

ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

НАУМЕНКО НАТАЛІЯ ПЕТРІВНА

УДК: 159.944:334

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У
ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ КРИЗИ**

053 – Психологія

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів, і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ Н.П. Науменко

Науковий керівник

Корольчук Микола Степанович
доктор психологічних наук,
професор

Київ - 2025

АНОТАЦІЯ

Науменко Н.П. Подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах кризи. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія. – Державний торговельно-економічний університет, Київ, 2024.

Дисертація є комплексним дослідженням теоретичних, методичних та практичних проблем щодо діагностики та подолання негативних психічних станів у підприємців під час пандемії та війни.

В основу дослідження покладено припущення, що тривала дія негативних зовнішніх і внутрішніх факторів на особистість в умовах кризи під час пандемії та війни призводить до зниження функціональних можливостей, виникнення негативних психічних станів, що погіршує ефективність професійної діяльності, а також зумовлює розвиток негативних психічних станів аж до преморбідних і патології. Це потребує від вітчизняних науковців ретельного вивчення впливу пандемії і війни на психіку особистості та розроблення й апробації ефективних методів і засобів подолання негативних психічних станів у підприємців.

За результатами аналізу фахової літератури, особистих досліджень та досвіду підприємницької діяльності запропоновано авторське визначення поняття «негативні психічні стани підприємців». Негативні психічні стани підприємців в особливих умовах ми розглядаємо як цілісну, рухливу, мінливу і, водночас, відносно стійку реакцію психіки особистості з перевагою на певні її структурні компоненти – індивідуально-психологічний, соціальний, професійний та біологічний. У сукупності це характеризує психічну діяльність особистості за певний проміжок часу у відповідності до суб'єктивного сприйняття та інтерпретації кризових умов, зовнішніх чи внутрішніх

чинників, що негативно впливають на психіку, професійну діяльність і здоров'я фахівців.

Теоретичний аналіз наукових підходів вивчення негативних психічних станів у фаховій літературі, організаційно-методичне підґрунтя дослідження негативних психічних станів у підприємців дало підстави розробити концептуальну модель, яка включає три етапи дослідження, психодіагностичний інструментарій, зміст програми подолання негативних психічних станів та практичні рекомендації щодо її застосування.

Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань дослідження використано наступний психодіагностичний інструментарій: Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI); «Методика дослідження психічних станів Г. Айзенка); «Методика дослідження тривожності, працездатності, активності, настрою, самопочуття» (ТПАНС); «Диференційна діагностика депресивних станів»; «Методика дослідження соціальної фрустрації Васермана» у модифікації В. Бойка; «Мотиви підприємницької діяльності» Л. Карамушка, Н. Худякова; «Діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойко»; «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Є. Ейдмана; «Професійна життєстійкість особистості» О. Кокуна; Опитувальник «Оцінка чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко); «Опитувальник проявів негативних психічних станів під час війни та пандемії» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко).

Емпіричне дослідження виконувалося протягом 2021-2024 років. Обстеженням було охоплено 115 підприємців та 200 респондентів, що приймали участь у пілотажному дослідженні за авторським опитувальником щодо оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни, що дало змогу розробити авторську програму подолання негативних психічних станів підприємцями. Для визначення її ефективності проведено експериментальне дослідження. Контрольна група включала 25 підприємців,

що були залучені до апробації програми. Експериментальну групу склали ті ж 25 осіб, з якими було проведено апробацію авторської програми подолання негативних психічних станів.

З'ясовано особливості проявів негативних психічних станів у підприємців, що відбувалися під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів діяльності в умовах кризи під час пандемії та війни на чотирьох рівнях у взаємозв'язку: індивідуально-психологічному, соціальному, біологічному і професійному. Встановлено загальну закономірність проявів негативних психічних станів, яка виявляється у тому, що у період пандемії більшість показників, які характеризують психічні стани чи властивості визначено в межах середнього рівня. Водночас з'ясовано, що вплив стресогенних умов війни зумовив суттєве погіршення психічних станів у підприємців.

Встановлено особливості проявів негативних психічних станів у підприємців, які є показаннями і підставою для використання цілеспрямованої програми їх подолання в умовах кризи. У контрольній групі підприємців визначено високий рівень тривожності, агресивності, апатії, дисфорії, гіпотимії, розгубленості; знижений рівень, як базових так і опосередкованих мотивів та перевагу останніх; суттєво виражені прояви фаз напруження, резистентності, виснаження, а також спостерігається зниження рівня складових життестійкості – включеності і професійного контролю і погіршення показників емоційного компоненту, мотиваційного і професійного компонентів життестійкості.

Для досягнення мети і завдань дослідження, підтвердження ефективності розробленої програми подолання негативних психічних станів підприємців, здійснено її апробацію, визначено ефективність та представлено практичні рекомендації щодо її використання.

Мета програми – окреслити заходи і засоби, психологічні технології, які спрямовано на подолання негативних психічних станів на психологічному, соціальному, фізичному, духовному і професійному рівнях.

Розроблені практичні рекомендації щодо використання програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни представлено за таким змістом: Вступ. Розділ 1. Психодіагностичний інструментарій дослідження негативних психічних станів у підприємців. Розділ 2. Загальні методи подолання стресогенних впливів на особистість. Розділ 3. Структура та психологічні технології програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни. Розділ 4. Вправи програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

За результатами порівняльного аналізу показників методик контрольної та експериментальної груп підприємців, що спрямовані на визначення проявів негативних психічних станів після застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи під час війни доведено її ефективність.

У підприємців експериментальної групи визначено суттєве зниження показників тривожності, агресивності, апатії, гіпотимії, дисфорії і розгубленості. Суттєвого поліпшення зазнали показники мотиваційної сфери підприємців. Визначено, що підсумкова оцінка базових мотивів у підприємців експериментальної групи суттєво домінує над опосередкованими мотивами. За оцінкою симптомів і фаз професійного вигорання у підприємців експериментальної групи визначено суттєві позитивні зміни домінуючих симптомів, які змінилися із високого до низького рівнів, що зумовило суттєве зниження підсумкових результатів кожної із фаз – напруження, резистентності, виснаження.

Разом з тим з'ясовано, що ефективність застосування програми виявляється у підвищенні показників життестійкості – з низького рівня в контрольній групі до середнього в експериментальній складових життестійкості, а саме: професійного включення і професійного контролю, а також показників емоційного, мотиваційного і професійного компонентів.

На підставі теоретичного аналізу фахової літератури та експериментального дослідження встановлено найбільш значущі результати наукового пошуку, які виявляються у наступному:

- розроблено концептуальну модель дослідження, яка включає теоретико-методичні засади, мету, завдання, етапи і структуру програми подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах кризи під час пандемії і війни та практичні рекомендації щодо її застосування. Такий підхід дав підстави для проведення експериментальної частини роботи;

- розроблено й апробовано два авторських опитувальники: перший із них призначено для оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани в умовах кризи під час пандемії і війни; другий – спрямовано на визначення проявів негативних психічних станів в обстежуваних. Це сприяло визначенню суб'єктивних і об'єктивних чинників, які зумовлюють негативні психічні стани, особливостей їх проявів і дало змогу обґрунтувати психодіагностичний інструментарій їх діагностики;

- емпірично визначено загальну закономірність, що виявляється у суттєвому погіршенні показників за комплексом методик, які визначають особливості негативних психічних станів підприємців у стресогенних умовах, що дало підстави розробити психологічну програму їх подолання;

- розроблено і доведено ефективність впливу психологічної програми подолання негативних психічних станів на психіку особистості, про що свідчать суттєві позитивні зміни показників індивідуально-психологічної, мотиваційної, професійної, емоційно-вольової сфер та соціальної фрустрації підприємців експериментальної групи у порівнянні з контрольною, що зумовило формування практичних рекомендацій щодо її застосування.

Дисертаційну роботу виконано у Державному торговельно-економічному університеті в межах науково-дослідних тем «Професійне здоров'я і стрес працівників організацій» (державний реєстраційний номер 0122U001379), термін виконання: I кв. 2021 – IV кв. 2025 рр. та «Організаційно-психологічні

детермінанти суб'єктивного професійного благополуччя особистості» (державний реєстраційний номер 0123U103900), термін виконання: I кв. 2022 – IV кв. 2026 рр.

Положення, висновки й рекомендації дисертації апробовано і впроваджено: у Центрі психологічного та фізичного здоров'я «ЕЙРА» з грудня 2021 року, де була використана програма подолання негативних психічних станів у підприємців під час пандемії та війни (довідка про впровадження № 05 від 20.06.2024); у товаристві з обмеженою відповідальністю «Грейт Стаф» застосовано практичні рекомендації щодо впровадження програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час пандемії і війни (довідка про впровадження № 12 від 20.05.2024); у товаристві з обмеженою відповідальністю «О-РЕНТ» впроваджено психодіагностичний інструментарій щодо визначення негативних психічних станів у підприємців під час пандемії та війни (довідка про впровадження № 07 від 18.06.2024).

Ключові слова: негативні психічні стани, психологічна програма, підприємці, умови кризи, війна, психологічна допомога, життєстійкість.

SUMMARY

Naumenko N.P. Overcoming negative mental states of entrepreneurs in crisis conditions. – Qualifying scientific work as a manuscript manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy of specialty 053 “Psychology”. – State University of Trade and Economics, Kyiv, 2024.

The dissertation is a comprehensive study of theoretical, methodical and practical problems regarding the diagnosis and overcoming of negative mental states of entrepreneurs during the pandemic and war.

The research is based on the assumption that the long-term effect of negative external and internal factors on the personality in crisis conditions during a pandemic and war leads to a decrease in functional capabilities, the emergence of negative mental states, which impairs the efficiency of professional activity, and also causes the development of negative mental states up to premorbid and pathologies. This requires national scientists to carefully study the impact of the pandemic and war on the psyche of the individual and to develop and test effective methods and means of overcoming negative mental states of entrepreneurs.

Based on the results of the analysis of professional literature, personal research and experience of entrepreneurial activity, we offer the author's definition. We consider the negative mental states of entrepreneurs in special conditions as a holistic, mobile, changeable and, at the same time, relatively stable reaction of the psyche of the individual with an advantage over the certain structural components - individual-psychological, social, professional and biological. Collectively, this characterizes the mental activity of an individual over a certain period of time in accordance with the subjective perception and interpretation of crisis conditions, external or internal factors that negatively affect the psyche, professional activity and health of the specialists.

The theoretical analysis of scientific approaches to the study of negative mental states in the professional literature, the organizational and methodological basis of the study of negative mental states in entrepreneurs gave grounds to develop

a conceptual model of research, which includes three stages of research, psychodiagnostic tools, the content of the program for overcoming negative mental states, and practical recommendations for its application.

To achieve the goal and objectives of the study, the following psychodiagnostic tools were used: Freiburg Personal Experience (FPI); «Methodology of the study of mental states of H. Aisenka»; «Methodology for the study of anxiety, work capacity, activity, mood, well-being» (TPANS); «Differential diagnosis of depressive states»; «Wasserman's social frustration research methodology» modified by V. Boiko; «Motives of entrepreneurial activity» L. Karamushka, N. Khudyakova; «Diagnosis of the level of emotional burnout of V. Boyko»; «Research of volitional self-regulation» by A.V. Zverkova and E.V. Eidman; «Professional sustainability of personality» by O. Kokun; Questionnaire «Assessment of factors that cause negative mental states during a pandemic and war» (M. Korolchuk, V. Korolchuk, N. Naumenko); «Questionnaire of manifestations of negative mental states during war and pandemic» (M. Korolchuk, V. Korolchuk, N. Naumenko).

The empirical study was carried out during 2021-2024. The survey covered 115 entrepreneurs and 200 respondents who took part in a pilot study based on the author's questionnaire regarding the assessment of factors that cause negative mental states during a pandemic and war.

The author's program for overcoming negative mental states by entrepreneurs was developed. The experimental study was conducted to determine its effectiveness. The control group included 25 entrepreneurs to use the psychological program. The experimental group consisted of the same 25 people with whom the author's program for overcoming negative mental states was tested.

The peculiarities of the manifestations of negative mental states of entrepreneurs, which occurred under the influence of external and internal factors of activity in crisis conditions during the pandemic and war at four levels in the relationship of individual-psychological, social, biological and professional, were

clarified. The general regularity of manifestations of negative mental states was established, which is manifested in the fact that during the pandemic, most of the indicators characterizing mental states or properties are determined within the average level. At the same time, it was found that the influence of stressful conditions of the war led to a significant deterioration of the mental states of entrepreneurs.

The peculiarities of the manifestations of negative mental states of entrepreneurs are established, which are indications and grounds for the use of a purposeful program to overcome them in crisis conditions. A high level of anxiety, aggressiveness, apathy, dysphoria, hypothyria, confusion was determined in the control group of entrepreneurs; a reduced level of both basic and mediated motives and the predominance of the latter; significantly expressed manifestations of the phases of tension, resistance, exhaustion, as well as a decrease in the level of the components of vitality - inclusion and professional control and deterioration of indicators of the emotional component, motivational and professional components of vitality.

To achieve the goal and objectives of the research, the program for overcoming negative mental states was developed, its approbation was carried out, its effectiveness was determined, and practical recommendations for its use were presented.

The purpose of the program is to outline measures and means, psychological technologies for overcoming negative mental states of entrepreneurs, which are aimed at overcoming negative mental states at the psychological, social, physical, spiritual and professional levels.

Practical recommendations for using the program to overcome negative mental states of entrepreneurs during the war are presented in the following content: Introduction. Chapter 1. Psychodiagnostic tools for the study of negative mental states of entrepreneurs. Chapter 2. General methods of overcoming stressful effects

on the personality. Chapter 3. The structure and psychological technologies of the program for overcoming negative mental states among entrepreneurs during the war.

According to the results of a comparative analysis of the indicators of the methods of the control and experimental groups of entrepreneurs, aimed at determining the manifestations of negative mental states after the application of the program to overcome negative mental states of the entrepreneurs of the experimental group during the war, its effectiveness was established.

A significant decrease in indicators of anxiety, aggressiveness, apathy, hypothymia, dysphoria and confusion was determined among the entrepreneurs of the experimental group. Indicators of the motivational sphere of entrepreneurs have undergone a significant improvement. It was determined that the final assessment of the basic motives of the entrepreneurs of the experimental group significantly dominated over the mediated motives. Based on the evaluation of the symptoms and phases of professional burnout among the entrepreneurs of the experimental group, significant positive changes in the dominant symptoms were determined, which changed from high to low levels, which led to a significant decrease in the final results of each of the phases - tension, resistance, exhaustion.

At the same time, it was found that the effectiveness of the application of the program was manifested in the increase of indicators of vitality - from a low level in the control group to an average level in the experimental components of vitality, namely: professional inclusion and professional control, as well as indicators of emotional, motivational and professional components.

On the basis of the theoretical analysis of specialized literature and experimental research, the most significant results of scientific research were established, which are revealed in the following:

- the conceptual research model was developed, which includes the theoretical and methodological foundations, goals, tasks, stages and structure of the program to overcome negative mental states of entrepreneurs in crisis conditions

during the pandemic and war, and practical recommendations for its application. This approach gave grounds for conducting the experimental part of the work;

- two author's questionnaires were developed and tested: the first of them is designed to assess the factors that cause negative mental states in crisis conditions during a pandemic and war; the second is aimed at determining the manifestations of negative mental states among the examined. This contributed to the determination of subjective and objective factors that cause negative mental states, the peculiarities of their manifestations and made it possible to justify the psychodiagnostic toolkit for their diagnosis;

- the general regularity was empirically determined, which is manifested in a significant deterioration of indicators according to a set of methods that determine the characteristics of negative mental states of entrepreneurs in stressful conditions, which gave grounds to develop a psychological program to overcome them;

- the effectiveness of the influence of the psychological program to overcome negative mental states on the psyche of the individual was developed and proven, as evidenced by significant positive changes in the indicators of the individual-psychological, motivational, professional, emotional-volitional spheres and social frustration of the entrepreneurs of the experimental group in comparison with the control group, which led to the formation of practical recommendations for its use.

The dissertation work was completed at the State University of Trade and Economics within the scope of research topics «Occupational health and stress of employees of organizations» (state registration number 0122U001379), due date: 1st quarter. 2021 – IV quarter 2025 and «Organizational and psychological determinants of the subjective professional well-being of the individual» (state registration number 0123U103900), due date: Q1. 2022 – IV quarter 2026

The provisions, conclusions and recommendations of the dissertation were tested and implemented: in the Center for Psychological and Physical Health «EIRA», where a program was used to overcome negative mental states of

entrepreneurs during the pandemic and war (implementation certificate No. 05 dated 20.06.2024); the limited liability company «Great Staff», practical recommendations were applied to implement a program to overcome negative mental states among entrepreneurs during a pandemic and war (certificate on the implementation № 12 from 20.05.2024); in the limited liability company «O-RENT» psychodiagnostic tools were introduced to determine the negative mental states of entrepreneurs during the pandemic and war (certificate of implementation № 07 18.06.2024).

Key words: negative mental states, psychological program, entrepreneurs, crisis conditions, war, psychological assistance, resilience.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ***У наукових фахових виданнях України:***

1. Корольчук М., Науменко Н. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування). *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 3 (73). С. 83–91. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276829/274319> (дата звернення: 24.05.2023).

2. Науменко Н. Вплив індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 6 (76). С. 112–121. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/290082/284786> (дата звернення: 29.11.2023).

3. Науменко Н. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2023. № 3 (71). С. 184–192. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/635/657> (дата звернення: 31.09.2023).

4. Корольчук М., Корольчук В., Кривда К., Науменко Н. Особливості дистанційної психодіагностики психічних станів і професійного здоров'я фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2024. Вип. 3 (79) С. 66-72. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/301997/296308> (дата звернення: 21.05.2023).

5. Науменко Н. Апробація програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни та її ефективність. *Psychology Travelogs*. 2024 (3). С. 229–240. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-22>

Наукові праці у збірниках матеріалів конференцій:

6. Корольчук В., Кривда К., Науменко Н. Особистісний адаптаційний потенціал як показник професійного здоров'я підприємців. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали VI Всеукраїнської науково-

практичної конференції, м. Київ, 18 листопада 2021 р. / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 64-66.

URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728325/1/ЗБІРНИК_18.11.2021.pdf

(дата звернення: 22.04.2023).

7. Науменко Н. Теоретичні та практичні аспекти оптимізації негативних психічних станів підприємців в умовах пандемії. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 21 квітня 2022 р. / за заг. Ред. Р. Калениченка, І. Петухової. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. С. 131-134.

URL: <https://drive.google.com/file/d/1ejmMF3o8yGi2220ToeDsnF6EqxJm-34E/view> (дата звернення: 15.06.2023).

8. Науменко Н. Актуальні проблеми подолання негативних психічних станів підприємців у період пандемії. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : матеріали Міжнародної наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 25 лютого 2022 р. / Київ : Держ. торг.-екон. ун-т., 2022. С. 170-173. URL:

<https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/c287648878f463633b9b74cc319bc930.pdf>

(дата звернення: 07.06.2023).

