна категорія людей: вони знають що таке тривожність, але нормально не сприймають, не вважають це великою проблемою і ніяк не дають ради собі в цьому питанні. Також, звичайно, є люди, які знають про поняття тривожності, мають її, значний показник, але не усвідомлюють цього.

Тривожність – це адекватна і природна реакція організму на стрес, пережитий людиною. Передчуття чогось поганого, відчуття страху, постійні нав'язливі думки та душевний дискомфорт – ось як можна лаконічно пояснити це явище.

Тривожність є психологічним терміном, який використовується для опису почуття напруження, нервовості та страху, які можуть виникати в різних ситуаціях. Це нормальна реакція організму на стресові подразники, і тривожність може мати як короткочасний, так і тривалий характер. Однак, коли тривожність стає надмірною і постійною, вона може стати психологічним розладом. Люди з тривожним розладом постійно переживають почуття тривоги, незалежно від ситуації, і це може суттєво впливати на їх повсякденне функціонування і якість життя.

Тривожність є поширеним станом, що впливає на багатьох людей всіх вікових груп. Цей стан може мати різні причини, і для кожної людини вони можуть бути унікальними. До основних причин тривожності можна віднести декілька груп:

- Генетична спадковість: Дослідження показують, що тривожність може бути спадковою і передаватися від покоління до покоління;
- Стрес: Сильні стресові ситуації, такі як постійний розподіл уваги, конфлікти в родині або на роботі, фізичний дискомфорт і недосипання можуть спричинити тривожність;
- Травми: Великі травми, які сталися в минулому, такі як насильство, військові дії, злочини або небезпечні ситуації, можуть викликати тривожність і паніку у подальшому;

Одним із ґрунтових досліджень, присвячене вивченню тривоги, як стану, і тривожності, як стійкого функціонального утворення, на різних етапах онтогенезу людини є роботи А.Прихожан. Згідно з точки зору дослідниці, певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення особистісного розвитку, що перешкоджає ефективній діяльності та комунікації з оточуючими. В свою чергу М.Левітов визначає тривожність як психічний стан, що проявляється боязкістю і порушенням внутрішнього спокою через вплив зовнішніх загроз.

Кожна людина в своєму житті мала цей стан в певні стресові періоди, але важливо розуміти, чи це ситуативна реакція організму на тригери, коли особа просто нервує перед якоюсь подією, наприклад розвідка чи бойове завдання, а після подолання певної перешкоди або виконання завдання з легкою душею радіє галочці і забуває про нервові переживання; чи це стан постійного пригнічення та сильного занепокоєння – особистісна тривога, що іноді може супроводжуватись фізичними симптомами (наприклад: нудота, запаморочення, сильне серцебиття, відчуття здавлення легень всередині, переривчасте дихання та інші), який не дає спокою людині. Вона завжди про щось тривожиться

занадто активно: хоч то одне бойове тренування, хоч щоденні бойові завдання. Якщо подібний стан другого варіанту проявів продовжується більше шести місяців, це може свідчити про наявність тривожного розладу особистості [8].

В будь-якому випадку, тривога негативно впливає на психіку людини, на якість життя, на взаємодію особистості з навколишнім середовищем. Звичайні хвилювання, які не виходять за межі норми, з приводу якихось ситуацій мають короткочасний характер: тривога з'являється і зникає, і це не заважає людині мати нормальну життєдіяльність.

Тривога буває двох типів:

- Адаптивна або адекватна тривожність – нормальна реакція людини на певний подразник. Особа нервує, хвилюється, але зберігає здоровий глузд і не накручує себе після вирішення ситуації. Стан людини далі приходить в норму. Водночас є випадки, коли така тривога виступає і дезадаптивною. Людина турбується і страшисться за все підряд з потужною силою, віддає тривозі усі людські ресурси і в деяких проявах така тривога може блокувати навіть звичайні буденні дії в житті індивіда;

- Другом типом є підвищена тривога. Її ще можна назвати «фоновією тривогою», як на мене. Така тривога може вкорінитись в спосіб життя людини і стає специфічною рисою особистості. Вона провокує свого підлеглого завжди про щось непокоїтись, у цілком безпечних ситуаціях він може бачити справжню небезпеку, перебуває дуже часто або завжди в постійному нервовому напруженні;

При більш важких проявах, тобто при дуже високому рівні тривоги або діагностованого тривожного розладу, характер тривоги інший – почуття безпричинного страху присутнє постійно або дуже часто, протікає дуже інтенсивно та виснажливо, чим заважає особі нормально функціонувати.

Погляди зарубіжних вчених стосовно «тривожності» доволі різноманітні. У зарубіжній психології вагомий внесок на розвиток проблематики тривожності виступили такі напрямки: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У.

Мак-Дауголл, У. Джеймс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (З.Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер).

Тривожність – це емоційний стан, що виникає через очікування певної ситуації; страх і переживання негативної кінцівки очікуваної події – супроводжується напруженням та надмірною схвильованістю особистості.

Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємось. Важливо розуміти, що тривога – це не завжди емоція з негативним настроєм, як всі звикли думати. Це абсолютно нормальне відчуття, що властиве для всіх людей та є навіть потрібним, оскільки не буває поганих емоцій, всі вони різні, але однаково є важливими для людського організму. Усі люди народжуються з цією емоцією, але із різним рівнем інтенсивності тривожності. Схильність до тривоги має генетичну обумовленість, а на рівень тривоги впливають ще й психологічні чинники, такі як: самооцінка, стресові ситуації в дитинстві, набутий життєвий досвід людини.

У нормальних межах це здорова й адаптаційна функція організму допомагає та дозволяє людині передбачати небезпечні події та уникати їх. Щоб справлятися з небезпекою, про яку сигналізує тривога, вона мобілізує всі внутрішні ресурси людини [9].

Надлишкове хвилювання без важливих підстав може нести негативний вплив на емоційний та фізичний стан людини. Для розмежування норми та патології тривоги потрібно слідкувати за її протіканням, інтенсивністю: при норм тривожність пропорційна до події, при патології – непропорційна. При рамках норми тривога займає ту саму кількість часу, що й стресова ситуація, без фокусування уваги на ньому, з тимчасовим впливом на поведінку, котрій не порушує функціонувати, а лише несе за собою неприємні відчуття для емоційної сфери особистості. Фактори, що мають патологічний характер відрізняються від нормованої тривоги, оскільки тривога супроводжується і після вирішення проблеми з максимальним зосередженням уваги на цьому стані та викликає високий рівень стресу, що довгостроково має вплив на поведінку, погіршує щоденне функціонування і життєдіяльність людини.

Симптоми тривожності можуть бути різними і включати постійне переживання небезпеки, тривожні думки та очікування негативних подій, тривогу фізичного характеру, таку як прискорене серцебиття та потовиділення, труднощі зі сном і концентрацією.

Емоційні відчуття та нервові хвилювання різних ступенів інтенсивності в комплексі утворюють емоційну сферу людини.

Зигмунд Фрейд першим виділив і підкреслив стан тривоги та страху. Подібний стан він охарактеризував як надто емоційний проміжок часу, що включає в себе переживання очікування і невпевненості, відчуття небезпеки і безпорадності. Така особлива риса вказує не скільки на складові розглянутого стану, а скільки на його внутрішні чинники. У дослідженні Зигмунда Фрейда жодна з психологічних проблем не зазнавала таких перешкод і вершин, як проблема тривоги [4].

Згідно теорії Адлера, в основі неврозів також знаходиться тривога, що бере початок внаслідок невдалого соціального досвіду або ж у тому, що особа не змогла досягти бажаного через свої індивідуальні особливості.

Керен Горні ж вважає, що корінним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт біологічних потягів з соціальними заборонами.

Тривога як відчуття недовіри до соціуму та світу загалом, детермінується соціально, тому процес її дії та наслідків впливу цих дій заважають особистісному самовдосконаленню. Тривожність же як стан занепокоєння виникає в дитячому періоді людини, за наявності страху несхвалення рідними [4].

Еріх Фромм же вважав, що існує суттєвий зв'язок тривожності історичним розвитком людства. З переходом до капіталізму, природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, самотності, тривоги та відчуженості.

Таким чином, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність даного явища, його певну неоднозначність. Аналіз наукової літератури дає нам можливість зрозуміти, що поняття «тривога» і

«тривожність» на пряму пов'язані між собою. Ч. Спілбергер схилився до думки, що тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації загрози та небезпеки, а також невизначеності і проявляється у вигляді перенапруження, очікування розвитку подій за неприємним сценарієм [10].

Часті переживання тривоги людиною можуть призвести до формування такої особистісної риси, як тривожність – відносно сформульована схильність людини до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я», в різних ситуаціях, внаслідок чого зростає стан суб'єктивної тривоги. Інтенсивна спрямованість особистості на сприймання загрозових ситуацій допомагає трансформувати тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючого середовища.

За працями К. Роджерса можна виділити основу виникнення тривоги – певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, що означає, що вони виходять за межі власних конструкторів. Протиріччя, що виникають між Я-ідеальним та Я-реальним призводять до напруженості, викликаючи тривожність.

С. Рубінштейн, даючи визначення тривожності, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той відповідний емоційний стан, що виникає в ситуаціях небезпеки та невизначеності.

В. Райх, будучи прихильником теорій З. Фрейда, розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів». Вчений, вивчаючи тривожність на фізіологічному рівні, стверджував, що вона існує на нейро ендокринному, рухово вісцеральному та психологічному рівнях [4].

Мобілізує та демобілізує тривожність у своїх наукових працях описано Р. Мей. Мобілізуюча тривожність проявляється як стимуляція активності, загальне збудження, стенічні реакції. На думку автора, демобілізуюча тривожність може мати прояви астенії, ступору, втрати інтересу, тощо.