9. Науменко Н., Корольчук М. Загальна характеристика профілактики негативних психічних станів у підприємців. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : матеріали II Міжнародної наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 17 лютого 2023 р. / Київ : Держ. торг.-екон. ун-т., 2023. С. 182-186. URL:

<https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/f467895ec4bf440341490c621a6eccb8.pdf>

(дата звернення: 27.07.2027).

10. Науменко Н. Наукові підходи регуляції негативних психічних станів підприємців в особливих умовах. *Актуальні проблеми фахової*

підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія : матеріали Міжуніверситетського наук.-практ. семінару, м. Київ, 18 листопада 2022 р. / Київ : Держ. торг.-екон. ун-т., 2022. С. 70–72. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/220457_1.pdf (дата звернення: 14.08.2023).

11. Науменко Н. Особливості вольової саморегуляції у підприємців під час пандемії та війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : тези доп. III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, м. Київ, 23 лютого 2024 р. / Київ : Держ. торг.-екон. ун-т., 2024. С. 211–215. URL: <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/7da6cdebef07e19b53cea263ec7c2dad.pdf> (дата звернення: 05.03.2024).

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД КРИЗИ	13
1.1 Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі	13
1.2 Вплив індивідуального сприйняття кризових умов та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості	32
Висновки до першого розділу	50
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПІДПРИЄМЦІВ	53
2.1. Організація та обґрунтування психодіагностичного інструментарію експериментального дослідження	53
2.2. Характеристика чинників негативних психічних станів особистості під час пандемії та війни (за результатами анкетування)	76
Висновки до другого розділу	85
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ КРИЗИ	88
3.1 Особливості проявів негативних психічних станів і властивостей у підприємців під час пандемії і війни	88
3.1.1. Прояви негативних психічних станів у структурі індивідуальних психологічних характеристик обстежуваних	88
3.1.2. Дослідження соціальної фрустрованості та мотивації обстежуваних	104
3.1.3. Особливості емоційно-вольової сфери підприємців	115
3.1.4. Визначення професійної життєстійкості обстежуваних	128

3.2. Особливості програми подолання негативних психічних станів підприємців під час війни, апробація, аналіз ефективності та практичні рекомендації щодо її реалізації	139
Висновки до третього розділу	172
ВИСНОВКИ	179
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	186
ДОДАТКИ	207

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ситуація пандемії і війни суттєво змінила підприємницьку діяльність. Це потребує осмислення низки проблем, які стосуються впливу негативних психічних станів як на особистість, її психіку, так і в цілому на ефективність професійної діяльності персоналу в організації. Особливості підприємницької діяльності під час кризи зумовлюють вимогу щодо формування принципово нових підходів ведення бізнесу, виробництва, взаємодії і спілкування.

Актуальність дослідження визначається суттєвим випробуванням для підприємців у період професійної діяльності в умовах кризи. Під час пандемії і війни відбуваються зміни як на рівні психіки окремої особистості, так і на макросоціальному рівні. В умовах глобальних трансформацій суспільства та діяльності фахівців в умовах кризи іноді буває складно пояснювати поведінку окремої людини, а ще важче нині зрозуміти психічний стан підприємців, зумовлений впливом воєнного стану на життєдіяльність особистості.

Період пандемії і війни можна назвати ще й «періодом дистанційності»: дистанційна праця, взаємодія, спілкування. Живе спілкування не можна замінити, адже під час онлайн контактів зникають більшість психологічних тонкощів спілкування, але разом з тим онлайн контакт займає останнім часом провідне місце серед форм міжособистісної взаємодії, він є адекватним сучасному етапу життя, виходячи із соціальних і природних можливостей сьогодення.

Тривала дія негативних зовнішніх і внутрішніх факторів на особистість призводить до зниження функціональних можливостей, криз особистості, виникнення негативних психічних станів, що погіршує ефективність професійної діяльності, а також зумовлює розвиток негативних психічних станів аж до преморбідних і патології [36, 42, 44, 56, 78, 88, 89, 141, 143, 187, 199].

Нині вітчизняні науковці ретельно вивчають вплив умов кризи під час пандемії і війни на психіку особистості, на ефективність професійної діяльності фахівців у різних сферах освіти, виробництва і підприємництва.

Діяльність психологів освітніх організацій у період карантину і війни, психологічні технології розвитку підприємницької активності персоналу

освітніх організацій досліджують Л. Карамушка і О. Креденцер [36, 37, 44, 45, 46, 47, 49, 73, 74]. Особливості емоційної сфери та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах в умовах пандемії і війни досліджує М. Ткалич [149, 150, 197]. Наукові дослідження О. Сафіна присвячено підходам до функціонування системи психологічної реабілітації та адаптації учасників бойових дій [131, 132]. Професійну деформацію та кризові стани особистості висвітлюють у своїх роботах Л. Вербицька та І. Овдієнко та [14, 103, 186]. Психологічну готовність освітян до організації навчального процесу до дистанційної роботи та життєстійкість особистості в умовах пандемії і війни вивчають О. Кокун та інші [56, 59, 60].

Аналіз публікацій Л. Вербицької, Л. Карамушки, О. Кокуна, Г. Ложкіна і Н. Пов'якель, О. Сафіна свідчать, що принципово нові вимоги професійної діяльності в умовах пандемії і війни зумовлюють кризи особистості й виникає необхідність вивчати особливості психодіагностики, прояви негативних психічних станів і наукові підходи щодо їх подолання [14, 36, 56, 79, 130].

Водночас потрібно зазначити, що у прямій постановці стосовно теми «Подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах кризи» у наукових джерелах ми не знайшли.

Отже, актуальність зазначеної проблеми, її наукова і практична значущість зумовили вибір теми дисертаційної роботи, в якій умови кризи включають професійну діяльність підприємців під час пандемії і війни.

Об'єкт дослідження: негативні психічні стани особистості в умовах кризи.

Предмет дослідження: особливості подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах кризи.

Мета дослідження: здійснити теоретико-методичний аналіз, емпірично з'ясувати особливості проявів негативних психічних станів підприємців в умовах кризи під час пандемії та війни, розробити програму їх подолання, визначити ефективність та сформулювати практичні рекомендації щодо її використання.

Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження:

- здійснити теоретико-методичний аналіз наукових підходів щодо вивчення негативних психічних станів в умовах кризи (під час пандемії і війни);
- визначити організаційно-психологічне підґрунтя та розробити концептуальну модель проведення дослідження;
- емпірично розкрити зміст і особливості проявів негативних психічних станів у підприємців під час пандемії і війни;
- обґрунтувати програму подолання негативних психічних станів, здійснити її апробацію, визначити ефективність та представити практичні рекомендації щодо її використання.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та визначених завдань дослідження використано як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження:

теоретичні: аналіз наукової фахової літератури, узагальнення отриманої інформації, системний аналіз та інтерпретація даних;

емпіричні: Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) [65]; «Методика дослідження психічних станів Г. Айзенка) [86]; «Методика дослідження тривожності, працездатності, активності, настрою, самопочуття» (ТПАНС) [5]; «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Жмурова [64]; «Методика дослідження соціальної фрустрації Васермана» у модифікації В. Бойка [64]; «Мотиви підприємницької діяльності» Л. Карамушка, Н. Худякова [43]; «Діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойко» [64]; «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Є. Ейдмана [64]; «Професійна життєстійкість особистості» О. Кокуна [56]; Опитувальник «Оцінка чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко) [68]; «Опитувальник проявів негативних психічних станів під час війни та пандемії» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко) [68].

Організація дослідження. Емпіричне дослідження виконувалося протягом 2021-2024 років. Обстеженням було охоплено 115 підприємців та 200 респондентів, що приймали участь у пілотажному дослідженні за авторським

опитувальником щодо оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни.

Розроблено авторську програму подолання негативних психічних станів підприємцями. Для визначення її ефективності проведено експериментальне дослідження. Контрольна група включала 25 підприємців до використання психологічної програми. Експериментальну групу склали ті ж 25 осіб, з якими було проведено апробацію авторської програми подолання негативних психічних станів.

Наукова **новизна** отриманих результатів полягає в тому, що:

вперше

- розроблено і апробовано два авторських опитувальники: перший із них призначено для оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни; другий – спрямовано на визначення проявів негативних психічних станів в обстежуваних. Це сприяло визначенню суб'єктивних і об'єктивних чинників в умовах кризи, які зумовлюють негативні психічні стани, особливостей їх проявів і дало змогу обґрунтувати психодіагностичний інструментарій їх діагностики за психологічним, соціальним, біологічним та професійним компонентами;

- емпірично визначено загальну закономірність, що виявляється у суттєвому погіршенні показників тривожності, фрустрації, агресивності, депресії, професійного вигорання, професійної життєстійкості за комплексом методик, які визначають особливості негативних психічних станів підприємців в умовах кризи, що дало підстави розробити психологічну програму їх подолання;

- *розроблено і доведено* ефективність впливу психологічної програми подолання негативних психічних станів на психіку особистості, про що свідчать суттєві позитивні зміни показників індивідуально-психологічної, мотиваційної, професійної, емоційно-вольової сфер та соціальної фрустрації

підприємців експериментальної групи у порівнянні з контрольною, що зумовило формування практичних рекомендацій щодо її застосування;

- *сформовано* концептуальну модель дослідження, яка включає теоретико-методичні засади, мету, завдання, етапи і структуру програми подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах кризи під час пандемії і війни та практичні рекомендації щодо її застосування. Такий підхід дав підстави для проведення експериментальної частини роботи, а також є підґрунтям для ранньої психодіагностики негативних психічних станів і надання психологічної допомоги фахівцям у різних сферах професійної діяльності;

- *уточнено* наукові підходи щодо особливостей проявів негативних психічних станів у обстежених в умовах кризи під час пандемії і війни з комплексним підходом і порівняльним аналізом показників методик психологічного, соціального, біологічного і професійного компонентів, що не спостерігається в інших подібних дослідженнях;

- *набула подальшого розвитку* методологія застосування тренінгових технологій в системі психологічної допомоги, де окреслено заходи і засоби, які спрямовано на подолання негативних психічних станів особистості на психологічному, соціальному, фізичному, духовному і професійному рівнях.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблено практичні рекомендації щодо використання авторської психологічної програми подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах кризи, які призначено для науковців і практичних психологів у галузі організаційної психології та психології праці, експериментальної психології, психодіагностики та психокорекції, а також для студентів, аспірантів, науково-педагогічних працівників, соціальних працівників державних установ та психологів силових структур, медичних установ. Окрім того, практичні рекомендації можуть бути використані в роботі з підприємцями

малої та середньої форм бізнесу з метою профілактики і подолання негативних психічних станів. Завдяки визначеним показникам рівня негативних психічних станів у підприємців розроблено індивідуальні та групові форми психодіагностики і корекційної роботи з обстежуваними, обґрунтовано та впроваджено інформативні методики вивчення рівня негативних психічних станів у підприємців.

Отримані результати рекомендуються до використання при впровадженні заходів з психологічного забезпечення навчальної та професійної діяльності: у закладах вищої та передвищої освіти України; лабораторіях професійної діагностики і профорієнтації; у соціально-психологічних службах під час роботи з молоддю при державних міських (районних) адміністраціях; у центрах довузівської підготовки, розвитку кар'єри, в установах Міністерства освіти і науки України та підрозділах органів виконавчої влади України, які працюють з особами, що зазнали стресогенних впливів і мають утруднену адаптацію (поведінку).

Окрім того, результати можуть бути використані в освітньому процесі у закладах вищої освіти України при викладанні таких дисциплін, як: «Психологічне забезпечення професійної діяльності», «Практична психологія», «Психологічне консультування», «Психодіагностика», а також у відповідних тренінгах та семінарах, психологічного консультування з приводу діагностики і надання психологічної допомоги особистості в умовах кризи.

Зв'язок роботи з НДР, програмами. Дослідження проводилось у межах науково-дослідних робіт кафедри психології Державного торговельно-економічного університету «Професійне здоров'я і стрес працівників організацій» (державний реєстраційний номер 0122U001379), термін виконання: I кв. 2021 – IV кв. 2025рр. та «Організаційно-психологічні детермінанти суб'єктивного професійного благополуччя особистості» (державний реєстраційний номер 0123U103900), термін виконання: I кв. 2022 – IV кв. 2026 рр.

Тему дисертаційного дослідження «Подолання негативних психічних станів у підприємців під час пандемії та війни» затверджено вченою радою Державного торговельно-економічного університету (протокол № 5 від 25.11.2021 р.). Тему «Подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах кризи» уточнено вченою радою Державного торговельно-економічного університету (протокол № 5 від 28.11.2024 р.).

Положення, висновки й рекомендації дисертації апробовано і впроваджено: у Центрі психологічного та фізичного здоров'я «ЕЙРА» з грудня 2021 року, де була використана програма подолання негативних психічних станів у підприємців під час пандемії та війни (довідка про впровадження № 06 від 20.06.2024); у товаристві з обмеженою відповідальністю «Грейт Стаф» застосовано практичні рекомендації щодо впровадження програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час пандемії і війни (довідка про впровадження № 12 від 20.05.2024); у товаристві з обмеженою відповідальністю «О-РЕНТ» впроваджено психодіагностичний інструментарій щодо визначення негативних психічних станів у підприємців під час пандемії та війни (довідка про впровадження № 07 від 18.06.2024).

Особистий внесок здобувача. Корольчук М., Науменко Н. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування) *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2023. Вип. 3 (73). С. 83-91. (Особистий внесок автора: емпіричне дослідження чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни, що становить 50 % представленого матеріалу).

Корольчук М., Корольчук В., Кривда К., Науменко Н. Особливості дистанційної психодіагностики психічних станів і професійного здоров'я фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2024. Вип. 3 (79). С. 66-72. (Особистий внесок автора: розроблено онлайн-

форму для дистанційної діагностики негативних психічних станів підприємців у кризових умовах, що становить 25 % представленого матеріалу).

Апробація результатів дисертації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри психології Державного торговельно-економічного університету, наукових та науково-практичних конференціях, а саме:

V міжнародній науково-практичній інтернет конференції «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології» (21-22 квітня 2021 р.); на 6 міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» (18 травня 2022 р., м. Ірпінь); Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» (25 лютого 2022 р.); Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» (17 лютого 2023 р.); Міжуніверситетському науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми фахової підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія» (18 листопада 2022 р., м. Київ); VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» (30 травня 2022 р., м. Ірпінь); IV Всеукраїнському конгресі з організаційної та економічної психології «Організаційна та економічна психологія в умовах війни: основні завдання та напрямки діяльності» (23-24 листопада 2023 р., м. Київ); III Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» (23 лютого 2024 р.).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження викладено у 11 наукових публікаціях, 5 із яких надруковано у наукових фахових виданнях, 6 тез опубліковано у збірниках науково-практичних конференцій.

Структура дисертації. Дисертація складається із анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг

дисертації становить 249 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 185 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 13 таблиць та 12 рисунків. Список використаних джерел складає 201 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД КРИЗИ

1.1. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі

Психічні стани, як психологічна категорія привертають увагу вчених різних країн світу у зв'язку із кризами економіки, соціально-психологічними змінами, глобалізацією, підвищенням світової конкуренції, а останнім часом у зв'язку із пандемією і загарбницькою війною «рф».

Різнобічна тривала й інтенсивна дія несприятливих чинників – військово-політичних, соціальних, психологічних, економічних, медико-біологічних та інших зумовлює високу нервово-психічну напругу і суттєво впливає на психічний стан особистості. Рівень впливу зовнішніх чинників залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня її особистісної і професійної сформованості та досвіду. Водночас це може викликати різноманітні негативні розлади діяльності психіки, які виявляються у поведінці, професійній діяльності, зокрема, у вигляді негативних психічних станів, дезадаптивних розладів та межових нервово-психічних розладів [17, 21, 36, 44, 45, 68, 72, 89, 130, 132, 143, 186].

Підвищений інтерес до вивчення індивідуальних психічних властивостей і перебігу діяльності психічних процесів пов'язаний із зростанням частоти негативних психічних станів (НПС) і навіть межових нервово-психічних розладів (МНПР). За даними багатьох фахівців розповсюдженість таких станів у світі становить від 20 до 40 відсотків населення [17, 21, 25, 72, 88, 107, 109].

Негативні психічні стани суттєво впливають на міжособистісні стосунки, підвищують конфліктність, виявляються у небажаних змінах у поведінці, включно до асоціальних вчинків, а також спричиняють погіршення або втрату працездатності.

Отже, зрозуміло, що негативні психічні стани впливають на рівень психічного, фізичного здоров'я, психосоціального комфорт, і це знижує ефективність підприємницької діяльності, що має суттєве соціально-економічне значення і належить до найважливіших проблем сучасності [36, 44, 45, 82, 84, 89, 87, 130, 132].

Вивчення різноманітних психічних розладів у контексті проявів негативних психічних станів перебуває у центрі уваги практичної психології і медицини вже не одне десятиріччя. Нинішній етап вивчення психологічних аспектів негативних психічних станів характеризується комплексним, поліфакторним вивченням причин, патогенезу, перебігу та психологічної і медико-психологічної допомоги, необхідністю визначення соціально-економічних, воєнно-політичних, психологічних, соціальних та медико-біологічних чинників у їх формуванні.

Проблема вивчення НПС актуальна у зв'язку із тим, що специфічна взаємодія комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників спричиняє розвиток негативних психічних станів та відповідних форм невротичних і психічних реакцій, які супроводжуються дезорганізацією поведінки, стосунків, зниженням професійного здоров'я і професійної діяльності, що зумовлюють негативні соціально-економічні і психологічні наслідки на особистість [8, 10, 21, 36, 37, 44, 59, 68, 89].

Різноманіття наукових підходів щодо вивчення, інтерпретації негативних психічних станів, його психологічних характеристик та детермінант, які суттєво впливають на ймовірність виникнення негативних психічних станів потребує його уточнення.

Поняття психічні стани, зокрема, негативні психічні стани в широкому сенсі, включають певні особливості чи аномалії розвитку різноманітних психологічних характеристик особистості, які як симптоми включаються до різноманітних захворювань, у відповідності до міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10).

Підґрунтям для вивчення негативних психічних станів і їх характеристик є доволі певна стабільність і стійкість психічного складу особистості та сучасні психодіагностичні можливості.

У психічно здорових осіб ми аналізуємо характеристики тих тимчасових станів, порушення психологічної, соціально-психологічної, психофізіологічної адаптації, котрі розвиваються на фоні нормально сформованих механізмів психічної діяльності.

Причиною негативних психічних станів, нервово-психічних розладів, з одного боку, є певною мірою вплив на людину факторів зовнішнього середовища, які послабляють механізми соціально-психологічної адаптації особистості. З іншого боку – рівень проявів негативних психічних станів залежить від індивідуальних психологічних характеристик особистості і, зокрема, стійкості до впливу стресогенних факторів [17, 25, 72, 87131, 13].

Поняття негативних психічних станів на рівні функціонування психіки певною мірою треба узагальнити, інтерпретувати не тільки в діагностичному, але, передусім, у прогностичному й у практичному плані. Тобто, нас цікавить сутність тих станів, які описуються під різними назвами, негативні емоційні стани, негативні психічні стани, функціональні стани, дезадаптація, психічна напруга, дістрес, депресія, стан підвищеного ризику, кризові стани і т.п.

Необхідність виокремлення і систематизації цих станів стала очевидною у зв'язку із цілою низкою обставин. Однією із таких обставин є все більш широка взаємодія психологів, психіатрів, фахівців, які вивчають негативні психічні стани. Ця різновекторна симптоматика стосовно межових нервово-психічних розладів спонукає до розв'язання багатьох практичних питань.

Вони стосуються психологічної допомоги, контролю за психічним здоров'ям різних груп населення, психологічної реабілітації, а також різноманітних психологічних експертиз. У багатьох подібних випадках у використанні термінів спостерігається різноманітність щодо чіткого визначення стану психічного здоров'я, професійного здоров'я, визначення нервово-психічних розладів із психосимптоматикою негативних психічних станів, що не задовольняє вимог практиків.

Нерідко виникає потреба виокремити ті чи інші групи обстежуваних, котрі потребують або певного зниження професійного навантаження або застосування певних психопрофілактичних чи реабілітаційних засобів. У той же час психодіагностичні критерії психічних станів у цих обстежуваних не завжди дають підстави визначити і окреслити чи це тимчасові негативні психічні стани, чи сформована певна нозологічна форма хвороби, чи межові психічні розлади, чи реактивний стан, чи дезадаптація, чи хронічна втома і т.п.

З метою узагальнення і диференціації критеріїв та проявів негативних психічних станів розглянемо їх класифікацію.

Аналіз наукових джерел свідчить, що в основу класифікації негативних психічних станів автори вкладають різні показники, одним із таких може бути вираженість певних симптомів (легкі і мало виражені симптоми). В інших випадках – оцінюється ступінь адаптації («задовільна адаптація», «напруження механізмів адаптації», «недостатня або незадовільна адаптація», «дезадаптація»). При обстеженні з метою психопрофілактики і діагностики та реабілітації і для визначення прогнозу є певна градація оцінок негативних психічних станів і їх класифікації [37, 44, 45, 62, 64, 72, 88, 89, 132].

Щодо інтерпретації психічних станів, зокрема, негативних психічних станів, то на ці поняття вчені мають надзвичайно різноманітні погляди, в залежності від наукового інтересу, теоретичних уподобань, специфіки дослідницьких баз та особливостей професійної діяльності обстежуваних.

Провідні вчені Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України розглядають психічний стан, як специфічну психологічну характеристику особистості, що супроводжується, відповідно, певними тривалими душевними переживаннями [37, 45, 59, 74, 82].

Інші вчені психічні стани визначають у відповідності до впливу особливостей й умов професійної діяльності на психіку особистості, індивідуального перебігу психічних процесів обстежуваних [64, 70, 88, 89, 137].

Психічні стани в підприємницькій та освітній сферах вивчали Л. Карамушка та представники її наукової школи [35, 37, 39, 41, 43, 45, 49], О. Креденцер [73, 74], С. Максименко [82, 84], О. Сафін [130, 131, 132], М. Ткалич [149, 150, 197] та інші; молоді, студентів, фахівців – І. Галецька, Т. Сосновський [21], М. Вовканич [17], Л. Вербицька [14, 103], І. Овдієнко [103, 186], Т. Чаусова [186]; у спортивній галузі – Т. Кириленко [52], Н. Волянчук [20, 77], Г. Ложкін [77], А. Колосов [77]; психічні стани рятувальників МНС досліджували В. Крайнюк [72], С. Миронець [88, 89], О. Тімченко [89]; психічні стани у військових операторів визначали В. Осьодло [109], психічні стани військовослужбовців із межовими нервово-психічними розладами досліджували М. Дорошенко [25] та інші.

Щодо визначення психічних станів (ПС), то вони відрізняються різноманітним тлумаченням і водночас доповнюють за змістом одне одного. Так, один із корифеїв психологічної науки, який започаткував психологію в Одеському університеті – С. Рубінштейн зазначав, що головним способом існування психічних станів є функціонування психіки в якості безперервного і формуючого процесу [88, с. 182].

Більшість вчених розглядали психічні стани як психологічну категорію, що інтегрує велику групу життєвих явищ, зовнішніх і внутрішніх стимулів, які спрямовано на досягнення позитивного результату [9, 37, 38, 63, 71, 72, 82, 88]. Окрім того, психічні стани визначали як цілісну характеристику психічної

діяльності за певний період часу, що вказує на перебіг психічних процесів у залежності від відображення об'єктів і явищ дійсності та від психічних властивостей особистості [88, 103, 109, 116, 143, 149, 184].

Аналіз наукових джерел свідчить, що спільним у наукових поглядах різних вчених щодо проблеми визначення психічних станів полягає у тому, що їх вивчення та механізми розглядаються, як цілісне явище психічної діяльності особистості. Психічна діяльність здійснюється у взаємозв'язку із внутрішніми і зовнішніми чинниками, які її зумовлюють. З одного боку – це індивідуальні психологічні особливості людини, а з іншого – це результат своєрідного відображення особливостей та умов професійної діяльності. Саме суб'єктивне ставлення до об'єктивної дійсності зумовлює специфіку перебігу психічних процесів і зумовлює психічні стани фахівця у відповідності до психічних пізнавальних процесів, властивостей і утворень особистості.

Стосовно класифікації психічних станів, то вона досить повно представлена у роботах С. Миронця, О. Тімченка. Так, автори на підставі аналізу наукових джерел зазначають, що психічні стани доцільно виокремлювати за такими критеріями: за тривалістю, за ступенем реагування, за перевагою реагування окремих структурних компонентів особистості – психологічного, соціального, темпераментального, мотиваційного, характерологічного, емоційно-вольового, інтелектуального [88, 89].

В. Семиченко для диференціації психічних станів запропонувала розглядати їх за перевагою реагування окремих структурних компонентів особистості – психологічного, соціального, біологічного, професійного. А також вона зазначила наступні критерії: тривалість стану (короткий чи подовжений); інтенсивність (сильно чи слабо виражена); модальність (стенічна чи астенічна); суб'єктивна значущість (приємні чи неприємні почуття); усвідомленість і можливість регуляції (самоконтроль і саморегуляція); причинність (зовнішні чи внутрішні чинники) [137].

Аналіз наукових джерел свідчить, що психічні стани за глибиною переживання розрізняють як глибокі і поверхневі, а за характером впливу на особистість, колектив чи групу стани розподіляють на негативні і позитивні. Негативні стани впливають на людину і оточення відповідно негативно, нерідко вони є причиною виникнення конфліктів у взаємодії і навіть виникнення психологічних бар'єрів, що негативно впливає на результати підприємницької діяльності. У той же час, психічні стани, що позитивно впливають на психіку, підвищують взаєморозуміння і ефективність професійної діяльності [25, 64, 72, 78, 88, 107].

У нинішній ситуації підприємці працюють в особливих умовах – пандемії і війни. За результатами нашого опитування понад 60% підприємців відповіли, що їхня діяльність у нинішніх умовах супроводжується виникненням різноманітних страхів [68, с. 83-91].

Вчені визначають, що страх може виявлятися, як афективний психічний стан, що зумовлений раптовими, сильними або небезпечними для життя зовнішніми подразниками. Такі негативні стани порушують психічну стійкість фахівця, що послаблює його працездатність.

Науковцями з'ясовано, що за ступенем інтенсивності та глибини переживань страх проявляється у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги, переляку, остраху, жаху або афекту. Такі стани проявляються в стенічних або астенічних формах. Астенічний стан виявляється тим, що під впливом небезпеки людина ціпеніє і виявляється нездатною до руху і дій. Стенічна ж реакція характеризується навпаки метушливістю, різкою руховою активністю, прагненням втекти від загрози життю, але, на жаль, без здатності врахувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, викликає у неї глибоке потрясіння. Надзвичайно важливо для практичної діяльності, що страх може набувати крайніх патологічних форм його проявів і людина впадає в психологічний шок. Психологічний шок – це такий негативний психічний

стан, який супроводжується тимчасовою втратою орієнтації і об'єктивної оцінки ситуації [25, 62, 64, 88, 89].

Водночас, нас цікавить класифікація, яка розкриває певні групи негативних і позитивних психічних станів, які розрізняються за інтенсивністю проявів і спрямованістю [89, с. 16]. Так автори виокремлюють чотири групи психічних станів: дві групи активних психічних станів (позитивних і негативних) і 2 групи пасивних психічних станів (позитивних і негативних). Щодо негативних психічних станів активної форми, то їм притаманно: передробоча (передстартова, передбойова) «лихоманка», паніка, страх, стрес; а для негативних психічних станів пасивної форми – депресія, ригідність, фрустрація, синдром нав'язливості, нанесення шкоди здоров'ю, смерті, неминучості поранення, отримання травм від обстрілів. При цьому негативні психічні стани пасивної форми характеризуються як стани занепокоєності, стани передробочої, післяробочої апатії, неухважності, незібраності, зайвої стриманості аж до певної загальмованості. Стосовно позитивних психічних станів активної форми, то їм притаманно: передстартова готовність, активність, психологічна стійкість, спрямованість. В осіб із психічними станами пасивної форми спостерігається занепокоєння, передстартова апатія, незібраність, неухважність (89, с. 17).

Відомо, що вплив комплексу зовнішніх факторів на психіку фахівців – соціально-психологічних, умов придатності до життєдіяльності, природних, медико-біологічних навіть у звичайних умовах суттєво впливають на психіку особистості, зумовлюють високий рівень нервово-психічної напруги, що негативно впливає на функціонування цілісного організму і супроводжується проявами різних негативних психічних станів [62, с. 28].

Водночас, у нинішніх особливих умовах життєдіяльності людини проблеми дослідження її детермінант, впливу на психіку особистості і проявів потребує наукового обґрунтування, практичної реалізації із високими

сучасними психологічними технологіями стосовно діагностики і попередження негативних психічних і функціональних станів.

У науковій літературі тісно взаємопов'язані поняття щодо умов розвитку функціонування психічних і емоційних станів особистості в процесі професійної діяльності. Інтереси вчених, які вивчають працездатність, професійне здоров'я в особливих умовах спрямовані на дослідження такого більш широкого поняття, як функціональний стан [25, 64, 78, 89].

Функціональні стани особистості формуються в процесі професійної діяльності фахівців, для яких характерні висока нервово-психічна напруга та вплив на організм комплексу несприятливих факторів (соціально-економічних, військово-політичних, природних, технічних, соціально-психологічних, медико-біологічних), що передбачає високі вимоги до психологічних та психофізичних функцій організму, його якостей, властивостей та можливостей [62, с. 24-25].

Особливе значення в цих умовах мають дослідження негативних психічних та функціональних станів особистості, їх психологічне забезпечення, попередження, подолання та оптимізація працездатності. Оптимізація функціональних станів і працездатності пов'язана із різними науками: соціальною психологією, психофізіологією, інженерною психологією, гігієною праці та іншими.

Теоретичною основою уяви про функціональний стан є центральні механізми збудження та гальмування, науково обґрунтовані низкою видатних вчених та їх послідовників. До різноманітних функціональних станів, що впливають на ефективну і безпечну діяльність, в основному, відносять втому, перевтому, хронічну втому, стан гіпокінезії, монотонії, нервово-психічної напруги [62, с. 25].

Під функціональним станом одні вчені розуміють сукупність характеристик психічних і фізіологічних функцій та психофізіологічних якостей, які визначають рівень активності функціональних систем організму,

особливості життєдіяльності, стан працездатності людини, стан професійного здоров'я [62, с. 25].

На думку інших вчених, функціональний стан – це сукупність характеристик психологічних, психофізіологічних функцій, що забезпечує ефективність діяльності людини, робочих операцій. Інше визначення, подібне до цього, що функціональний стан спеціаліста – це сукупність характеристик і функцій та якостей, що забезпечує успішність його професійної діяльності [62, с. 25-26].

У підсумку, аналіз наукової літератури свідчить про те, що більшість вчених вказують на комплексність дослідження функціональних станів. Дослідження потребує вивчення декількох показників зі встановленням інтегральної оцінки функцій, які прямо або ж побічно зумовлюють ефективну діяльність людини в безпосередньому зв'язку із психічним і функціональним станом та динамікою працездатності особистості.

У роботі М. Корольчука представлено загальний підхід щодо характеристики та класифікації функціональних станів людини, які виникають у процесі роботи, їх можна визначити за допомогою критеріїв надійності та ціни діяльності. Під надійністю розуміється вірогідність виконання поставлених професійних завдань у зазначених параметрах. Ціна ж діяльності – це величина психологічних, психофізіологічних затрат, які забезпечили виконання роботи тривалий час на необхідному рівні [62, с. 26].

Використовуючи критерії надійності і ціни діяльності, всі функціональні стани можливо розподілити на такі групи: нормальні, межові, патологічні, припустимі і неприпустимі [62, с. 380].

До нормальних відносяться такі функціональні стани, коли необхідний рівень роботи забезпечується адекватними затратами та параметрами гомеостазу. Для патологічних функціональних станів притаманно те, що необхідна надійність не забезпечується, а ціна діяльності перевищує можливості регуляції гомеостазу.

Якщо ж надійність роботи нижча за необхідну або ціна діяльності неадекватна параметрам гомеостазу, такі функціональні стани слід розглядати, як неприпустимі [62, с. 26-27].

Межові функціональні стани характеризуються або зниженням надійності або неадекватністю психологічних, психофізіологічних затрат [17, 21, 25; 62, с. 33].

Така класифікація функціональних станів має виражену практичну направленість, тому і належність функціонального стану спеціаліста до певного класу має вирішуватись у кожному конкретному випадку окремо .

Таким чином, рівень функціонального стану організму забезпечує ефективну, безпечну та надійну діяльність спеціаліста. Оцінка ж функціонального стану має бути комплексною, динамічною із виконанням тих психологічних і фізіологічних систем, які найбільшою мірою забезпечують ефективність професійної діяльності.

Щодо нервової психічної напруги, то вона розглядається, як психічний стан загальної реакції організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю. Стан нервової психічної напруги може проявлятися у вигляді двох форм: за типом наростання збудження або ж за типом розвитку гальмівних реакцій, крайні форми реагування залежать від індивідуальних якостей особистості або викликаються дуже гострими психогенними чинниками [62, с. 33].

Небезпека нервово-психічної напруги для особистості та оточуючих полягає в тому, що вона проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні подразники, труднощі в розподілу уваги, звуженні об'єму уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни в психічній сфері безумовно негативні і позначаються на рівні професійного здоров'я, працездатності особистості.

У зв'язку з тим, що ціла низка факторів може бути причиною виникнення нервово-психічної напруги, суттєвих змін психічних процесів і

професійної діяльності, для безпеки і ефективності їх діяльності необхідно оцінювати ступінь нервово-психічної стійкості у фахівців.

У більшості випадків у нинішніх особливих умовах діяльності пандемії та війни, при виконанні професійної діяльності, робота фахівців оцінюється як напружена і проходить у стресових умовах. Доведено, що тривала психо-емоційна напруга знижує «психологічний захист» організму і може впливати на виникнення різних негативних психічних розладів. Під терміном «невротичні реакції» розуміється короткочасний розлад психічної діяльності, що виникає в безпосередньому зв'язку із психотравмуючою ситуацією і характеризується: несподіваністю, швидким розвитком та сприятливим закінченням [62, с. 28].

Поява різноманітних негативних психічних станів у колективі виявляється не тільки у самому факті та їх кількості, а також в негативному впливі та резонансі, який може бути в результаті неправильної оцінки поведінки людини.

Нервово-психічна напруга супроводжує будь-яку ускладнену діяльність і багато в чому залежить від рівня підготовки до неї фахівця. Від психо-емоційної напруги слід відрізнити психо-емоційну напруженість, стан, що характеризується надмірною вираженістю емоційних реакцій та призводить до погіршення професійної діяльності та неадекватності її психологічної оцінки. Особливість змін при цьому стані дозволяє відокремити окремий синдром психо-емоційної напруженості із характерними ознаками, а саме: психологічно-особистісними – реактивна тривожність; соціально-психологічними – зниження рівня самооцінки та рівня соціальної адаптованості; фізіологічними – перевага тону симпатичної нервової системи над парасимпатичною; ендокринними – різке підвищення гормональної активності; метаболічними – збільшення вмісту у крові транспортних форм жиру, зміна ліпопротеїдного спектру в бік атерогенних фракцій [62, с. 30].

Отже, синдром психо-емоційної напруженості – межовий функціональний стан, який може призвести до розвитку психічної та психосоматичної патології, у тому числі і депресії.

Прояви депресії, як негативний психічний стан – це проблема суспільства двадцять першого століття. Депресивні стани, як визначають вчені, передбачають складну комбінацію емоцій, уявлень, спогадів і думок. Окрім того, депресія включає в себе різноманітні й соматичні симптоми. Водночас, депресія найчастіше пов'язана із втратами, коли людина відчуває, що не здатна впоратися з утратою і досить часто вона дійсно не здатна подолати це. При цьому, такий стан може виникнути не лише у зв'язку із фізичною втратою (смертю близької людини чи її пораненням), а її причиною може стати втрата самоповаги, втрата роботи, втрата дружніх чи близьких стосунків з оточуючими. Причиною депресивних психічних станів може бути соціальна ізоляція, самотність, переживання, почуття провини тощо.

Як вказують Г. Ложкін, О. Носкова, І. Толконов, для людей у стані депресії характерний негативізм, їхній погляд на життя можна окреслити, як такий, що забарвлений у темні кольори, таким людям притаманні байдужість до своєї професійної діяльності, до друзів і родини, вони не можуть нормально взаємодіяти, відпочивати, у них часто спостерігаються порушення сну. Надмірно песимістичний погляд на світ змушує їх перебільшено переживати погане і все позитивне зводити до мінімуму [78, 117].

В основі мислення людей із проявами негативних психічних станів і, зокрема депресії, лежить атрибуція відповідальності [117, с. 113]. Наприклад, якщо у фахівців оптимістичний стан атрибуції, то ситуація розглядається, як проста, як тимчасова поразка, тобто є прийняття ситуації, встановлюються способи її розв'язання і активна діяльність витісняє депресію. Якщо ж стиль атрибуції депресивний, то людина вважає, що ситуація буде продовжуватись увесь час, вона нескінченна, це буде її переслідувати, це її «вб'є» і це її особиста провина.

Депресивний настрій є і причиною негативного та патологічного мислення, бо коли ми відчуваємо себе щасливими, то бачимо і згадуємо позитивне, а коли настрій поганий, то наші думки починають рухатися іншим шляхом. Рожеві окуляри ховаються в футляр, а на світло витягуються чорні, відтепер поганий настрій викликає в пам'яті негативні події, здається, що наші взаємини погіршилися, образ «Я» погіршився, наші надії на майбутнє похмурі, вчинки людей огидні.

Таким чином, коли депресивний психічний стан наростає, спогади і очікування стають надзвичайно важкими і людина не в змозі розв'язати простих життєвих ситуацій. Коли ж депресивний стан йде на спад, думки набувають позитивного забарвлення [21, 45, 64, 88, 130, 132].

Встановлено, що людина в негативному психічному стані усвідомлює, що інші не схвалюють її поведінку. Їх песимістичні погляди і, особливо, поганий настрій викликають соціальне відторгнення, депресивна поведінка може викликати, відповідно, депресію у інших людей за типом зараження. Тому для людей у стані депресії існує ризик розлучення, звільнення з роботи, небажання спілкуватися з іншими, з оточенням. Вони також можуть шукати людей, які відгукуються про них недобррозичливо, щоб підсилити ще більше свій низький «Я»-образ.