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначенні передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай неусвідомлені, але вона сигналізує про участь людини в потенційно шкідливий поведінці, чи стимулює її до вчинків для підвищення ймовірності щасливого розв'язку. Її нерідко пов'язують з беспричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки. Фізичні та психологічні аспекти здоров'я взаємозалежні. Особливо важливим питання ставлення суспільства до психологічного здоров'я чоловіка стало під час війни. Страшні наслідки повномасштабного вторгнення відчули всі українці. В умовах, коли ворог нищить нашу землю, наших людей і наші домівки, підтримка та допомога потрібна всім. Для того, щоб дати чоловікам можливість вільно висловлюватися про те, що їх турбує, та не бути обмеженим в отриманні психологічної допомоги, рік тому виник проект «Лінія підтримки для чоловіків».

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Стрес – це своєрідна реакція організму на події, що порушують його рівновагу та перевищують можливість ефективно з ними впоратись. Таким чином, це визначення відображає те, що організм реагує особливою напругою на кожну вимогу середовища. Найбільш сильна реакція, яка виходить з-під контролю, сприймається ним як стрес. Такий прояв може виражатися неординарно, стримано, або зовсім не виявлятися. У цьому і полягає проблема стресу. Отже, стрес є однією з найбільш поширених причин неблагополуччя, страждань та невдач будь-якої людини, тому що сучасний стиль життя - це постійний поспіх, нерви, емоції. Ганс Сельє наголошував, що не треба цього боятися, стрес є обов'язковим компонентом життя людини. Він може як знижувати так і підвищувати стійкість організму. Стрес проявляється і в любові, і в творчості, які, безумовно, приносять задоволення і захищають від ударів життя [11].

Що відбувається в організмі під час стресової реакції? Мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу — адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

Стрес може бути поділений на два типи: еустрес та дистрес. Еустрес, або позитивний стрес, виникає внаслідок побудови адаптивної відповіді на нові виклики і може сприяти покращенню продуктивності та зростанню. З іншого боку дистрес, або негативний стрес, виникає, коли навколишні фактори перевищують наші здатності адаптуватися, що може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Надмірний стрес може призвести до зниження імунної функції, сонячних ударів, серцево-судинних захворювань та погіршення роботи нервової системи. Окрім цього, стрес також впливає на психічне здоров'я. Люди, які постійно перебувають у стресовому стані, можуть мати проблеми з концентрацією та пам'яттю, почуватися постійно напруженими, роздратованими або депресивними. Однак важливо пам'ятати, що стрес, є нормальною фізіологічною відповіддю організму на складні ситуації. Він може навіть бути корисним у короткострокових ситуаціях, оскільки допомагає організму мобілізуватися та реагувати. Проте, довготривалий та надмірний стрес може мати негативний вплив на наше здоров'я [2].

Психодинамічний напрямок у поясненні стресів спирається на теорії Зигмунда Фрейда. Вчений зазначає, що існує два типи прояву тривоги та занепокоєння. Це сигналізуюча та травматична тривоги. Сигналізуюча тривога попереджає про можливість дійсної загрози для здоров'я чи життя. Остання ж в свою чергу є результатом впливу несвідомого, внутрішнього джерела, відголоски минулих травматичних подій, що закарбувалися далеко у підсвідомості. Найдоречнішим прикладом, на думку З. Фрейда, є стримування

сексуальних спонукань та тваринних (агресивних) інстинктів. Терміном «психопатія повсякденного життя» вчений описує симптоми даного стану [9].

Згідно з думкою Річарда Лазаруса (американський психолог) – стрес є нічим іншим, як специфічні відносини між людиною та навколишнім середовищем, котре обтяжує або ж перевищує її ресурси для боротьби, а також перешкоджає її добробуту. Передбачення людиною можливих небезпечних наслідків, що впливають на неї, визначалася ним як оцінка небезпеки. Людина оцінює загрозу, аналізуючи ситуацію. Цей аналіз є складним процесом, що здійснюється за допомогою абстрактного мислення, процесів пам'яті, елементів минулого досвіду.

Для людини стресорами можуть бути тривале голодування з метою схуднення, надмірна кількість їжі і пиття, постійна самотність або присутність інших людей, впливи конфлікту або довгоочікуване народження дитини. Будь-які зміни в житті людини, що змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах, будуть стресорами. Проте головною ознакою, що визначає статус стресора, є порушення відносної сталості складу й властивостей внутрішнього середовища — гомеостазу [12].

Навіть короткі епізоди життя можуть стати причиною важкого стресу, а звичайні побутові ситуації викликати хронічну емоційну втому. Стресові ситуації можна розділити на такі види:

- Гострі - це події які не тривають довго, але можуть мати тривалі наслідки, якщо ситуація була психологічно травмуючою;
- Епізодичні - також короткочасні стреси, з якими стикаються регулярно, наприклад повітряна тривога;
- Хронічні - це поточні стреси, які стали постійними, наприклад, розрив стосунків або вибухи;

Люди можуть відчувати стрес через вимушений голод або голодування для схуднення, через надмірну кількість їжі і пиття. Так само, як від голоду або переїдання, людина може страждати від спеки та холоду, від самотності і постійної присутності інших людей, у результаті конфлікту або в його

передчутті. Стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними [12].

За вихідним джерелом впливу стресори можуть бути:

- зовнішніми (екзогенними) — (наприклад, травми), фактори навколишнього середовища (у тому числі інформація), що викликають порушення гомеостазу;
- внутрішніми (ендогенними) — (наприклад, біль), фактори, що формуються в самому організмі (психологічні, фізичні та інтелектуальні особливості індивіда).

Вплив стресорів залежить від їхньої інтенсивності й тривалості дії, а також від фізичного й психологічного стану організму. Так, позитивні емоції можуть зменшити негативний тривалий вплив тривоги й переживань, а негативні емоції — посилити дію спеки на організм. Однак не кожен вплив викликає стрес. Слабкі впливи не призводять до стресу, він виникає лише тоді, коли вплив стресора (незвичного для людини об'єкта, явища або яких-небудь інших чинників зовнішнього середовища) перевершує звичайні пристосувальні можливості організму.

Сьогодні слово «стрес» знаходиться на піку популярності та досліджується великою кількістю вчених: психологів, фізіологів, соціологів, медиків. Ряд досліджень підтверджують зв'язок між стресом та виникненням серцевосудинних захворювань та навіть говорять про те, що він призводить до патологічного поділу клітин, що в свою чергу, є причиною появи онкології. Інші доводять, що такі потрясіння психіки виступають причинами появи невралгії та депресії [11].

Ганс Сельє у своїй роботі «Стрес без дистресу» описував стрес, як фізіологічну реакцію на фізичні, хімічні та органічні фактори. Ці реакції доводять, що:

- Усі живі істоти наділені з народження механізмами підтримки внутрішньої рівноваги функціонування своїх систем, тобто гомеостазом;

- Тіло відповідає відповідною реакцією на усі стресори фізіологічним збудженням. Сильні зовнішні подразники призводять до втрати рівноваги, тому організм застосовує захисні та пристосувальні функції;
- Під впливом стресу організм проходить декілька стадій боротьби та пристосування. За тривалістю кожна з тих стадій може відрізнитись в залежності від сили та тривалості впливу стресора, психологічних та фізіологічних властивостей людини;
- На Жаль резерви організму для попередження та усунення наслідків впливу стресорів є обмеженими. В свою чергу їх виснаження призводить до хвороб та навіть загрози життю. Г. Сельє узагальнив усі результати своїх досліджень та прийшов до висновку, що розвиток стресової ситуації проходить три стадії, яку він назвав загальним адаптаційним синдромом;

Першою є стадія тривоги. Вона виникає при першій появі стресора та характеризується зниженням рівнів резистентності організму, порушенням деяких вегетативних та соматичних функцій. Далі починається мобілізація резервів у вигляді механізмів саморегуляції захисних процесів. У разі, коли дані реакції є ефективними та тривога вщухає, тіло повертається до звичного стану. Більшість стресів завершуються саме на цій стадії. Такі короткострокові стреси називають гострими реакціями на стрес [3].

Стадія опору є другою за послідовністю. Вона активізується при довготривалому впливі стресора. У цей час виникає необхідність підтримки захисних реакцій організму. Саме на цій стадії відбувається суттєве зниження адаптаційних резервів функціональних систем на тлі реагування на зовнішні причини напруги.

Третя стадія – це стадія виснаження. Настає внаслідок порушення захисно пристосувальних механізмів у період інтенсивної боротьби організму з сильними та тривалими впливами стресорів. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються та в слід за ними й опірність організму. Це все може стати причиною морфологічних змін у тілі.

Отже ці три фази розвитку стресу простежуються на великому відрізку часу. Сила реагування людини залежить як і від параметрів стресу так й від особистісних якостей. Стрес є невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, але ми маємо контроль над тим, як ми реагуємо на нього та як ефективно управляти ним.

Особисте здоров'я і благополуччя - це невід'ємна частина людського життя, і розуміння терміну тривожності може допомогти нам краще орієнтуватися власними почуттями та знайти способи подолання стресу. Уважне ставлення до своїх емоцій і пошук допомоги, коли це потрібно, є важливими кроками на шляху до психологічного благополуччя.

1.3 Причини, симптоми та наслідки впливу тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану

В сучасних умовах війна стала соціально-психологічним явищем, оскільки її цілі набувають психологічного змісту (злам волі противника, примушування його до певних дій). А засоби, що використовуються – інформаційно-психологічної, сомато-психологічної, спрямованості і способи введення – введення в оману, маскування, раптовість та інші, мають психологічну спрямованість.