Вчені стверджують, що стан депресії має когнітивний і поведінковий ефекти. Негативне мислення теж є причиною негативного настрою, багато хто відчуває депресію, коли переживає суб'єктивно значущі стресогенні впливи: втрата роботи, розлучення, розрив із близькою людиною, страждання під час фізичної травми – усе, що підриває почуття власної значущості. Однак, сумні міркування можуть бути й адаптивними – прозріння, що відбулося під час депресивної бездіяльності може пізніше розкрити кращі стратегії для взаємодії із зовнішнім оточенням. Разом з тим, люди, схильні до депресії, реагують на погані дії, зосереджуючись на собі і обвинувачуючи себе і оточення. Але їх

самоповага швидко зростає, коли вони відчують підтримку і падає, коли з'являється загроза.

Дослідження багатьох вчених, які стосуються різних категорій населення підтверджують, що ті у кого песимістичний стиль поведінки, з більшою ймовірністю, будуть мати негативні психічні стани у разі, коли у них відбуваються неприємні події чи ситуації. У тих, хто схильний до негативного перебігу психічних процесів, стрес є пусковим механізмом до сумних переживань, зосередженості на собі, самозвинувачення. Подібні переживання зумовлюють негативні психічні стани, депресивний настрій, що суттєво змінює думки і вчинки людини, які, в свою чергу, підживлюють негативні переживання, самозвинувачування та депресивний настрій.

На думку Г. Ложкіна зі співавторами, депресія одночасно є і причиною і наслідком негативного пізнання, що визначається, як порочне коло депресії. Наслідки, що проявляються в поведінці: негативні переживання, зосередженість на собі зі самозвинуваченнями, депресивний настрій, наслідки, що виявляються в поведінці й пізнанні (коло закривається) [79, с. 34].

Низка зарубіжних вчених у своїх роботах представила повну картину негативних психічних станів з урахуванням біогенних, соціо-культурних і когнітивних чинників, які впливають на особистість. Так, вчений А. Крайнес досить детально розробив біогенетичну теорію. Етіологія негативних психічних станів і, зокрема, депресії розглядається ним головним чином із точки зору спадковості й ендокринних факторів, що підтверджується тим, що у 70-96 % випадків існує ймовірність щодо нервово-психічних розладів у однойцевих близнюків, навіть, якщо вони не бачать один одного [176, с. 238].

Інший вчений С. Сільверман, з'ясував вплив соціо-культурних факторів на поширення депресії, а саме: особливості виховання, етнічність, що тісно переплітається зі спадковістю і конституційними факторами [193, с. 321].

Автор когнітивної теорії негативних психічних станів і депресії Т. Бек встановив, що сприйняття індивідумом самого себе, сприйняття світу і

майбутнього розглядаються, як первинна тріада когнітивних факторів. У силу негативного самосприйняття депресивна людина вважає себе неадекватною і нікчемною, а також ущербною і завжди нещасною [161, с. 167].

Першопричиною НПС і депресії, на думку Т. Бека, є не емоції, а когнітивна організація – схема, яка диктує депресивне сприйняття і депресивну концептуалізацію об'єкта чи ідеї. Окрім того, вчений виокремив чотири основні групи характеристик депресивного стану, а саме: емоційні (горе, сум, пригнічений настрій); когнітивні (відмова самому собі від найбільш важливих потреб особистості); мотиваційні (пасивність, залежність, уникнення, параліч волі); фізіологічні (втрата апетиту, розлади сну).

Дослідник психічних станів R. Spilts зазначав, що всі корисні переживання сприяють людському організму. Коли людина переживає радість, її системи організму функціонують вільно, розум і тіло перебувають у розслабленому стані і цей психологічний спокій дає змогу витратити енергію [196].

Крім того, на сьогоднішній день нам є дуже важливою радість, яка викликається перемогою. Радість – це чудове переживання в тому випадку, якщо ця перемога отримана над самим собою, якщо це особистісний тріумф, якщо це пов'язано із досягненням важливої і значимої мети для себе і для людства, наприклад, перемога над «рф». Якщо ж єдиним джерелом радості є можливість взяти гору тільки над ближнім, то ця стратегія може коштувати людині її душевного благополуччя.

У той же час вчений N. Bradburn виявив, що соціально активні люди, емоційний досвід яких відрізняється великою різнобарвністю, частіше переживають позитивні емоції і навпаки. Вчений відзначив, що гроші і соціальне становище можуть сприяти радості, але не в змозі позбавити такого негативного психічного стану, як смуток. Негативні емоційні стани, як і позитивні, характеризуються: інтенсивністю, глибиною переживань;

напрямом збудження і інтересу; задоволеністю та почуттям комфорту [162, с. 137].

Якщо ж описувати інтерес, мотивацію, то можна відзначити, що це відіграє надзвичайно важливу роль в еволюції людини, виконуючи найрізноманітніші адаптаційні функції. Інтерес і мотивація сприяє досягненню поставленої мети у підприємницькій діяльності, це є стабілізуючим фактором стосунків, це сприяє розвитку знань, навичок і умінь, а значить відіграє важливу роль у професійному та особистому розвитку. Спотворений розвиток мотивації та інтересу, або їх відсутність може створювати негативні психічні стани і навіть психопатологічні проблеми. Глибина та інтенсивність психічних станів відображають повноту, глибину або інтенсивність переживань і мають багато спільного із піковими переживаннями, до їх характеристик відносяться захопленість, усвідомлення і розуміння того, що відбувається. Відповідно на думку вчених, існують два види джерела задоволення, які зумовлюють позитивні і негативні психічні стани (цільове та парацільове). При цільовому – люди прагнуть до надзвичайно великих, серйозних цілей, спрямованих на майбутнє, а при парацільовому – відбувається прагнення до активності та руху без чітко окресленої цілі [162, с. 137].

Вченими з'ясовано, що до основних позитивних та негативних емоцій належать: відчуття щастя, нещастя, сум, роздратованість, страх, відраза, презирство, подив, почуття сорому і так далі. Негативні емоції формують негативні психічні стани, що мають певні особливості. Одна з них – це характеристика мислення, яка в цьому випадку характеризується негативним або патологічним мисленням. Щодо пам'яті, то в поганому настрої, згадуються негативні події, наповнені негативним змістом.

Стосовно розв'язання бізнесових проблем, то відбувається те ж саме – негативні настрої призводять до «зашорення», неможливості знайти вихід із певних ситуацій і творчо розв'язати певні проблеми.

У взаємодії, коли потрібна альтруїстична допомога, то саме поганий настрій стимулює негативізм, навіть стосовно доброзичливої поведінки інших людей і найближчого оточення в тому числі. Багато людей, перебуваючи в негативному настрої, негативно оцінюють оточуючих. Ця характеристика є показником негативного психічного стану, негативного переживання. Адже настрій – це загальний емоційний стан, що протягом певного часу відтворює суб'єктивні переживання, ставлення до конкретної ситуації і забарвлює діяльність людини. Причини такого стану не завжди усвідомлюються та трактуються. Позитивні емоційні стани змінюються негативними, інколи навіть набувають досить критичних негативних психічних станів таких, як депресії [163, 168, 173].

Отже, негативні психічні стани і, зокрема, їх негативні прояви суттєво впливають на здоров'я особистості. Негативні психічні стани і депресія розглядаються, як стан безпорадності, постійної тривоги, очікування болю і страху, як втрата окремих навичок адаптаційної поведінки, заміщення їх реакціями уникнення. Депресія, як негативний психічний стан, в основному, виникає внаслідок втрати, причому не лише фізичної, а й втрати самоповаги, впевненості у собі, почуття власної гідності. Це дає підстави розглядати негативні психічні стани, як складний патерн базових негативних психічних станів, що включає, передусім, емоцію горя, а також різні комбінації гніву, відрази і презирства, ворожі почуття по відношенню до самого себе і до інших людей, емоції страху, провини і сорому. Окрім того, враховується роль інших афективних факторів, таких як: зниження сексуального інтересу, підвищена втома, погіршення психологічного і фізичного суб'єктивного самопочуття.

Таким чином, стосовно нинішніх особливих соціально-психологічних умов і життєдіяльності підприємців, то більшість з них, за даними опитувань, переживають негативні психічні стани (страх втрати бізнесу, тривогу за рідних, депресивні стани і переживання за долю країни). Водночас, біля 30 відсотків у цих жорстких умовах не втратили оптимізму, знаходять шляхи для

ефективної підприємницької діяльності, поринають у роботу і мають від цього задоволення.

Аналіз наукових джерел свідчить, що психічні стани вчені виокремлюють у залежності від мети і завдань конкретного дослідження: за глибиною переживання розрізняють глибокі і поверхневі, за характером впливу на особистість, колектив чи групу стани розподіляють на негативні і позитивні.

Більшість вчених визначають класифікацію негативних психічних станів за такими критеріями – за вираженістю певних симптомів (легкі і мало виражені симптоми). В інших випадках – за рівнем адаптованості, за тривалістю, за ступенем реагування, за перевагою реагування окремих структурних компонентів особистості – психологічного, соціального, темпераментального, мотиваційного, характерологічного, емоційно-вольового, інтелектуального; за інтенсивністю (сильно чи слабо виражена); за модальністю (стенічна чи астенічна); за суб'єктивною значущістю (приємні чи неприємні почуття); за рівнем самоконтролю і саморегуляції; за зовнішніми і внутрішніми чинниками) [137, с. 189].

У наукових дослідженнях з метою психопрофілактики, діагностики, реабілітації і для з'ясування прогнозу впливу на особистість визначено певні критерії щодо класифікації негативних психічних станів. Групи негативних і позитивних психічних станів розрізняються за інтенсивністю проявів і спрямованістю, що дає підстави виокремити дві групи активних психічних станів (позитивних і негативних) і 2 групи пасивних психічних станів (позитивних і негативних).

До психічних станів, що впливають на функції, які зумовлюють ефективну і безпечну діяльність, в основному, відносять – втому, перевтому, хронічну втому, стан гіпокінезії, монотонії, нервово-психічної напруги [62, с. 25].

Використовуючи критерії надійності і ціни діяльності, всі стани можливо розподілити на такі групи: нормальні, межові, патологічні, припустимі і неприпустимі.

Зарубіжні вчені причиною розвитку НПС вважають біогенні, соціокультурні і когнітивні чинники та виокремлюють чотири основні групи, що характеризують НПС: емоційні (горе, сум, пригнічений настрій); когнітивні (відмова самому собі від найбільш важливих потреб особистості); мотиваційні (пасивність, залежність, уникнення, параліч волі); фізіологічні (втрата апетиту, розлади сну).

1.2 Вплив індивідуального сприйняття кризових умов та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості

Суттєві виклики в умовах кризи під час пандемії і агресивної війни «рф» виявляються під час взаємодії, спілкування, як у повсякденних, побутових умовах, так і під час виконання професійної діяльності. Вплив особливих, принципово нових зовнішніх і внутрішніх умов різко змінили життєдіяльність кожної особистості, що зумовлює суттєвий вплив на психіку і стосується, перш за все, задоволення основних потреб особистості: у безпеці, у взаємодії, у спілкуванні, у праці, у самореалізації і таке інше.

Зміни відбуваються не тільки на макросоціальному рівні під впливом зовнішніх чинників, а й на рівні мікросоціальному – суб'єктивного сприйняття нинішніх суворих і критичних об'єктивних життєвих ситуацій. Це потребує переосмислення і усвідомлення людиною своїх думок, почуттів, інтересів, мотивів, сприйняття себе і свого місця в житті, що дає змогу оцінити самого себе, знайти той рівень адаптаційного потенціалу і суб'єктивного сприйняття негативів, який забезпечує самоконтроль, саморегуляцію, щоб не втратити своє «Я» у вирі травмуючих життєвих подій.

Отже, проблема й актуальність індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю особистістю в нових кризових умовах життєдіяльності потребує ретельного вивчення, як в теоретичному, так і в прикладному аспектах.

З'ясування значущих зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на психіку особистості і зумовлюють індивідуальне сприйняття та самоконтроль, дають змогу діагностувати детермінанти, розробити психологічну програму розвитку і ресурси подолання негативних психічних станів і критичних життєвих ситуацій.

Вивчення проблеми індивідуального сприйняття життєвих ситуацій і самоконтролю в довоєнний період було пов'язано із пандемією, наслідками природних чи техногенних катастроф та інших катаклізмів природи, що представлено у роботах низки авторів [10, 44, 48, 60]. Науковцями було розкрито особливості дистанційної праці, взаємодії, спілкування і встановлено, що онлайн-взаємодія останнім часом займає провідне місце серед міжособистісної взаємодії: професійної, наукової, навчальної діяльності, що є адекватним сучасним етапом життя, виходячи із реалій зовнішніх соціальних, економічних і військово-політичних умов сьогодення.

Про це свідчать результати опитувань, яке провели Градус Ресерч у травні 2021 року з метою визначення особливостей життєдіяльності в цих умовах. Визначено, що на індивідуальне сприйняття у період пандемії впливає не сама хвороба, а криза, що є її наслідком. Респонденти пов'язують свої кризові життєві ситуації, у першу чергу, із фінансовими труднощами (37,2 %), а у другу і третю – із проблемами відповідно, які пов'язані із труднощами і взаємодією при розв'язанні робочих питань (29 %) і погіршенням сімейних взаємин (29 %), станом власного здоров'я (23 %) [126].

За останні півтора роки низка науковців розпочала дослідження психологічних наслідків агресивної війни «рф» проти України [36, 44, 47, 60, 68, 103, 132].

За результатами дослідження М. Корольчука, Н. Науменко [68, с. 83-91] встановлено, що індивідуальне сприйняття нинішніх життєвих ситуацій в період пандемії і війни мають свої певні особливості у підприємців. Так, з'ясовано, що під час війни на перших і других рейтингових місцях найбільш значущими виявилися: ескалація війни і соціально-економічна ситуація в Україні.

Водночас, проблеми, пов'язані із фінансовими труднощами, займають третє рейтингове місце у взаємодії; труднощі пов'язані з роботою – п'яте рейтингове місце відповідно; погіршення сімейних стосунків позначається, як досить значуща проблема (на шостому рейтинговому місці з десяти) [68, с. 83-91]. Водночас, під час пандемії підприємці вказують, як найбільш впливовим на психіку – це карантинні обмеження (перше рейтингове місце) і труднощі, пов'язані із роботою (друге рейтингове місце) і фінансові труднощі (третє рейтингове місце).

Тобто, спільним в обох дослідженнях є те, що обстежувані суб'єктивно сприймають, як найбільш значущу першопричину, в одному випадку – вплив карантинних обмежень, а в іншому – війну, в обох – фінансові труднощі.

Щодо труднощів у взаємодії, то їх сприйняття більшістю підприємців пов'язується із роботою. Зв'язок із роботою в умовах пандемії виявлено на другому рейтинговому місці, а в умовах війни такі труднощі зумовлюють п'яте рейтингове місце, а сімейні взаємини і труднощі, взаємини з партнерами відповідно шосте і сьоме рейтингові місця.

Результати досліджень С. Болтівця, І. Галецької, О. Кокуна, М. Корольчука та Н. Науменко, Л. Карамушки свідчать про актуальність вивчення індивідуального сприйняття життєвих ситуацій, так як в нинішніх кризових взаєминах зовнішні і внутрішні чинники зумовлюють розвиток негативних психічних станів, які дезорганізують поведінку, стосунки, знижують професійне здоров'я і професійну ефективність, що негативно впливає на особистість [10, 21, 36, 37, 44, 56, 60, 68].

Отже, вивчення особливостей індивідуального сприйняття нинішніх життєвих кризових умов потребує подальшого наукового пошуку щодо детермінант, проявів і ресурсів, що дасть підстави для розроблення превентивних психологічних заходів і подолання негативних проявів психічних станів.

Емпіричне дослідження Л. Карамушки було спрямовано на з'ясування ресурсів психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Авторкою досліджено особливості взаємодії стосунків із соціальним оточенням в умовах війни. Встановлено, що індивідуальне сприйняття і взаємодія в умовах війни мають свої суттєві особливості. Так, респонденти вказують на конфлікти із найближчими колегами соціального оточення: з членами родини (26,5 %); з батьками (23,9 %); з дружиною/чоловіком (13,9 %); з дітьми (5,3 %) [44, с. 124-133].

Окрім того, авторкою з'ясовано, що на конфлікт при взаємодії з друзями респонденти вказують у 29 % випадків, на конфлікти з оточенням під час професійних взаємин, з керівниками, членами організації – понад 12 %. При цьому респонденти вказують на те, що відбувається крайнє загострення стосунків з деякими людьми (біля 36 % респондентів перестали спілкуватися з окремими близькими людьми).

Водночас, за результатами дослідження авторки зазначено, що ресурси для збереження психічного здоров'я респонденти вбачають у підтримці друзів (60,4 %), сім'ї (59,1 %), родини (46,3 %), у підтримці випадкових людей (13,9 %), у використанні власних ресурсів (стресостійкість, самоконтроль, саморегуляція) – біля 50 %.

У підсумку Л. Карамушка приходить до висновку, що з одного боку – індивідуальне сприйняття особистістю критичних життєвих ситуацій в умовах війни дає змогу долати повсякденні стреси війни, певною мірою налагоджувати взаємодію і ефективно здійснювати професійну діяльність. А з іншого боку – у певної частини обстежуваних виявлено проблеми щодо

адаптації до нових умов взаємин під час війни та зазначено, що ресурси організацій значно відстають від ресурсів найближчого соціального оточення та особистісних ресурсів [44, с. 131-132].

Отже, аналіз останніх публікацій свідчить про актуальність досліджень щодо впливу індивідуального сприйняття життєвих кризових умов і самоконтролю на розвиток негативних психічних станів в умовах пандемії і війни. Дослідження цієї проблеми сприятиме розробці і впровадженню новітніх психологічних технологій, спрямованих на профілактику і подолання негативних впливів на психіку особистості і зміцнення її адаптивних можливостей.

Для досягнення мети дослідження було використано загальнонаукові підходи і методи: теоретичний аналіз наукових джерел щодо особливостей сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю особистості на розвиток психічних станів; порівняння та узагальнення для визначення причин їх розвитку та характеристики проявів.

У загальному життєвому шляху в професіогенезі кожної особистості ми рік за роком живемо і переживаємо ряд подій, обставин, кризових ситуацій. Практично кожен день ми переходимо від сприйняття однієї ситуації до сприйняття іншої, сукупність яких утворює наш життєвий простір [48, 78, 98, 103, 150].

На фоні множини усіх життєвих ситуацій є необхідність особливо виокремити такі, що суб'єктивно сприймаються як критичні і зумовлюють негативні психічні стани. У психологічній науці і практиці прийнято визначати критичні життєві ситуації як значущі проблеми або важкі життєві ситуації, як кризи, що потребують розв'язання і подолання з пошуком нового способу або використання нестандартних, адекватних ресурсів для їх подолання [14, 44, 49, 60, 79, 129].

Щодо різноманіття розуміння ситуацій, то у випадку критичних життєвих ситуацій маються на увазі не ті повсякденні звичні (складні, важкі)

ситуації із повсякденними проблемами і труднощами, які повторюються і ми використовуємо для них звичні для нас способи подолання.