Сьогодні військово-психологічна наука – в центрі уваги вітчизняної психології, проблематика посттравматичного стресу включена в ряд важливих академічних досліджень. Практичні знання військових психологів про війну, бій, психологічну стійкість особового складу до дії бойових стрес-факторів, про готовність до виконання завдань за призначенням, труднощі адаптації, психологічні і психічні порушення, технології надання психологічної допомоги, превентивну реабілітацію, девіантну і делінквентну поведінку, про методи інформаційно-психологічного протиборства виявилися вкрай затребуваними [14].

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначенні передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай неусвідомлені, але вона сигналізує про участь людини в потенційно шкідливий поведінці, чи стимулює її до вчинків для підвищення ймовірності щасливого розв'язку. Її нерідко пов'язують з беспричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки. Вона може виявлятися як відчуття беспорядності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою що насувається, перебільшення загрози. Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє заздалегідь відчути небезпечну ситуацію, підготуватися до неї, можливо, в цей же час прийняти рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога являється тимчасовим відчуттям.

Тривожність належить до найважливіших сигнальних систем організму людини, її мета – мобілізація ресурсів організму й адаптація до функціонування в екстремальних умовах. Утім, хронічна тривожність втрачає своє позитивне сигнальне значення та порушує нормальне функціонування організму (патологічна тривога). Вона втрачає зв'язок із реальною загрозою і проявляється тривалим беспричинним неспокоєм. На відміну від фізіологічної патологічна тривога зумовлює виснаження, а не посилення адаптаційних можливостей організму.

Перед обличчям війни і тривалої постійної загрози тероризму українські військові відчувають вкрай інтенсивні емоції. Неспокій, гнів та смуток, характерні для більшості людей, є здоровою і нормальною реакцією на бойові події. Але деякі військові можуть мати значно глибші реакції на бойові дії. Тривалість перебування в зоні бойових дій створює більший ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [5].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це психологічний стан, який може розвинутися у людей, які пережили або стали свідками подій, пов'язаних з важкими травмами або небезпечними ситуаціями. ПТСР є наслідком сильного стресу і може суттєво впливати на емоційне та психічне благополуччя людини. Основними причинами розвитку ПТСР є травма, яка безпосередньо або непрямо загрожувала життю або фізичному цілісності людини. Крім того, наявність факторів ризику, таких як історія раніше пережитих травм або наявність психічних розладів, також може підвищити вразливість людини до розвитку ПТСР [5].

До симптомів тривожного розладу можна віднести:

- Постійний страх та невпевненість;
- Проблеми зі сном (людині часто сняться або ввижаються страшні події, які вона вже пережила – флешбеки);
- Втрата апетиту або навпаки – заїдання стресу;
- Підвищення голосу чи покрикування в ситуації, яка цього абсолютно не провокувала;
- Підвищена емоційна нестабільність: сльози чи сміх;
- Підвищена тактильна потреба: людині важко когось від себе відпустити і їй постійно хочеться обіймів;
- Швидке серцебиття та недостатність кисню при вдиханні, перепад тиску та головні болі;
- Запаморочення та туман в голові, сильне потовиділення;

Посттравматичний стресовий розлад має серйозні наслідки для здоров'я та якості життя людини, він може перешкоджати щоденним завданням та взаємодії з іншими людьми, а іноді навіть призводити до самогубства.

Згідно з науковою позицією С. Соловйової, легка тривожність пояснюється як відчуття небезпеки, що попереджає про можливу загрозливу ситуацію та стимулює організм для її подолання. Тривожність пов'язана з прогностичними функціями психіки та виконує роль адаптації до будь-яких ситуацій. На думку дослідниці, інтенсивна тривожність (жах, страх) вносить

дезорганізуючий вплив на психіку людини, блокує ефективне функціонування психічних функцій. За такого негативного впливу, людина втрачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, аналізувати отриману інформацію, створювати гармонійну модель навколишнього середовища та приймати правильні рішення.

Тривожність у військовослужбовців має свою специфіку. Вона пов'язана з підвищеною небезпекою, фізичними та психологічними перевантаженнями, з конкретними фруструючими факторами, високою напруженістю та інтенсивністю, необхідністю оволодіння бойовою технікою і зброєю, підготовкою до діяльності, що несе в собі реальну загрозу для життя. Висока тривожність негативно впливає на мотиви і цілі діяльності військовослужбовців на здійснення ним необхідних дій.

Підтвердженням цього є дослідження Н. Пасинкової про кореляцію рівня тривожності та ефективності військової діяльності. Тривожність підміняє мотив діяльності за рахунок власної спонукальної сили, знижує мотивацію на успіх, сприяє втраті вихідної мети, зумовлює нерациональний вибір вектору діяльності, уповільнює розумові дії, сприяє втраті контролю за складними довільними рухами і порушує координацію мимовільних дій.