Водночас відомо, що існує вибіркоче сприйняття життєвих ситуацій і обставин, які набувають особливого суб'єктивного значення для кожної людини. Тобто, в один і той же час одні і ті ж обставини, ситуації сприймаються і діють на одну людину, як такі, що створюють домінанту негативного переживання і викликають негативні психічні стани, а у іншої людини – викликають позитивні емоції, стани або байдуже ставлення до такої ситуації.

Отже, необхідно виокремлювати, відрізняти життєві ситуації і їх суб'єктивне сприйняття і значущість та їх індивідуальне переживання, що у підсумку утворюють для цієї людини певні кризи.

Тобто, тільки аналізу впливу об'єктивних зовнішніх факторів на особистість недостатньо, щоб зрозуміти прояви психічних станів, вчинків і наслідків поведінки, емоційних реакцій. У цьому випадку необхідний комплексний психодіагностичний підхід і, насамперед, потрібно знати індивідуальне сприйняття особистістю оточуючого середовища та її суб'єктивну інтерпретацію [44, 48, 59, 68].

Вченими доведено, що людина не тільки живе та існує у певній ситуації, а саме головне, що вона аналізує та інтерпретує події й обставини життя. Це визначає її особисте ставлення до них, емоційне переживання, значення для життя, що зумовлює розвиток певних негативних чи позитивних психічних станів. При цьому, значущість суб'єктивного сприйняття і переживання виявляється, як правило, більш вагомим, ніж значущість об'єктивних факторів [14, 48, 49, 52, 68, 70].

Саме у взаємодії виявляється індивідуальне сприйняття особистістю один одного і суб'єктивно значущої певної ситуації. Вчені розглядають взаємодію, як процес безпосереднього або опосередкованого взаємовпливу суб'єктів під час їхньої спільної діяльності, який викликає причинну

зумовленість або каузальну атрибуцію (causa – причина, atribua – наділяти, приписувати) [35, с. 111; 79]. Як зазначають М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Марченко, каузальна атрибуція – це своєрідна суб’єктивна інтерпретація та оцінка людиною причин і мотивів поведінки інших на ґрунті буденного життєвого досвіду. Вона може стосуватись сприймання не тільки окремих людей, а й соціальних груп та самої себе. В експериментальних дослідженнях було виявлено такі особливості впливу каузальної атрибуції у взаємодії:

- суб’єктивні чинники (інформаційні, мотиваційні);
- пояснення невдачі результатів зовнішніми чинниками, а успішних внутрішніми чинниками;
- істотна відмінність між тлумаченням особистістю власних вчинків та поведінки інших людей [67, с. 110].

Окрім індивідуального сприйняття особливого значення у виникненні негативних психічних станів відіграють механізми взаєморозуміння.

У взаєморозумінні виокремлюють два рівні. Перший – усвідомлення мети, мотивів, установок іншої людини як своїх власних. Другий рівень – здатність прийняти мету, мотиви і установки іншої людини, як свої власні. До механізмів взаєморозуміння вчені відносять чотири основних поняття – егоцентризм, ідентифікацію, емпатію, рефлексію [67, с. 111].

Так, сутність егоцентризму полягає у зосередженості індивіда тільки на власних інтересах та переживаннях. Існують такі види егоцентризму: пізнавальний, моральний, комунікативний. Другого рівня людина досягає поступово, за рахунок таких механізмів взаєморозуміння, як ідентифікація та рефлексія.

Щодо ідентифікації, то вона розглядається, як розуміння іншої людини за рахунок уподібнення себе до неї. Ідентифікація тісно пов’язана з іншими механізмами взаєморозуміння – емпатією.

Емпатія зустрічається в двох виглядах, як співпереживання і співчуття. У цілому емпатія визначається, як особливий спосіб розуміння іншої людини,

коли домінує не раціональне, а емоційне сприйняття її внутрішнього світу, ситуація у цьому випадку «відчувається». Емпатія може бути адекватною і не адекватною. Найтиповіші форми емпатії – це співпереживання і співчуття. Так, співпереживання передбачає переживання інших тих самих почуттів так, ніби ситуація є особистою для людини, яка співпереживає і може діяти. Співчуття в емпатії – це переживання негараздів інших безвідносно власного емоційного стану [67, с. 111-112].

Стосовно рефлексії, то вона перекладається, як відображення, звернення назад, тобто – це взаємне усвідомлення діючими індивідами того, як кожен сприймається партнером у спілкуванні; подвійне, глибоке і послідовне взаємовідчуття, а також як переживання своїх почуттів, роздуми над нинішнім і майбутнім буттям.

У повсякденному житті люди не завжди усвідомлюють справжні причини поведінки інших осіб, а тому здатні приписувати їм те, що знають з попереднього досвіду. Як ми вже зазначали, що цей феномен в психології називається – каузальна атрибуція [67, с.111-112].

Отже, соціальна перцепція та механізми взаєморозуміння розкривають сутність каузальної атрибуції, її суттєве значення щодо індивідуального сприйняття дійсності і розвитку негативних психічних станів.

Таким чином, кожна особистість у відповідності до своїх індивідуально-психологічних властивостей і досвіду вибірково сприймає та суб'єктивно інтерпретує зовнішні обставини і ситуації та приписує їм цілком певне позитивне чи негативне значення, що у підсумку є визначальним чинником щодо ставлення кожного до цих обставин і виникнення відповідних психічних станів (поняття каузальної атрибуції).

Разом з тим, інтерпретуючи зовнішні обставини, ми приписуємо їм певне значення, котре в підсумковому вигляді є визначальним фактором у нашому ставленні до цих обставин. Чим більш визначеною є зовнішня ситуація, тим більш однотипні реакції вона викликає у нас. Водночас, у

випадку якоїсь надзвичайної ситуації різні люди, не залежно від їх індивідуальних особливостей, ставлення до життя, різних смаків, переконань, часто піддаються паніці, переживають емоційні потрясіння, негативні психічні стани. Хоча в їх поведінці можна також визначити індивідуальні особливості, ситуація в якій вони знаходяться настільки однозначна, що фактично не дає місця різним суб'єктивним інтерпретаціям. Так, для однієї людини певна ситуація є абсолютно незначною, а для іншої людини вона надзвичайно важлива і суб'єктивно значуща. [14, 35, 42, 56, 57, 73].

Аналізуючи конкретні ситуації, їх суб'єктивне сприйняття, приходимо до таких висновків. Життєва ситуація, із психологічної точки зору – це зовнішні обставини та їх сприйняття в інтерпретації конкретної людини. Відповідно кризові умови – це емоційні переживання життєвих обставин, котрі у сприйнятті людини є складною психологічною проблемою, труднощами, які потребують свого розв'язання і подолання обов'язково із пошуком принципово нового підходу, з використанням нестандартних і незвичних особистих ресурсів.

Тобто кризові умови розглядаються вченими, як емоційні переживання життєвих обставин, які суб'єктивно сприймаються як складні психологічні проблеми, перешкоди, труднощі які потребують розв'язання або подолання.

У повсякденному житті для позначення різноманітних труднощів, які ми переживаємо, а також для позначення станів, які переживає людина, часто користуються поняттями конфлікти і кризи.

Якщо конфлікт, яким би гострим чи глибоким він би не був, пов'язаний з якоюсь окремою проблемою і сферою життєдіяльності людини, то поняття кризи має більш глобальний характер. Водночас у повсякденному розумінні ми використовуємо, наприклад, вираз «криза в стосунках». Але таке поняття, як криза стосовно внутрішнього світу особистості, трохи інше, а саме: які б не були життєві події, що викликають кризи (втрата близької людини, різка втрата соціального статусу, втрата працездатності і т. п.), криза зачіпає

найбільш фундаментальні, життєво-значимі цінності та потреби людини і стає домінуючою для життя людини та супроводжується сильними емоційними переживаннями, як правило, негативними. Тобто криза зачіпає найбільш фундаментальні, життєво-значущі цінності та потреби людини [14, 129].

Як стверджують Г. Ложкін і Н. Пов'якель, то у теоретичному і практичному аспектах під час взаємодії фахівців доцільно виокремлювати чотири основні поняття, які в контексті дослідження конфліктів автори визначають, як прояви криз. Це перш за все – стрес, фрустрація, криза і конфлікт [79, с. 84].

Виходячи із класичних поглядів науковців на стрес, автори визначають, стрес як специфічну реакцію організму, що потребує більшої чи меншої перебудови функцій організму у відповідності до викликів зовнішнього середовища з метою адаптації цілісного організму. При цьому вчені розглядають дістрес, як стан, що переживається як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується дезадаптивними розладами і порушенням самоконтролю [79, с. 21, 72, 89, 132].

Стосовно фрустрації, то Г. Ложкін і Н. Пов'якель визначають її, як стан дисонансу, що виникає за двома причинами: з одного боку – це наявність суттєво вираженої мотивації щодо досягнення цілі і навпаки – неможливість її досягти завдяки нездоланим перешкодам. Важливим є те, що фрустрація у взаємодії виявляється, як втрата вольового самоконтролю і стосовно цього спостерігається дезорганізація поведінки або ж, як різке зниження мотивації, як втрата надії на досягнення цілі. Такий дисонанс може зумовити агресивну поведінку у взаємодії з оточенням з проявами гніву, ворожості, ненависті.

Таким чином, більшість авторів зазначають, що агресивна поведінка, як правило зумовлюється тим, що причина фрустрації була пов'язана із оточенням, агресивні дії здійснюються у відповідь на реакції взаємодії з іншими людьми [79, с. 21].

Відомо, що конфліктна взаємодія має свої позитивні конструктивні і негативні деструктивні прояви. У випадку деструктивного розв'язання конфлікту характерними є різноманітні негативні психічні стани від фрустрації і стресу до життєвих криз, які супроводжуються почуттям суму, в'ялості, тривоги, перевтоми, зниженням ефективності і безпеки праці [67, 79].

Стосовно поняття кризи, то вона розглядається вченими, як стан, що зумовлений проблемою, яка виникла перед особистістю, якої неможливо уникнути і, водночас, яку неможливо і не в змозі розв'язати звичайним способом (смерть близької людини, важке захворювання, зміна зовнішності, різка зміна соціального статусу і т. п.) [79, с. 22]. При цьому вчені розглядають два типи криз. За першим типом у людини зберігається можливість досягти попереднього рівня життя. Ситуація другого типу – це криза, яка перекреслює усі намічені життєві цілі і єдиним виходом із такої ситуації є переосмислення і модифікація сенсу всього свого життя [79, с. 22].

Отже, процес подолання кризи під час пандемії і війни завжди пов'язаний із внутрішніми переживаннями від найбільш вразливих факторів, від стресу через фрустрацію і конфлікти до кризи, що відображається в свідомості суб'єктивного ставлення до чинників. В одному випадку стресогенні реакції викликають суттєву реакцію внутрішніх ресурсів для того, щоб захистити попередні можливості і реалізувати життєво важливі плани. А більш складні суб'єктивно значущі умови кризи вимагають від людини перегляду життєвих цілей, потреб і усвідомлення обов'язкової перебудови свого внутрішнього світу і введення нового сенсу життя.

Таким чином, конфлікти, як правило, пов'язані зі стресовими реакціями, проявляються фрустрацією, негативними переживаннями кризових ситуацій в певний період або в певних ситуаціях в житті людини. При цьому конфлікти одночасно виявляються і причиною і передумовою, а також і позитивним чи негативним наслідком суб'єктивного ставлення до різних ситуацій у житті людини.

Криза під час пандемії і війни, порушуючи звичайний хід життя, дезорганізує і навіть робить неможливою звичайну життєдіяльність. Це потребує від людини переосмислення свого життя, своїх життєвих цілей, ставлення до стосунків з оточуючими, способу життя і т. ін. Успішне подолання кризи є життєво-значущим завданням для будь-якої людини, а результатом розв'язання кризи часто виявляється поява принципово нових якостей, подій, обставин в житті.

Отже, загальною характеристикою криз під час пандемії і війни є необхідність їх конструктивного розв'язання. Тобто, йде мова про такий рівень у сприйнятті конкретної ситуації, конфлікту чи кризи, що вони можуть впливати негативно на людину, порушуючи й деформуючи особистість та життя людини. Навпаки, якщо є сили до самоконтролю, самовладання, то це подолання кризи стає джерелом особистісного зростання, розвитку особистісної зрілості і в кінцевому світі фактором задоволення життя. Тобто, самоконтроль – це умова адекватної, цілеспрямованої, інтегрованої, гармонійної діяльності психіки особистості [14, 35, 42, 107, 109, 129, 130, 131, 141].

Самовиховання, самовдосконалення особистості, навчання, професійна діяльність, поведінка в суспільстві передбачає безумовну включеність в них самоконтролю. Самоконтроль відноситься до обов'язкових ознак свідомості і самосвідомості людини. Він виступає, як умова адекватного психічного відображення людиною свого внутрішнього світу і оточуючої його об'єктивної дійсності.

Вчені, у підсумку досліджуваної проблеми, визначили, що самоконтроль можливо розглядати з позиції функціонального підходу, у відповідності з яким будь-яка функція самоконтролю носить перевірочний характер і встановлює ступінь співпадіння того, що має бути з тим, що є або може бути, або фактично зараз зафіксовано. Самоконтроль, безумовно, включений в усі види діяльності людини: ігрову, навчальну, трудову, наукову, спортивну і т. п. До числа

загальних, тобто, які не залежать від специфіки діяльності, принципів класифікації видів самоконтролю можна віднести: тимчасовий, структурний, а також принцип вольового самоконтролю і позавольового самоконтролю [67, 79].

У відповідності до часових принципів потрібно розглядати попередній (антиципіальний), проміжний (поточний) і результуючий (підсумковий) види самоконтролю. Об'єктом попереднього самоконтролю, який включено в процес антиципації, виявляється все те, що ще не вступило у фазу безпосередньої реалізації. Важко переоцінити роль попереднього самоконтролю для визначення можливих помилкових прийнятих рішень, дій, неправильних вчинків.

Поточний самоконтроль змінює попередній, він включений у процес виконання діяльності і спрямований на перевірку правильності проміжних, поточних результатів. При цьому, результуючий або підсумковий самоконтроль, ніби підводить підсумки того, що було зроблено і допомагає відповісти на основне питання: досягнута чи ні мета, яка була поставлена?

У відповідності до просторових принципів контролююча складова, як і сам еталон можуть вступати в процес співставлення за каналами різної модальності. У зв'язку з цим розрізняють зоровий, слуховий, тактильний та інші види самоконтролю. У процесі життєдіяльності людини домінує самоконтроль, який здійснюється через зовнішні канали зв'язку. Такий самоконтроль переважає в різних видах діяльності і в поведінковій практиці [67, 79].

Згідно зі структурним принципом, різноманіття механізмів самоконтролю ієрархічно організовані. Механізми самоконтролю спостерігаються вже на клітинному рівні життєдіяльності людини. Саморегуляція психофізіологічних функцій здійснюється за гомеостатичним принципом, який виявляється в підтримці в необхідних межах біологічних

констант, які визначились в процесі еволюції, тобто щодо еталонів організмів [62, 64].

Самоконтроль пронизує всі психічні явища, які притаманні людині, процеси, стани, властивості. У цьому сенсі можна стверджувати, що самоконтроль за перебігом окремого психічного процесу – це відчуття, сприйняття, пізнання, увага, пам'ять, мислення, воля; щодо самоконтролю людини за своїм психічним станом, то це стосується самоконтролю емоційно-вольової сфери; щодо самоконтролю як властивості особистості, то це відбувається в результаті виховання, самовиховання і є нині рисою характеру [62, с. 238].

У діяльності, як у фокусі перетинаються всі психічні явища і найбільш повно визначають в них свою присутність самоконтроль і вплив самоконтролю на розвиток негативних психічних станів.

Самоконтроль, без будь-якого, сумніву включений у перебіг психічних процесів, виявляється важливою умовою адекватного відображення людиною свого внутрішнього світу і оточуючого середовища, його об'єктивної дійсності. На відміну від психічних процесів, стани характеризуються більшою цілісністю і стійкістю, то специфіку самоконтролю і психічних станів найкраще розглянути на прикладі емоційних станів [14, 51, 52, 56, 57, 68, 72, 88].

У психології вже давно відомі і описані особливості проявів емоційної сфери в залежності від того, наскільки вона знаходиться під контролем суб'єкта. Порушення чи послаблення здатності до самоконтролю зумовлює появу емоційних проблем у людини. Інтенсивний розвиток емоційного реагування (радість, страх, гнів) супроводжується наростанням дефіциту самоконтролю аж до повної його втрати [14, 59, 68].

Вже на особистому досвіді ми переконуємося в тому, що люди відрізняються між собою в способі і силі вираження власних емоцій, вмінні здійснювати за ними контроль. Як правило, у людини в якій ослаблений

емоційний самоконтроль, відмічається збудливість, запальність, імпульсивність, неврівноваженість, експансивність.

Людина, яка легко емоційно збуджується, особливо схильна до імпульсних вчинків, прийняття необдуманих, імпульсивних рішень, недостатньо обґрунтованих суджень. Імпульсивні особистості потрібно розглядати, як протилежність урівноваженим. Тобто, в поведінці одних людей емоційне реагування може бути виражене надмірно, в інших – навпаки: відмінною рисою їх взаємин з оточуючим світом є безпристрасність сприйняття. Це – крайні приклади, але між ними виявлено багато відтінків взаємодії самоконтролю з емоціями та індивідуального сприйняття кожної людини певної конкретної ситуації [11, 14, 18, 103].

Самоконтроль є тією важливою властивістю особистості, яка допомагає людині керувати собою, своєю поведінкою, зберігати здатність до виконання діяльності в несприятливих умовах. Людина з розвинутим самоконтролем уміє при будь-яких, навіть надзвичайних обставинах, підкоряти свої емоції свідомості і розуму, не дозволяти порушувати устрій свого психічного життя. Основний зміст цієї властивості виявляється в роботі таких психологічних механізмів: саморегуляції індивідуального сприйняття та корекції поведінки в умовах впливу стресогенних чинників.

За допомогою самоконтролю суб'єкт контролює свій емоційний стан, виявляє можливі відхилення у порівнянні із фоновим, звичайним станом і характер його перебігу. З цією метою людина задає собі контрольні запитання, типу: «Чи не виглядаю я зараз надмірно схвилюваним?»; «Чи не забагато я жестикулюю?»; «Чи не розмовляю я занадто тихо або, навпаки, дуже голосно, дуже швидко, збиваюсь?» і т. п. Якщо самоконтроль фіксує факт розбіжності, то цей результат є поштовхом до запуску механізму корекції, до запуску механізму регуляції, що спрямовано на долання емоційного вибуху, на перехід емоційного регулювання в нормативне русло [62, 82, 105].

Вплив на власні емоції може мати попереджувачий характер, тобто, певною мірою профілактичний характер, ще до появи явних ознак порушення емоційної рівноваги. Але передбачення реальної події (ситуація небезпеки, ризику, підвищеної відповідальності і так далі) відбувається за допомогою своїх суб'єктивно виражених, спеціальних прийомів та індивідуального сприйняття, прийомів самовпливу, самонаказів, що може попередити негативні психічні стани. У цьому сенсі можна говорити про тип людей, які виявляють передбачуваність і часто контролюють самих себе.