Згідно з дослідженнями Я. Омельченко та З.Кісачук, стан тривожності у військовослужбовців може супроводжуватись як на психологічному (напруження, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, безсилля, незахищеності, самотності, неможливості прийняти рішення, тощо), так і фізіологічному (посилення серцебиття, зростання частоти дихання та загальної збудливості, підвищенні артеріального тиску, зниження порогів чутливості) рівнях [13].

Говорячи про причини виникнення стану тривожності у військовослужбовців, які часто перебувають в стресових або екстремальних умовах, варто зазначити, що цей стан є мінливим і найчастіше сприяє усвідомленню особистістю власного становища в навколишньому світі. Але проявляється в регулярній схильності до переживань тривоги в різних життєвих

обставинах. Вона визначається станом неусвідомленого відчуття загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу або в настороженому та пригніченому настрої, у неї з'являється страх контакту з навколишнім світом.

Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірнього і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Та більше, дослідження проведене науковцями із США доводить, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя людини. Проект науковців із Огайо (США) показує, що більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчувають піднесення, немовби у них відкривається «друге дихання». Цей феномен пояснюється теорією Хобфолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів [6].

Умовами, що викликають неспокій та тривогу є: несподівані зміни обстановки, невдачі та помилки під час виконання завдань, можливість виникнення проблем, пов'язаних із специфікою діяльності тощо. Менш впливові форми тривожності є сигналами для усунення недоліків, виховання рішучості, сміливості, впевненості у власних силах. Якщо тривожність виникає з невагомих на те причин, є неадекватною до ситуації, що виникла, то такий стан негативно впливає на успішність військової діяльності.

Сьогодні в практиці військового психолога нерідко зустрінуться клієнти з психосоматичними скаргами, обумовленими психічною патологією. Психолог може відчувати певні труднощі не тільки в диференціальній діагностиці психічних розладів, а й в наданні психологічної допомоги в рамках його компетенції. Психічний розлад, який іноді називають душевною хворобою, є сукупністю психологічних і поведінкових симптомів, які впливають на одну або кілька сфер життя і завдають незручності людині, яка відчуває ці симптоми.

Психічні розлади не завжди розпізнаються психологами-консультантами і часто стають об'єктом недоцільного втручання з несприятливими наслідками, як для клієнта, так і для психолога. Це пов'язано з тим, що на початку свого розвитку психічні розлади проявляються симптомами, які психолог може прийняти за ознаки пов'язані зі складністю адаптації, індивідуально-особистісними особливостями, дивною поведінкою, конфліктністю та іншим. Наслідки надання «психологічної допомоги» в таких випадках можуть виявитися плачевними. Психолог повинен вміти оцінити душевний стан клієнта, ідентифікувати, тобто своєчасно виявити серед тих, звернувся по допомогу або кого направили командири (начальники) на діагностику, клієнтів з психопатологічними синдромами, психічними розладами і, у разі необхідності, направити їх до профільного спеціаліста – психіатра або медичного психотерапевта [14].

РОЗДІЛ II.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1 Організація та інструментарій дослідження впливу тривожності на життєдіяльність військових чоловіків в умовах військового стану

Проаналізувавши наукові праці, підходи до визначення поняття та причини тривожності військовослужбовців-учасників бойових дій, ми ставимо за мету дослідження в емпіричному вивченні впливу участі в бойових діях військовослужбовців на їх рівень тривожності.

Дослідження проводилось в одній з військових підрозділів ЗСУ що перебувають в ротації Донецької області. Загальна вибірка складає 30 військовослужбовців чоловічої статі дорослого віку, які є учасниками бойових дій.

Емпіричне дослідження включає в себе:

- Діагностичний та порівняльний аналізи результатів дослідження військовослужбовців-учасників бойових дій;
- Статистичне встановлення взаємозв'язку результатів дослідження особистісної та ситуативної тривожності військовослужбовців-учасників бойових дій з їх хронологічним віком та досвідом участі в таких умовах;

Психодіагностичним інструментарієм у даному дослідженні виступають такий метод та опитувальник як: «Шкала тривоги за Спілбергером» [1].

Опис та важливість методики: Певний рівень тривожності – звичайна і обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожного індивіда є свій оптимальний рівень тривожності. Оцінка особистістю свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

У рамках цього тесту створено 2 підшкали:

- Шкала ситуативної тривожності. Вона оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти себе почувають в даний момент, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, нервозності, напруження, збудження вегетативної системи та неспокою в цілому. Ситуативна (реактивна) тривожність як стан має характеристику суб'єктивно пережитих подій та емоцій: напруження, занепокоєння, нервозність, заклопотаність. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову подію, може бути різним за інтенсивністю та динамікою в часі;

- Шкала особистісної тривожності. Ця шкала оцінює відносно стабільні аспекти особистості, оцінює відчуття спокою, впевненості та безпеки, дає оцінку також схильності до занепокоєння. Особистісна тривожність розуміється як стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і виявляє наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, даючи на кожен певну характерну реакцію;

Процедура проведення:

Інструкція: «Прочитати уважно кожне з наведених речень і позначити той варіант відповіді, який відповідає. Вашому стану в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, бо правильних і неправильних відповідей немає».

Тест включає в себе 40 питань.

Інтерпретація результатів:

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовані оцінки тривожності:

- До 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-44 бали – помірний (середній) рівень тривожності;
- 45 і більше балів – високий рівень тривожності;

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає змогу оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента: особистісна чи ситуативна тривожність.

Вкрай необхідним є розуміння актуальності обраної методики щодо дослідження впливу тривожності на життєдіяльність військовослужбовців в умовах військового стану.

Шкала тривоги за Спілбергером дасть змогу визначити рівень тривожності серед досліджуваних. Ми можемо побачити чи відчуває нинішні військові стан тривоги та його рівень. В реаліях війни, проблема тривожності є надзвичайно актуальною серед чоловіків військовослужбовців, тому що з періоду вторгнення країни агресора до території нашої країни, відбулася кардинальна зміна картин життя. Життя кожного українця відобмежилась на «До» та «Після». Саме тому вкрай необхідно визначити рівень тривожності військовослужбовців – тому що це вкрай необхідно для збереження їх особистісного внутрішнього та зовнішнього здоров'я. Адже саме від них залежить майбутнє нашої країни, та наше життя.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу тривожності на життєдіяльність чоловіків військовослужбовців в умовах військового стану

Емпіричне дослідження рівня тривожності та інших характеристик серед військовослужбовців проводилось у формі тестів та створенням таблиці відповідей респондентів.

Процедура проведення емпіричного дослідження включає в себе кілька логічних етапів:

- Організаційний етап – було підібрано психодіагностичну методику для виконання цілі дослідження;
- Безпосередньо опитування військовослужбовців – респонденти, отримавши бланк відповідали на питання та надали свої результати;

- Аналіз – завершальним етапом даного емпіричного дослідження була аналітична робота з емпіричними даними, а точніше їх аналіз за допомогою математичних та статистичних критеріїв, інтерпретація та написання висновків;

Для проведення емпіричного дослідження було обрано одну психодіагностичну методику, яка підходить для цілі роботи – емпірично дослідити особливості рівня тривожності військовослужбовців в умовах військового стану.

Для дослідження рівня тривоги серед дорослих військовослужбовців, була застосована така методика як «Шкала тривоги за Спілбергером».

Підрахувавши отримані результати дослідження військовослужбовців-учасників бойових дій, я здійснила їх відсоткову диференціацію. Зведені бали таким методом дають нам змогу побачити тенденцію розподілу досліджуваних за ступенем вираження тривожності в цілому (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

**Узагальнені результати дослідження рівнів тривожності
військовослужбовців**

Рівні тривожності	Ситуативна (реактивна) тривожність		Особистісна (загальна) тривожність	
	Кількість осіб	% співвідношення	Кількість осіб	% співвідношення
Низький рівень	4	35 %	7	42.5 %
Середній рівень	21	52.5 %	19	47.5 %
Високий рівень	5	12.5	4	10 %

Показники ситуативної (реактивної) тривожності вказують на те, що у військовослужбовців домінує середній рівень 52.5 % (21 особа). У 35% респондентів – був діагностований низький рівень за показниками ситуативної тривожності. Такі отримані результати свідчать про те, що загалом досліджувані не бояться виконувати складні, емоційно насичені, швидко

поставлені завдання. Високий рівень виявлено у 12.5 % військовослужбовців. Військовослужбовці, у яких переважає ситуативна тривожність, мають сильну інтенсивність переживань по відношенню до стресових подій, що виникають. Залежно від особистісних властивостей, вона може виражатися, або ж зовсім не мати зовнішнього характеру.

За показниками особистісної (загальної) тривожності ми бачимо майже рівномірний розподіл результатів за середнім та низьким рівнями особистісної тривожності військовослужбовців (47.5% та 42.5% відповідно). Це означає, що респонденти впевнені в собі та мало схильні до занепокоєння. Лише вибіркові загрозові ситуації можуть вивести їх з емоційної рівноваги. Високий рівень особистісної тривожності у військовослужбовців виявлений лише в 10% респондентів. Психологічний стан військовослужбовців характеризується постійним хвилюванням за виконання професійної діяльності та з приводу широкого кола думок. Тривога може проявитися в будь-якій ситуації, навіть якщо небезпеки не існує. В такому випадку, досліджувані емоційно виражають власні почуття, нервують. При виконанні професійних завдань, високий рівень тривоги негативно впливає на діяльність, оскільки військовослужбовці не концентруються на ньому та можуть допустити чимало помилок.

Таким чином аналіз результатів дослідження особистісної та ситуативної тривожності військовослужбовців вказують на відсутність кардинальної відмінності та їх специфіки розподілу. Отже, в результаті емпіричного дослідження та виконання поставлених завдань, ми визначили загальний розподіл та диференціацію рівнів особистісної та ситуативної тривожності військовослужбовців, виявили специфічні особливості їх зв'язку з особистісно-професійними характеристиками.