Самоконтроль може виявитись «виключеним» під впливом душевних переживань, сильних емоційних хвилювань, перевтоми, хвороби, що призводить до суттєвих відхилень в саморегуляції та поведінці, професійної діяльності.

Соціальні форми самоконтролю виявляються завдяки формуванню шляхом виховання і самовиховання необхідної системи моральних, духовних почуттів через переживання яких людина керує своєю поведінкою виходячи із певної моралі або сукупності принципів норм суспільної поведінки.

Надзвичайно велику роль у суспільному житті людини грає самоконтроль, який актуалізується в процесі моральної, духовної поведінки. Цей вид самоконтролю особливо часто згадується у популярній, у тому числі спеціальній психологічній літературі і більш відомий, як поняття – совість. Контрольну суть ось цієї духовної етичної категорії підкреслюють багато авторів. Совість ретельно «перевіряє» все, що людина виконує або тільки думає виконати. У сучасному трактуванні совість розглядається як особливий психічний стан внутрішнього контролю. Тобто дотриманням людиною таких суспільних ідеалів, принципів, моральних, етичних, духовних норм, які сприяють людині або наштовхують людину на критичне ставлення до свого аналізу та своєї поведінки [14, 70, 129].

Сигнал відмінності між фактичним і певним вчинком, який може бути і еталоном, так званою нормою моралі виходить із механізму духовного

самоконтролю, переживається людиною, як певний стан сорому (докори совісті). Але саме по собі це самозвинувачення, докори совісті зовсім не обов'язково спонукає людину вчинити за правилами моралі. Людина може роками жити з такою хворою совістю й так не зважитись на те, щоб зняти з себе цей вантаж провини, що переживається. Іноді людина йде на угоду із совістю, намагається заглушити відчуття сорому шляхом самовиправдання, раціоналізації своїх не благомірних вчинків [14, 70, 129].

Водночас, вираженість деяких рис особистості, наприклад: заздрощі, лицемірство, пристосованість, агресивність, угодництво, брехливість та інше, зумовлюють вірогідність поведінки людини за велінням совісті. Невираженість або відсутність адекватних соціальному оточуванню механізмів духовного й етичного самоконтролю тою чи іншою мірою порушує гармонійність особистості, сприяє її душевному розладу і проявам негативних психічних станів. Деформація духовного й етичного самоконтролю знімає бар'єри на шляху до соціально-небезпечної, протиправної поведінки. Люди без правил є надзвичайно ненадійні. Нерозвиненість такого морального, духовного самоконтролю, як правило, є причиною людського горя у зв'язку з тим, що розвивається надзвичайно великий спектр негативних психічних станів [14, 68, 88, 71, 82, 105, 129].

З давніх-давен вважалося, що найбільш вразливими і такими, що важко лікуються є «хвороби духу»: заздрощі, гордощі, брехливість, злоба, агресія, плітки. А найбільше цінувалося і цінується уміння контролювати себе, зберігати спокій, гармонію, не піддаватися пристрастям, суму, страху, втраті надії, депресії [14, 68, 129].

У процесі професіогенезу після завершення професійної освіти людина починає самостійне життя, вступає в період соціальної зрілості. Хоча загальний розвиток її самосвідомості продовжується протягом усього життя, але вже до цього моменту людина може володіти добре сформованим і достатньо стійким самоконтролем, який забезпечує адекватне психічне

відображення, тобто адекватне суб'єктивне сприйняття внутрішнього світу і об'єктивної реальності, соціально-схваленої поведінку в різних сферах суспільного життя.

Такий самоконтроль й індивідуальне сприйняття життєвих ситуацій, якщо опирається на знання і усвідомлення духовних, етичних, правових норм, які вироблені людством протягом своєї історії, не виникає раптово, а є результатом цілеспрямованого виховання, самовиховання особистості. У кожному із видів діяльності людини на різних етапах онтогенезу, професіогенезу самоконтроль є предметом спеціального навчання, предметом спеціального оволодіння.

І тут виникає певне протиріччя. З одного боку, виникає відповідність певному етапу життєдіяльності людей і пов'язаних з ним проблем і їх позитивне розв'язання, з появою нових значущих особистісних властивостей, якостей – це виглядає, як перспективна модель здорового розвитку самореалізованої особистості. Разом з тим, на рівні індивідуальної свідомості, якщо людина переживає певну кризу, яка супроводжується негативним психічним станом, то це розглядається перш за все, як гостра, емоційна ситуація, певне відчуття потреби і необхідності змін, разом з неясністю їх характеру, способів і нарешті, почуття розгубленості, безпорадності, безсилля.

Відомо, що на побутовому рівні свідомість традиційно розглядає критичні, складні життєві ситуації, як негативні явища в житті, які потрібно у першу чергу було б уникати, а не долати і зростати.

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що кожна криза, як негативний психічний стан має позитивні і негативні компоненти. Успішне розв'язання кризових ситуацій – це прогрес у розвитку особистості, можливостей особистісного зростання. Водночас неповне або незадовільне розв'язання кризи – це небезпека для особистості, загроза її гармонійному функціонуванню, подальшому розвитку негативних психічних станів.

Це дійсно відображає подвійну природу кризи, в якій безумовно присутнім є і ризик її деструктивного проживання особистістю, який знижує її можливості розвитку, самореалізації, задоволення своїм життям, можливості жити повноцінно. А з іншої сторони, будь-яка криза, конфлікт або протиріччя – це можливість позитивних змін, переосмислення свого життя і можливість початку нового шляху.

Таким чином, аналізуючи конкретні умови життєдіяльності, їх суб'єктивне сприйняття, приходимо до таких висновків. Життєва ситуація взагалі, з психологічної точки зору – це плинні, повсякденні обставини та їх сприйняття в інтерпретації конкретної людини, які не потребують нестандартних рішень. Відповідно умови кризи – це емоційні переживання тривалих, травмуючих життєвих обставин, котрі у сприйнятті людини є складною психологічною проблемою, труднощами, які потребують свого розв'язання і подолання обов'язково із пошуком принципово нового підходу, з використанням нестандартних і незвичних особистих ресурсів щодо їх інноваційного сприйняття і переживання.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел свідчить, що психічні стани вчені виокремлюють у залежності від мети і завдань конкретного дослідження: за глибиною переживання розрізняють як глибокі і поверхневі, за характером впливу на особистість, колектив чи групу стани розподіляють на негативні і позитивні.

Більшість вчених визначають класифікацію негативних психічних станів за такими критеріями – за вираженістю певних симптомів (легкі і мало виражені симптоми). В інших випадках – за рівнем адаптованості, за тривалістю, за ступенем реагування, за перевагою реагування окремих структурних компонентів особистості – психологічного, соціального,

біологічного, професійного; за інтенсивністю (сильно чи слабо виражена); за модальністю (стенічна чи астенічна); за суб'єктивною значущістю (приємні чи неприємні почуття); за рівнем самоконтролю і саморегуляції; за зовнішніми і внутрішніми чинниками).

У наукових дослідженнях з метою психопрофілактики, діагностики, реабілітації і для з'ясування прогнозу впливу на особистість визначено певні критерії щодо класифікації негативних психічних станів. Групи негативних і позитивних психічних станів розрізняються за інтенсивністю проявів і спрямованістю, що дає підстави виокремити дві групи активних психічних станів (позитивних і негативних) і 2 групи пасивних психічних станів (позитивних і негативних).

Використовуючи критерії надійності і ціни діяльності всі стани можливо розподілити на такі групи: нормальні, межові, патологічні, припустимі і неприпустимі.

Зарубіжні вчені причиною розвитку НПС вважають біогенні, соціокультурні, професійні і когнітивні чинники та виокремлюють чотири основні групи, що характеризують НПС: емоційні (горе, сум, пригнічений настрій); когнітивні (відмова самому собі від найбільш важливих потреб особистості); мотиваційні (пасивність, залежність, уникнення, параліч волі); фізіологічні (втрата апетиту, розлади сну).

Аналіз впливу індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості показав наступне. Життєва ситуація взагалі, з психологічної точки зору – це плинні, повсякденні обставини та їх сприйняття в інтерпретації конкретної людини, які не потребують нестандартних рішень. Відповідно умови кризи – це емоційні переживання тривалих, травмуючих життєвих обставин, котрі у сприйнятті людини є складною психологічною проблемою, труднощами, які потребують свого розв'язання і подолання обов'язково із пошуком принципово нового

підходу, з використанням нестандартних і незвичних особистих ресурсів щодо їх інноваційного сприйняття і переживання.

З'ясовано, що кожна особистість у відповідності до своїх індивідуально-психологічних властивостей і досвіду вибірково сприймає та суб'єктивно інтерпретує зовнішні обставини і ситуації та приписує їм цілком певне позитивне чи негативне значення, що у підсумку є визначальним чинником щодо ставлення кожного до цих обставин і виникнення відповідних психічних станів. Особливості індивідуального сприйняття життєвих ситуацій залежать від таких характеристик особистості, як стресостійкість, емпатійність, здатність до рефлексії, самоконтроль та ін.

Встановлено, що індивідуальне сприйняття життєвих ситуацій у нинішніх стресогенних умовах, коли зовнішні і внутрішні чинники дезорганізують поведінку, знижують функціональні можливості та ефективність професійної діяльності і у підсумку це зумовлює розвиток криз і негативних психічних станів особистості.

Таким чином, з одного боку – індивідуальне сприйняття особистістю кризових умов діяльності дає змогу долати повсякденні стреси, певною мірою налагоджувати взаємодію і ефективно здійснювати професійну діяльність. А з іншого боку – це зумовлює виникнення проблем щодо адаптації до нових умов взаємодії під час пандемії та війни.

Отже, за теоретичним аналізом наукових підходів вивчення негативних психічних станів в особливих умовах встановлено, що спільним для усіх класифікацій є те, що в залежності від особливостей індивідуального сприйняття зовнішніх обставин і криз особистість реагує з певним рівнем інтенсивності і модальності та з перевагою за окремими її структурними компонентами: психологічним, соціальним, біологічним чи професійним. Це дає теоретичне підґрунтя для обґрунтування і використання відповідного психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження особливостей проявів негативних психічних станів у стресогенних умовах діяльності підприємців.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПІДПРИЄМЦІВ

2.1. Організація та обґрунтування психодіагностичного інструментарію експериментального дослідження

Організаційно-методичне підґрунтя будь-якого наукового дослідження є суттєвою складовою його наукових підходів, організації, апробації, інтерпретації і формування концептуальної моделі до конкретного наукового пошуку.

Сучасні наукові погляди щодо організаційно-методичних засад включають, як правило, три рівні теоретичних положень і практичних методів обробки інтерпретації результатів дослідження у відповідності до об'єктивної реальності і смислового поля психологічної науки і практики.

Перший рівень визначено як загальнофілософський підхід до тлумачення явищ і процесів об'єктивної дійсності. Другий рівень зосереджується на системно-структурних особливостях конкретного наукового пошуку, у нашому випадку – це специфічні методи розробки в галузі практичної психології.

Щодо третього рівня, то це комплекс загальнонаукових методів і інформативних методик щодо отримання емпіричних, експериментальних даних у кожному конкретному дослідженні, виходячи з об'єкту, предмету, методу і завдання кожного дослідження. Разом з тим кожен із рівнів організаційно-методичних завдань дослідження має свої вимоги [22, 81, 83, 47, 56, 93]. Так, з точки зору загальнофілософського рівня необхідно враховувати системний підхід до аналізу предмету дослідження. Це спрямовує науковий пошук на цілісність суб'єкта, інформаційно-психологічних особливостей у

єдності і взаємозв'язках з середовищем та у поєднанні в єдину концептуальну систему дослідження.

Щодо вимог другого рівня, то тут акцент ми робимо на обґрунтуванні методів і методик конкретного дослідження з урахуванням його інтерактивного комплексного характеру здійснення у межах психологічних, соціальних, психофізіологічних особливостей і умов професійної діяльності обстежуваних.

Зміст третього рівня організаційно-методичного аналізу включає обґрунтування психодіагностичного інструментарію, розроблення концептуальної моделі дослідження, програми подолання негативних психічних станів підприємців під час війни.

З точки зору загальних принципів наукового вивчення психічних станів, явищ, властивостей особистості більшість вчених зосереджує свою увагу на об'єктивності відображення та інтерпретації отриманих результатів, вивченні закономірностей при дослідженні психічних станів під час і після професійної діяльності. Тобто, вибір обґрунтування психологічних методів наукового пошуку має бути об'єктивним і адекватним [22, 46, 66, 81, 83, 86, 89, 93, 149].

У відповідності до загальновизначених наукових підходів щодо психологічного дослідження виокремлюємо напрями: організаційні, теоретичні, емпіричні, інтерпретаційні [22, 66, 81, 83, 93].

Отже, на підставі теоретичного аналізу та емпіричних даних в експериментальному дослідженні ми використали чотири групи методик для визначення особливостей проявів підприємцями негативних психічних станів під час пандемії, війни і після застосування авторської психологічної програми додання негативних психічних станів у обстежуваних.

Емпіричне дослідження виконувалося протягом 2021-2024 років. Обстеженням було охоплено 115 підприємців та 200 респондентів, що приймали участь у пілотажному дослідженні за авторським опитувальником щодо оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни.

Розроблено авторську програму подолання негативних психічних станів підприємцями. Для визначення її ефективності проведено експериментальне дослідження. Контрольна група включала 25 підприємців до використання психологічної програми. Експериментальну групу склали ті ж 25 осіб, з якими було проведено апробацію авторської програми подолання негативних психічних станів.

Щодо організаційних методів, то свою роботу ми виконували за трьома етапами, а саме: теоретичний, емпіричний і підсумковий. Перший з них – теоретичний, спрямовано на аналіз наукових підходів щодо психодіагностики проявів, обґрунтування методик дослідження. На підставі чого обґрунтовані інтерпретаційний, психодігностичний метод та використання порівняльного аналізу різних контингентів вибірки у періоди пандемії та війни. Окрім того, ми використали розроблену авторську психологічну програму подолання негативних психічних станів підприємців під час війни.

Із групи емпіричних методів на другому етапі дослідження використали психодіагностичний інструментарій, метод порівняльного аналізу групи під час пандемії і під час війни та експериментальний метод після використання авторської програми.

Щодо обробки даних, то використовували математично-статистичний кількісний аналіз – порівняння середніх значень за t-критерієм Ст'юдента та аналіз за комплексом показників проявів негативних станів у контрольній і експериментальній групах та визначили ефективність використання авторської програми подолання негативних психічних станів у підприємців.

На третьому етапі дослідження стосовно групи інтерпретаційних, то використали комплексний метод щодо аналізу кількісних і якісних отриманих результатів у динаміці дослідження обстежуваних – під час пандемії та війни, після використання психологічної програми подолання негативних станів у контрольній та експериментальній групах підприємців. У підсумку на третьому етапі зробили загальний висновок за підсумками першого, другого і

в цілому третього етапів дослідження і сформульовано науковий звіт (табл. 2.1). У цілому щодо дослідження проявів негативних психічних станів ми застосовували як комплекс методів – опитування, психологічне тестування, експериментальний метод. Це дало підстави сформувати комплексну програму щодо надання психологічної допомоги і зробити загальні підсумки за висновками теоретичного й емпіричних підходів на різних етапах дослідження та сформувати алгоритм дослідження.

Відомо, що існують об'єктивні методи оцінки негативних психічних станів, які використовують переважно в психофізіології: показники серцево-судинної, дихальної системи, електроенцефалограми та інше. Водночас психофізіологічні методи потребують апаратних методик, тому нині ми надали перевагу комплексному дослідженню психічних станів за психологічними методиками, які представлено у таблиці 2.2 [8, 10, 57, 58, 62].

Таблиця 2.1

Кількість обстежених та основні завдання за етапами дослідження

№ з/п	Етапи та завдання дослідження	Кількість учасників експерименту
I.	Теоретичний етап: здійснити теоретико-методичний аналіз наукових підходів щодо вивчення негативних психічних станів в умовах кризи під час пандемії і війни; визначити організаційно-психологічне підґрунтя та розробити концептуальну модель проведення дослідження.	n=0
II.	Емпіричний етап: Емпірично розкрити зміст і особливості проявів негативних психічних станів у підприємців під час пандемії і війни; обґрунтувати програму подолання негативних психічних станів, здійснити її апробацію, визначити її ефективність та представити практичні рекомендації щодо її використання.	115 підприємців +200 респондентів, експериментальна група – 25 підприємців
III.	Підсумковий етап: узагальнити результати аналізу експериментального дослідження, структурувати загальні висновки та оформити науковий звіт.	
	Всього обстежень:	n=340

Джерело розроблено автором

Для визначення індивідуальної структури і ступеня вираженості проявів негативних психічних станів нами створений авторський опитувальник, який

дає змогу за десятибальною шкалою з'ясувати рівні проявів негативних психічних станів на психологічному, соціальному, біологічному і професійному рівнях під час пандемії і війни [68, с. 83-91].

Серед різноманіття методик, які спрямовані на психодіагностику негативних психічних станів у підприємців, ми надали перевагу тим, які дають змогу розкрити їх психологічні, соціальні, біологічні й професійні прояви (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Методики та обсяг досліджень

№ з/п	Назва методики	Емпіричний етап дослідження	Кількість показників у методиці
Індивідуально-психологічний компонент			
1	FPI - Фрайбурзький особистісний опитувальник	115 підприємців	12
2	Методика дослідження станів особистості Г. Айзенка	115+25 підприємців	4
3	Диференційна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова	115+25 підприємців	7
4	Методика «ТПАНС» Н. Бачерикова, М. Воронцова, Е. Добромила	115 підприємців	6
Соціальний компонент			
5	Діагностика рівня соціальної фрустрованості Л. Васермана	115 підприємців	21
6	Мотивація підприємницької діяльності Л. Карамушки, Н. Худякової	115+25 підприємців	8
Біологічний компонент			
7	Діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойко	115+25 підприємців	16
8	Дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова, Є. Ейдмана	115 підприємців	3
Професійний компонент			
9	Опитувальник Професійної життєстійкості О. Кокуна	115+25 підприємців	8
10	Опитувальник Оцінка обстежуваними чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни М. Корольчука, В. Корольчук, Н. Науменко	115+200 – пілотажне дослідження	10
11	Опитувальник проявів негативних психічних станів під час пандемії та війни М. Корольчука, В. Корольчук, Н. Науменко	115 підприємців	32

Джерело розроблено автором

Методики дослідження індивідуально-психологічного компоненту

З метою діагностики психічних станів і властивостей, які мають суттєве значення для соціально-психологічної адаптації і регуляції поведінки до війни та під час війни ми використали декілька методик, а саме – методику дослідження особистості FPI «Фрайбурзький особистісний опитувальник» [65], методику дослідження станів особистості Айзенка [86], «Диференційна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова» [64], методику «ТПАНС» [5], яка вимірює тривожність, працездатність, активність, настрій, самопочуття.

Опитувальник особистості створений головним чином для прикладних досліджень із урахуванням досвіду побудови і застосування таких широко відомих опитувальників, як: 16 PF, MMPI, EPI та ін. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємопов'язаних факторів.

Мета: діагностика станів і властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки. Опитувальник FPI складається із 12 шкал; форма В відрізняється від повної форми лише в два рази меншою кількістю запитань.

Загальна кількість запитань в опитувальнику – 114. Одне (перше) запитання не входить в жодну шкалу, оскільки має перевірочний характер. Шкали опитувальника I-IX є основними або базовими, а X-XII – похідними. Похідні шкали складаються із запитань основних шкал і позначаються інколи не цифрами, а буквами E, N і M, відповідно.

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості.

Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу зі значними психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити і дати оцінку психопатизації інтротенсивного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, який створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, які характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, в поведінці, у ставленні до себе і до соціального середовища.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє робити висновки про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (комунікабельність) характеризує як потенційні можливості, так і реальні виявлення соціальної активності. Високі оцінки вказують на наявність вираженої потреби у спілкуванні і постійній готовності задовольняти цю потребу.

Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про захищеність від впливу стрес-фактора звичайних життєвих ситуацій, які базуються на впевненості в собі, оптимістичності та активності.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстрапенсивного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, який характеризується агресивним відношенням до соціального середовища і вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, які реалізуються за пасивно-захисним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах.

Шкала IX (відкритість) дає змогу характеризувати ставлення до соціального середовища і рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо-відкритої взаємодії з людьми, які оточують, до високого рівня самокритичності. Оцінки за даною шкалою можуть в тій чи в

іншій мірі допомагати аналізу відвертості відповідей досліджуваних при роботі з даним опитувальником, що відповідає шкалам брехні інших опитувальників.

Шкала X (екстраверсія-інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі – вираженій інтровертованості.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, яка проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не лише високу стабільність емоційного стану як такого, але і добре вміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінізм-фемінізм). Високі оцінки свідчать про перебіг психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим.

Дослідження може проводитись індивідуально або з групою людей. В останньому випадку необхідно, щоб кожен із них мав не лише персональний бланк листа відповідей, але і окремий опитувальник із інструкцією.

Обробка результатів. Перша процедура стосується отримання перших або «сирих» оцінок. Для її здійснення необхідно підготувати матричні форми ключів кожної шкали на основі загального ключа опитувальника. Друга процедура пов'язана із переведенням первинних оцінок у стандартні оцінки дев'ятибальної шкали за допомогою таблиці. Далі доцільно побудувати графічне зображення профілю особистості.

Аналіз результатів слід починати з перегляду всіх відповідних листів, заповнених обстежуваними, уточнюючи, яку відповідь дано на перше питання. При негативній відповіді, що означає небажання досліджуваного відверто відповідати на поставлені питання, потрібно вважати, що дослідження не відбулося. У разі позитивної відповіді на перше питання після обробки результатів дослідження уважно вивчається графічне зображення профілю особистості, виділяються високі і низькі оцінки.

До низьких відносяться оцінки в 1-3 бали, до середніх – 4-6 балів, до високих – 7-9 балів. Особливу увагу слід звернути на оцінку за шкалою IX, що не має значення для загальної характеристики достовірності відповідей. Інтерпретація отриманих результатів, психологічний висновок і рекомендації повинні бути дані на основі розуміння суті питань в кожній шкалі, глибинних зв'язків досліджуваних факторів між собою і з іншими психологічними і психофізіологічними характеристиками, їх ролі в поведінці і діяльності людини.

З метою визначення психічних станів у підприємців під час пандемії і війни використано методика «**Діагностика психічних станів Г. Айзенка**», за показниками якої оцінювали рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності [86].

З метою обробки показників самооцінки психічних станів необхідно підрахувати суму балів за кожною групою запитань.

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Критерії оцінювання за цією методикою наступні: низький рівень 0-7 балів, середній рівень 8-14 балів і високий 15-20 балів.

Методика «**Диференційна діагностика депресивних станів**» **В. Жмурова** [64] спрямована на дослідження рівня депресії за такими формами психічних станів як апатія, гіпотимія, дисфорія, роздратованість, тривожність, страх.

Інтерпретація даних за шкалами методики: 1-9 – депресія відсутня, або незначна; 10-24 – депресія мінімальна; 25-44 – легка депресія; 45-67 – помірна депресія; 68-87 – виражена депресія; 88 і більш – глибока депресія.

Обстежуваному пропонується обрати варіант відповіді, який найбільше підходить для нього (0, 1, 2 або 3) в кожній з 44 груп тверджень про психічний стан [64, с. 416-422].

Апатія. Стан байдужості, безучасності, повної індиферентності до того, що відбувається, до оточуючого, свого положення, минулого життя, перспектив на майбутнє. Це стійке або швидкоминуче тотальне випадіння як вищих соціальних відчуттів, так і природжених емоційних програм.

Гіпотимія (знижений настрій). Афектна пригніченість у вигляді засмучення, туги із переживанням втрати, безвиході, розчарування, приреченості, виснаженості, послаблення жаги до життя. Позитивні емоції при цьому поверхневі, можуть бути повністю відсутні.

Дисфорія («погано перенешу», «несу погане, дурне»). Похмурість, озлобленість, ворожість, похмурий настрій із буркотливістю, бурмотінням, незадоволеністю, неприязним відношенням до оточуючих, спалахами роздратування, гніву, люті з агресією й руйнівними діями.

Розгубленість. Гостре почуття невміння, безпорадності, нерозуміння найпростіших ситуацій і змін свого психічного стану. Типові для такого стану мінливість, нестійкість уваги, запитальний вираз обличчя, пози і жести спантеличеної й украй невпевненої людини.

Тривога. Незрозуміле самій людині почуття небезпеки, передчуття катастрофи, що зростає, напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія діє так могутньо, що виникають своєрідні фізичні почуття: «всередині все стиснулося в грудку, напружилосся, натягалосся як струна, ось-ось порветься, лопне...». Тривога супроводжується руховими збудженнями, тривожними вигуками, відтінками інтонацій, утрируваними виразними актами.

Страх. Розлитий стан, що переноситься на всі обставини і проектується на все оточуюче. Страх, як правило, пов'язаний із певними ситуаціями, об'єктами, особами і виражається переживанням небезпеки, безпосередньої

загрози життю, здоров'ю, благополуччю, престижу. Може супроводжуватися своєрідними фізичними почуттями, що свідчать про внутрішню концентрацію енергії: «всередині похололо, обірвалося», «ворушиться волосся», «стиснуло груди» тощо.

Методика «ТПАНС» призначена для дослідження самооцінки таких психічних станів, як: тривожність, працездатність, активність, настрій, самопочуття [5]. Вона отримана внаслідок модифікації методики самооцінки «САН» на кафедрі психіатрії Харківського медичного інституту і кафедрі фізвиховання Українського заочного політехнічного інституту та призначена для виявлення самооцінки тривоги, працездатності, активності, настрою і самопочуття (Н.С. Бачериков, М.Г. Воронцов, Е.І. Доброміль, 1988). Вона дає змогу одночасно провести самооцінку зазначених психічних станів за досить короткий період, одночасно провести оцінку суб'єктивного стану значного числа обстежуваних.

Для цього пропонується заповнити спеціальну картку, де подані в цифровому вираженні (за 7-бальною шкалою) різні рівні самооцінки станів тривоги, працездатності, активності, настрою і самопочуття. Обстежуваному необхідно підкреслити (відповідно до його стану на момент заповнення) цифру в кожній із 40 пар антонімів. Кожна цифра є оцінкою його стану або бажання. Так, цифра «3» означає вираженість явища в значній мірі, «2» – в середній, «1» – в слабкій, «0» – індиферентний стан. Групи антонімів, що характеризують той чи інший емоційний стан у тексті карти самооцінки розташовані довільно. Оцінки кожної пари антонімів сумуються за допомогою спеціального шаблону і знаходиться середня оцінка стану за формулою:

$$(X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_i) : N, \text{ де}$$

$X_1, X_2, X_3 \dots X_i$ – оцінка кожної пари антонімів;

N – парне число антонімів, що формують психоемоційний стан.

Результати дослідження представлені в умовних одиницях за семибальною шкалою, цифрове вираження тривоги зі знаком «—» означає приховану форму, а «+» – явно виражену.

Методики дослідження соціальної сфери

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» [64].

З метою визначення рівня соціальної фрустрованості в умовах пандемії і війни ми використали відповідну методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості». Методика спрямована на самооцінку рівня незадоволеності соціальними умовами і досягненнями в особливих умовах пандемії і війни, методика розроблена Л. Васерманом і модифікована В. Бойко [64, с. 427-428].

Оцінку кожного з тверджень здійснюють за десятибальною шкалою за такими критеріями: 10-9 б. – дуже високий рівень незадоволеності, фрустрованості; 7-8 б. – незадоволеність вищого за середній рівень; 6-5 – середній рівень фрустрованості і 4-3 б. – нижчий за середній рівень та 2-0 – мінімальний рівень або відсутність фрустрованості.

Питання методики ми сформуваємо за чотирма блоками: 1-4 питання стосується незадоволення освітою, положенням у суспільстві, матеріальним становищем, житло-побутовими умовами; питання 5-9 дають змогу оцінити рівень задоволеності взаєминами на роботі, з колегами, з адміністрацією, з суб'єктами своєї професійної діяльності, змістом своєї роботи у цілому, з місцем і умовами професійної діяльності; питання 10-13 відносять до стосунків із найближчим соціальним оточенням, а саме: дружина, чоловік, діти, батьки, друзі, найближчі знайомі; питання 14-18 висвітлюють особливості фрустрації за такими ствердженнями, як: рівень незадоволеності сферою послуг, медобслуговування, проведення розваг, можливості проведення відпустки, можливістю вибору місця роботи; 19-20 – незадоволеність стосовно ситуації в суспільстві (державі) і своїм способом життя у цілому; 21 – це середні показники індекса соціальної фрустрованості.

Відомо, що мотиваційний компонент в повсякденній життєдіяльності особистості і професійній сфері має суттєве значення. За даними науковців 50 % успіху в професійній діяльності особистості залежить від мотиваційного компоненту прагнення до успіху [62, 123].

З метою визначення впливу мотивації щодо професійної діяльності під час пандемії і війни, ми використали методичку, розроблену й апробовану Л. Карамушкою і Л. Худяковою [43]. Автори виокремили безпосередні мотиви, які включають чотири складові: мотиви комерційного успіху, мотиви свободи і незалежності, мотиви ініціативи та активності, мотиви інновації і ризику. Іншу групу мотивів автори розглядають, як опосередковані мотивацією – мотиви самореалізації, мотиви поваги і самоповаги, мотиви соціальних контактів і групової належності, мотиви вимушеності. Щодо критеріїв, то Л. Карамушка і Л. Худякова визначили для підприємців на такому рівні: високий рівень мотивації – 17-21 б., середній – 10-16 б. і низький – 0-9 б. [43].

Для дослідження мотивації була розроблена анкета на основі теоретичної моделі мотивації підприємницької діяльності. Формулювання мотивів, запропоновані в анкеті, склалися на основі результатів інтерв'ю і були найбільш характерними в цій вибірці висловлюваннями, що репрезентують певну смислову групу мотивів.

Анкета «**Мотиви підприємництва**» включає в себе пункти, які визначають:

Мотиви комерційного успіху – питання 4, 10, 6.

Мотиви свободи та незалежності – питання 1, 7, 17

Мотиви ініціативи і активності – питання 5, 15, 22

Мотиви інноваційності і ризику – питання 8, 11, 18

Мотиви самореалізації – питання – 3, 9, 20

Мотиви поваги та самоповаги – питання 2, 12, 23

Мотиви соціальних контактів та групової належності – питання 13, 16, 24

Мотиви вимушеності – питання 6, 14, 19.

Кожен із блоків анкети містить 24 питання, що представляють групи мотивів. У перелік мотивів закладено шкалу відповідей (від «майже не впливає» до «дуже сильно впливає»). Це дозволяє визначити силу як кожного конкретного мотиву, так і груп мотивів. Сумарна кількість балів, які досліджуваний може набрати за даними питаннями, складає від 3 до 21. Середнє значення сили мотивів за групою є оцінкою значущості певної групи. Автори зазначають, що можна скористатися наступними нормативними показниками рівня домагань: 3 – 9 балів – низький рівень; 10 – 16 балів – середній рівень; 11 – 21 бал – високий рівень.

Методики дослідження біологічного компоненту

З метою визначення емоційного вигоряння використано методику **«Діагностика рівня емоційного вигоряння В. Бойка»** [64]. Автором визначені механізми психологічного захисту і виклики емоційного реагування у відповідь на психотравмуючі фактори й особливості для визначення дисфорії, проявів і наслідків, що виявляється у професійній діяльності. Методика спрямована на діагностику провідних симптомів емоційного вигоряння і визначення до якої фази розвитку стресу вони відносяться: напруги, резистенції, виснаження. Оперуючи смисловим змістом та кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигоряння», можна дати досить ґрунтовну характеристику особистості, оцінити адекватність емоційного реагування у конфліктній ситуації, намітити індивідуальні заходи профілактики й корекції.

Методика складається із 84 суджень, що дозволяють діагностувати три симптоми «емоційного вигоряння»: напругу, резистенцію та виснаження. Кожна фаза стресу діагностується на основі чотирьох, характерних для неї симптомів (табл. 2.3).

Алгоритм обробки та інтерпретації даних. Підраховується сума балів окремо для кожного із 12 симптомів вигорання. Кожна шкала включає сім питань, а максимальна кількість балів дорівнює 30. Далі сумуються показники симптомів кожної із 3-х фаз формування симптому «вигорання». Для цього складаються результати за чотирма шкалами кожної фази окремо. Визначається підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання», як сума показників усіх 12 симптомів. З'ясовується вираженість кожного симптому окремо. У підсумку за методикою отримуємо 16 показників: 3 результати за фазами та 1 загальний показник.

Таблиця 2.3

Фази і симптоми стресу за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко

Фаза стресу	№	Симптом
НАПРУГА	1	Переживання психотравмуючих обставин
	2	Незадоволеність собою
	3	«Загнаність у клітку»
	4	Тривога та депресія
РЕЗИСТЕНЦІЯ	1	Неадекватне емоційне реагування
	2	Емоційно-моральна дезорієнтація
	3	Розширення сфери економії емоцій
	4	Редукція професійних обов'язків
ВИСНАЖЕННЯ	1	Емоційний дефіцит
	2	Емоційна відстороненість
	3	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)
	4	Психосоматичні і психовегетативні порушення

Використано джерело [64]

Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів: 9 і менше балів – не сформований симптом; 10-15 балів – симптом, що формується; 16 і більше – сформований симптом. Симптоми із показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або всьому синдрому емоційного вигорання. Методика дає змогу виокремити провідні симптоми вигорання. Важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми і в якій фазі їхнє найбільше число.

Для отримання результату за факторами необхідно скласти значення чотирьох субшкал кожного фактора. Відповідно, кількість балів за кожним

фактором може коливатися від 0 до 120. Чинник із найбільшою кількістю балів є провідним у загальній картині синдрому професійного вигорання у респондента.

Наступний крок – визначення ступеня сформованості стадій розвитку стресу: напруги, резистенції та виснаження. Ступінь сформованості стадії визначається залежно від суми балів (може варіювати в межах від 0 до 120), набраних за симптомами, що входять до неї: 0–36 балів – стадія не сформувалася; 37-60 балів – стадія у стадії формування; 61–120 балів – стадія сформувалася. Для обчислення загального індексу потрібно скласти значення всіх трьох чинників. Підсумковий бал може змінюватись від 0 до 360.

У теоретичному аспекті нами розглянуто визначення, що вольова саморегуляція, самовладання, наполегливість – це ті властивості особистості, які суттєво впливають на прояви негативних психічних станів у підприємців. Методика «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Е. Ейдмана [64, с. 471-472]. Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали (загальна шкала – В, субшкала наполегливості – Н, субшкала самовладання – С). Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігань, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для шкали В ця величина становить 12, для шкали Н – 8, для шкали С – 6.

Високий бал за шкалою В властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю.

Низький бал спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний

фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів, що може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини, її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку.

Низькі значення за цією шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що може призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Для них характерний внутрішній спокій, упевненість у собі, відсутність страху перед невідомим, підвищена готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднання зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали – спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні із вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою [64, с. 469-472].

Методики дослідження професійного компоненту

Авторська методика О. Кокуна **«Професійна життєстійкість особистості»** дає змогу дослідження життєстійкості особистості, як провідної властивості особистості, що спрямована на успішне подолання зовнішніх умов життєдіяльності і зумовлює суттєвий рівень стійкості до стресу. Це виявляється, з одного боку, певним рівнем складових життєстійкості – включеності у професійну діяльність, його контролю і сприйняття професійних ризиків, а з іншого – визначеними автором компонентів життєстійкості – емоційного, мотиваційного, соціального і професійного [56, с. 84].

Як стверджує автор, така комплексна оцінка проявів життєстійкості дає змогу оцінити рівень коливання життєстійкості, які в підсумку забезпечують здатність особистості долати зовнішній і внутрішній виклики, запобігати розвитку негативних психічних станів, професійної дезадаптації та надзвичайно важливо, забезпечує професійне здоров'я фахівця [56, 59].

Для досягнення мети у дослідженні використовувалися два опитувальники. Один із них **«Оцінка обстежуваними чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко) [68]** використовувався у пілотажному дослідженні. Цей опитувальник включав 10 тверджень: карантинні обмеження; труднощі, пов'язані із роботою; фінансові складнощі; соціально-політична й економічна ситуація в країні; стан здоров'я близьких і власного здоров'я; труднощі взаємодії, спілкування з партнерами, друзями; безробіття; загроза військових дій; погіршення сімейних стосунків; обмеження можливостей відпочинку.

Оцінка вираженості чинників, які зумовлюють негативні психічні стани здійснювалась за 10-ти бальною шкалою.

10-9 балів – суттєво виражений рівень чинник;

8-7 балів – вище середнього рівень вираженості чинника;

6-5 балів – середній рівень вираженості чинника;

4-3 бали – нижче середнього рівень вираженості чинника;

2-1 бали – низький рівень вираженості чинника.

Для визначення значущості окремих чинників, які зумовлюють негативні психічні стани обстежуваних підраховується сума балів за кожним із тверджень. Найбільша сума балів є показником найбільш значущого чинника.

Другий опитувальник дослідження проявів негативних психічних станів під час пандемії і війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко) [68] (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

№ з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
1	2	3	4	5
	Психологічні		Соціальні	
1	Тривога		Незадоволення медичною допомогою	
2	Страх за власне життя та життя близьких		Незадоволення взаємодією у соціальному середовищі	
3	Паніка		Уникнення взаємодії і спілкування	
4	Розгубленість		Стан підвищеної конфліктності	
5	Відчай		Страх захворіти на ковід	
6	Роздратованість		Страх ескалації військових дій	
7	Агресія		Інформаційна залежність	
8	Апатія		Усамітнення	
9	Депресія		Страх втратити житло	
10	Зневіра у майбутньому, безперспективність		Асоціальні способи долання стресу	
11	Астенія		Незадоволеність наданням комунальних послуг	
12	Відчуття загибелі або небезпеки, що насувається, без реальної причини		Страх окупації	
13	Страх втратити контроль над собою			
	Поведінкові		Біологічні	
1	Зміна стереотипу поведінки		Погіршення апетиту	
2	Причепливі спогади, думки, дії		Розлади шлунково-кишкового тракту	
3	Очікування підтримки зі сторони оточуючих		Прискорене серцебиття	

Продовження таблиці 2.4.