2.3 Розробка практичних рекомендацій з подоланням тривожності в умовах військового стану

Для покращення життєдіяльності військових в умовах військового стану можуть допомогти різні методики, які розраховані на зниження рівня тривожності, в основі яких дихальні вправи, хобі та позитивне мислення. Лікування тривожності може включати психотерапію, таку як когнітивно-поведінкову терапію, та при необхідності лікарську підтримку. Крім того, існує багато стратегій самодопомоги, таких як вправи релаксації, здоровий спосіб життя і підтримка від родини та друзів.

Хоча тривожність може призвести до значного дискомфорту, її можна здолати за допомогою відповідних стратегій. Ось декілька рекомендацій:

- Фізична активність: Необхідно займатися фізичними вправами, такими як йога або біг, що може допомогти знизити рівень тривожності і розслабитися;
- Пошук підтримки: Можна звернутися до професійного психолога або психіатра для отримання допомоги і підтримки;
- Встановлення режиму сну: Забезпечення відповідного режиму сну є важливим для зменшення тривожності і поліпшення загального самопочуття;

Техніки для зниження рівня тривожності:

Прогресивне розслаблення м'язів або «сканування тіла».

Для виконання техніки потрібно зручно сісти, а краще лягти. Вас нічого не має відволікати. Потрібно по черзі концентруватись по всім частинам тіла: спочатку максимально напружувати, а потім максимально розслабляти їх. Можна почати з будь-якої частини тіла, плавно переходячи до іншої;

Квадратне дихання.

Є умовний квадрат. Вдих – пауза – видих – пауза. Кожен з процесів мають займати ту саму часову рамку. Починати краще з малих показників, 2 секунди вдих – 2 секунди пауза – 2 секунди видих – 2 секунди пауза. З часом,

коли тіло звикне до даної методики рекомендовано збільшувати проміжок часу поступово;

Спостереження за зміною відчуттів.

Потрібно закрити очі і уважно «слухати» своє тіло. Як тривога відчувається в тілі, де саме і який її характер. Чи це біль, чи це стискання, чи спазми та які частини тіла приймають у цьому участь. Треба уважно прослідкувати за цим і зосередитись на них, спостерігати їх інтенсивність та поступово тенденцію зниження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведений теоретичний аналіз та здійснене емпіричне дослідження впливу тривожності на життєдіяльність військових в умовах військового стану. Отримані результати дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для формулювання наступних висновків:

- Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури присвяченої питанням впливу тривожності на життєдіяльність людини, також були визначені поняття «життєдіяльність», «тривожність», «тривога». Проаналізовано типи, фактори та причини тривожності, визначені симптоми та наслідки впливу тривожності та життєдіяльність військовослужбовців. Визначено, що тривожність військовослужбовців в умовах війни схильна до тенденції зростання, що несе в собі надзвичайно негативний вплив на життєдіяльність військовослужбовців. Під тиском тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку задля спроби заспокоїтись та досягнення балансу емоційного стану, що несе загрозливі чинники для соціальної сфери життя людини, її відчуття в соціумі, самооцінку особистості;

- Аналіз теоретичних підходів та концепцій дослідників вказує, що стан тривожності є невід'ємною складовою існування людини, але в той же час її надмірні прояви призводять до особистісних дисгармоній, супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки. Одним із таких чинників стійких тривожних станів є специфіка військової діяльності, яка пов'язана з підвищеною небезпекою, загрозою життю і здоров'ю, фізичними та психологічними перевантаженнями;

- Емпіричне дослідження особистісної та ситуативної тривожності військовослужбовців показало переважно середній рівень їх вираження. В той же час, не виявлено кардинальних відмінностей у диференціації розподілу рівня тривожності;

- Тривога є поширеним станом, який може впливати на якість життя людини. Розуміння причин і симптомів тривожності, а також використання ефективних стратегій подолання, можуть допомогти контролювати цей стан і досягти більшої психологічної стабільності;

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. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с. URL: <http://surl.li/tvcwo>
3. Дзюбак А.В., Яремко Р.Я., Гродська В.М., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*, 5 (105), С. 83-86. 2022. 2 с.. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>
4. Клавдія Герберт. Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин. Львів: Свічадо. 2015. 43 с.
5. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ, 2006. 11 с.
6. Павленко О. В. Індивідуальний досвід у просторі життєдіяльності особистості. *Актуальні проблеми психології: Зб.наук.праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. VII. Вип. 35. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 194 – 203.
7. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: <http://surl.li/dzlfm>
8. Фрейд З. Введення у психоаналіз: лекції. Наука. 1989. 455 с.
9. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. Прогрес. 1994. 261 с.
10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <http://surl.li/fucp>

11. Герасименко Л.О., Скрипніков А. М., Ісаков Р.І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

12. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр. 2006. 580 с.

13. Вірджинія Круз. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Науковий світ, 2024. 128 с.