4	Конфліктогенна поведінка		Прискорене дихання	
5	Замкненість		Пітливість	
6	Очікування небезпеки		Головний біль	
7	Дії щодо власної безпеки		Біль і дискомфорт у грудях	
8	Ступор		Оніміння, поколювання кінцівок	
9	Гіперактивність		Відчуття кому в горлі	
10	Агресивні дії		Кошмарні сновидіння	
11	Прояви недовіри до людей		Розлади сну	
12			Тремтіння	
13			Озноб	
14			Лихоманка	
15			Нудота	
16			Спазми в животі	
17			Запаморочення	
18			Туман в голові	
19			Слабкість	

Джерело розроблено автором

Самооцінка проявів власних негативних психічних станів здійснюється за 10-ти бальною шкалою.

10-9 балів – суттєво виражений рівень прояву психічного стану;

8-7 балів – вище середнього рівень прояву психічного стану;

6-5 балів – середній рівень прояву психічного стану;

4-3 бали – нижче середнього рівень прояву психічного стану;

2-1 бали – низький рівень проявів даного психічного стану.

Для визначення інтегральної оцінки негативного психічного стану обстежуваних підраховується середнє значення за всіма компонентами. Інтерпретація здійснюється за такою ж шкалою: 10-9 балів – високий рівень; 8-7 балів – вище середнього рівень; 6-5 балів – середній рівень; 4-3 бали – нижче середнього рівень; 2-1 бали – низький рівень.

Для досягнення мети і завдань дослідження нами розроблено концептуальну модель (рис. 2.1).

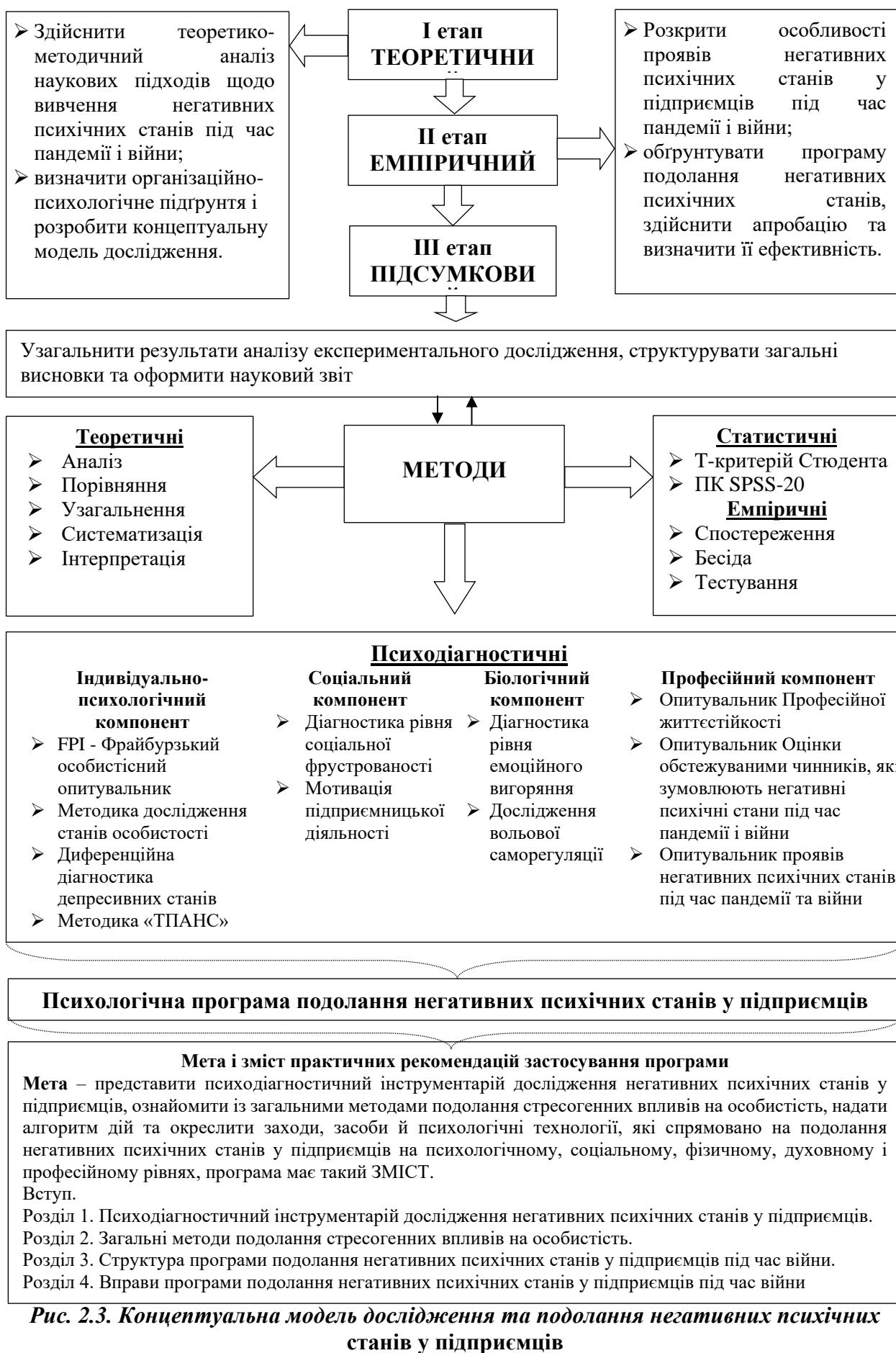


Рис. 2.3. Концептуальна модель дослідження та подолання негативних психічних станів у підприємців

Таким чином, на підставі теоретичного аналізу та емпіричних даних в експериментальному дослідженні ми використали чотири групи методів для визначення особливостей проявів підприємцями негативних психічних станів під час пандемії, війни і після застосування авторської психологічної програми подолання негативних психічних станів у обстежених – організаційні, емпіричні, математично-статистичні та інтерпретаційні.

Щодо організаційних методів, то свою роботу ми розпланували в три етапи, а саме: теоретичний, емпіричний і підсумковий. Перший із них – теоретичний, спрямовано на аналіз наукових підходів щодо психодіагностики проявів негативних психічних станів, обґрунтування методик дослідження.

На підставі чого обґрунтовані інтерпретаційний, психодіагностичний метод та використання порівняльного аналізу різних контингентів вибірки у періоди пандемії та війни. Окрім того, ми використали розроблену авторську психологічну програму надання психологічної допомоги особам із негативними психічними станами.

Із групи емпіричних методів на другому етапі дослідження використали психодіагностичний інструментарій, експериментальний метод із використанням порівняльного аналізу групи під час пандемії та війни і після використання авторської програми.

Щодо обробки даних, то використовували математично-статистичний кількісний аналіз – порівняння середніх значень за t-критерієм Ст'юдента та аналіз за комплексом показників проявів негативних станів у контрольній і експериментальній групах та визначили ефективність використання авторської програми подолання негативних психічних станів у підприємців.

На третьому етапі дослідження стосовно групи інтерпретаційних, то використали комплексний підхід щодо аналізу кількісних і якісних отриманих результатів у динаміці дослідження обстежуваних – під час пандемії та війни і після використання психологічної програми подолання негативних станів у контрольній та експериментальній групах підприємців.

У підсумку на третьому етапі зробили загальний висновок за підсумками першого, другого і в цілому третього етапів дослідження і сформульовано науковий звіт.

У цілому щодо дослідження проявів негативних психічних станів ми застосовували комплекс методів – спостереження, бесіду, психологічне тестування, експериментальний метод. Це дало підстави сформувати комплексну програму щодо надання психологічної допомоги і зробити загальні підсумки за висновками теоретичного й емпіричних підходів на різних етапах дослідження та сформувати концептуальну модель дослідження.

З метою діагностики психічних станів і властивостей, які мають суттєве значення для соціально-психологічної адаптації і регуляції поведінки до і під час війни ми використали комплекс методик, які спрямовано на визначення у підприємців індивідуально-психологічних властивостей, соціальних, біологічних і професійних особливостей.

Блок методик, який спрямовано на вивчення індивідуально-психологічних властивостей та станів включає методику дослідження особистості FPI «Фрайбурзький особистісний опитувальник», а також методику «Дослідження психічних станів особистості» Айзенка, методику «Диференційна діагностика депресивних станів» В.А. Жмурова, методику «ТПАНС», яка вимірює тривожність, працездатність, активність, настрій, самопочуття у підприємців.

Соціальну сферу особистості досліджували за методиками «Діагностика рівня соціальної фрустрованості», «Мотивація підприємницької діяльності». Біологічний компонент визначали за методиками «Діагностика рівня емоційного вигоряння» В. В. Бойка, «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є. Ейдмана. Професійний компонент вивчали за «Опитувальником професійної життестійкості» О.М. Кокуна. Окрім того, застосовували опитувальник «Оцінка обстежуваними чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни» та

Опитувальник дослідження проявів негативних психічних станів під час пандемії і війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко).

2.2. Характеристика чинників негативних психічних станів особистості під час пандемії та війни (за результатами пілотажного дослідження)

За даними опитування у квітні – травні 2021 року 81 % жителів України відчували високий рівень суб'єктивного стресу у зв'язку із пандемією ковід - 19. Про це свідчать результати дослідження, яке провела компанія Gradus Research, з метою широкого моніторингу стану українців в умовах нової реальності. Опитування міського населення проводили раз в 1 – 2 місяці, за результатами якого вимірювали зміни у самопочутті, рівень та особливості причин стресу. З'ясувалося, що причиною стресів українців є не сама хвороба, а наслідки коронавірусної кризи: фінансові труднощі (37 %), питання пов'язані із роботою (29 %), сімейні відносини (28 %), стан власного здоров'я і здоров'я близьких (23 %). При цьому причинами негативних психічних станів виявились не тільки проблеми, пов'язані із пандемією, а й соціально-політична ситуація в країні, загроза загострення військових дій на сході, безробіття, обмеження спілкування з друзями, знайомими [126].

У нинішніх особливих умовах воєнного стану суттєве значення має проблема вивчення порівняльної характеристики чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців і міського населення, що дає підстави для обґрунтування шляхів і засобів підтримки, збереження і відновлення психічного стану особистості.

Вплив негативних зовнішніх і внутрішніх факторів на особистість призводить до зниження функціональних можливостей, виникнення негативних психічних станів, стресу, що погіршує ефективність професійної діяльності, а також зумовлює розвиток преморбідного стану і патології [70, 87, 88, 119, 126, 143, 186].

Нині вітчизняні науковці ретельно вивчають вплив пандемії на психіку особистості, на ефективність професійної діяльності фахівців у різних сферах освіти, виробництва і підприємництва. Діяльність психологів освітніх організацій у період карантину, психологічні технології розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій досліджують Л. Карамушка і О. Креденцер, К. Терещенко [45, 47]. Вплив емоційно-вольової сфери на особистість в умовах пандемії досліджує М. Ткалич [197, с. 159-166].

Для досягнення мети було проведено пілотажне дослідження із використанням авторського опитувальника «Оцінка обстежуваними чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни». Цей опитувальник включав 10 тверджень: карантинні обмеження; труднощі, пов'язані із роботою; фінансові складнощі; соціально-політична й економічна ситуація в країні; стан здоров'я близьких і власного здоров'я; труднощі взаємодії, спілкування з партнерами, друзями; безробіття; загроза військових дій; погіршення сімейних стосунків; обмеження можливостей відпочинку.

Опитування здійснювалося за допомогою Google Forms. Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики) за допомогою програми SPSS (22 версія). Вибірка обстежуваних включала 115 підприємців і 200 респондентів, що не займаються підприємницькою діяльністю.

З метою визначення домінуючих чинників в період війни чи карантинних обмежень, що впливають на розвиток негативних психічних станів, проведено порівняльний аналіз окремо в 2-х групах: респондентів і підприємців. У таблиці 2.5 представлено результати оцінок і рейтингові місця чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у респондентів під час карантину і під час війни.

Встановлено, що під час війни високий рівень впливу чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у респондентів визначаються за шістьма позиціями з оцінками від 8,0 балів до 9,9 балів з рейтинговими місцями 1-6.

Таблиця 2.5

Порівняльна оцінка за авторським опитувальником «Оцінка чинників чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у респондентів під час пандемії та війни»

№ з/п	Чинники	Оцінки респондентів (пандемія, бали)	Рейтингове місце респондентів (пандемія)	Оцінка респондентів (війна, бали)	Рейтингове місце респондентів (війна)
1	Загроза війни (ескалація війни)	7,1±0,9	5	9,9±0,1*	1
2	Стан здоров'я близьких і власного здоров'я	8,6±1,4	4	9,8±0,2*	2
3	Погіршення сімейних стосунків	8,7±1,3	3	9,6±0,4*	3
4	Соціально-політична й економічна ситуація в країні	6,1±1,3	7	9,3±0,7*	4
5	Фінансові труднощі	9,4±0,6	1	8,3±0,5*	5
6	Труднощі взаємодії, спілкування з партнерами, друзями	4,0±1,3	10	8,0±1,1*	6
7	Безробіття	5,0±0,9	8	7,1±0,8*	7
8	Труднощі, пов'язані із роботою	9,2±0,8	2	5,5±0,4*	8
9	Карантинні обмеження	7,0±1,0	6	4,1±0,3*	9
10	Обмеження можливостей відпочинку	4,9±1,1	9	3,7±0,3*	10

Примітка: * - відмінності при $p \leq 0,05$. Джерело розроблено автором

Так, у першу чергу, це стосується безпосередньо загрози ескалації військових дій (1-е рейтингове місце), стан власного здоров'я і близьких (2-е рейтингове місце), сімейні справи і стосунки (3-е рейтингове місце), соціально-політична й економічна ситуація в Україні (4-е рейтингове місце), фінансові труднощі (5-е рейтингове місце), проблеми взаємодії і спілкування (6-е рейтингове місце). Водночас карантинні обмеження, пов'язані із

пандемією, не стали настільки важливими, як обмеження можливостей відпочинку (відповідно 6-е і 10-е місця).

Під час пандемії респонденти зазначили, що високий рівень чинників, які зумовлюють значущі негативні психічні стани отримали оцінку $9,0 \pm 0,6$ – $9,2 \pm 0,8$ балів. Це пов'язано із фінансовими складнощами (1-е рейтингове місце) і труднощами на роботі і виконанням робочих питань (2-е рейтингове місце). Далі, третє і четверте рейтингові місця посіли відповідно такі складові як: погіршення сімейних стосунків, стан свого здоров'я і близьких. І тільки на шостому рейтинговому місці були поставлені респондентами обмеження, пов'язані із пандемією.

При цьому на останніх рейтингових місцях, дев'яте і десяте відповідно, певною мірою співпадає тільки щодо труднощів, пов'язаних із можливістю відпочинку під час пандемії і під час війни. Водночас під час війни респонденти карантинні обмеження поставили на дев'яте місце, а під час пандемії, як і у першому пов'язані карантинні обмеження на шосте місце і не позначають як першопричинні.

Отже, за результатами порівняльного аналізу опитування респондентів встановлено, що чинники, які зумовлюють негативні психічні стани під час війни чітко пов'язані першопричинно – із загостренням і ескалацією воєнних дій, соціально-політичною й економічною ситуацією в Україні та її наслідками, впливом на стан власного здоров'я та своїх близьких, сімейним станом, фінансами, взаєминами і спілкуванням, а на останніх позиціях поставлені такі чинники, як: карантинні обмеження і труднощі, пов'язані із відпочинком.

Особливості впливу чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії полягають у тому що, на наш погляд, першочерговий чинник усіх негараздів – карантинні обмеження, пов'язані із пандемією поставлені респондентами тільки на шосте рейтингове місце. На перше рейтингове місце поставлено фінансові складнощі, на друге – труднощі пов'язані з роботою, на

третє місце – погіршення сімейних стосунків, на четвертому місці – проблеми пов’язані зі здоров’ям власним і близьких, п’яте і шосте місця пов’язані із загрозою ескалації військових дій і карантинними обмеженнями зумовленими пандемією відповідно.

Таким чином, за результатами опитування респондентів і порівняльного аналізу встановлено, що під час війни чинники, які зумовлюють негативні психічні стани чітко пов’язані з першопричиною – загрозою військової ескалації, соціально-політичною й економічною ситуацією в Україні та їх негативним впливом на стан здоров’я, сімейні проблеми, фінансові складнощі.

Водночас особливості чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час карантинних обмежень, пов’язаних із пандемією полягають у тому, що першопричина поставлена респондентами на шосте рейтингове місце, а на першому і другому – це фінансові питання і труднощі, пов’язані з роботою і тільки на третьому і четвертому – сімейні проблеми і стан здоров’я, а загроза війни – на п’ятому місці. Спільним є те, що найменш значущим щодо проявів негативних психічних станів, на думку респондентів, є труднощі з відпочинком (9-10 місця), а найбільш впливовим є погіршення сімейних стосунків (зустрічається в обох групах). Результати порівняльного аналізу дають підстави кількісно визначити рейтингові чинники, які зумовлюють негативні психічні стани у респондентів в особливий період, коли діють обидві першопричини: війна і карантинні обмеження, які хоча і відходять на задній план, але не зникають. При цьому, усі чинники, що зумовлюють негативні психічні стани, мають у респондентів суттєво вищі показники під час війни у порівнянні з пандемією.

За результатами порівняльного аналізу опитування підприємців під час війни і у період карантинних обмежень, чинники, які зумовлюють негативні психічні стани мають свої певні особливості (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Порівняльна оцінка за авторським опитувальником «Оцінка чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців під час пандемії та війни»

№ з/п	Чинники	Оцінки підприємців (пандемія, бали)	Рейтингове місце підприємців (пандемія)	Оцінка підприємців (війна, бали)	Рейтингове місце підприємців (війна)
1	Загроза війни (ескалація війни)	7,9±1,2	8	9,9±0,1*	1
2	Соціально-політична й економічна ситуація в країні	8,7±1,3	4	9,7±0,3*	2
3	Фінансові труднощі	9,0±1,0	3	9,5±0,5	3
4	Стан здоров'я близьких і власного здоров'я	8,4±1,6	5	9,3±0,7*	4
5	Труднощі, пов'язані із роботою	9,3±0,7	2	8,1±0,9*	5
6	Погіршення сімейних стосунків	7,1±1,9	9	7,3±1,2	6
7	Труднощі взаємодії, спілкування з партнерами, друзями	8,1±1,9	6	7,0±1,5*	7
8	Безробіття	8,0±1,9	7	6,5±1,0*	8
9	Карантинні обмеження	9,7±0,3	1	4,1±0,5*	9
1	Обмеження можливостей відпочинку	6,8±1,2	10	3,9±1,1*	10

Примітка: * - відмінності при $p \leq 0,05$. Джерело розроблено автором

Так, підприємці під час війни вважають найбільш впливовими чинниками першопричинно – це загроза ескалації війни і соціально-політична й економічна ситуація в країні (перше і друге рейтингові місця відповідно), а далі йдуть фінансові збитки (3-є рейтингове місце), стан здоров'я (4-є місце), труднощі пов'язані з роботою (5-є місце), а на шостому місці – сімейні справи і стосунки. На останніх рейтингових місцях підприємці поставили такі чинники як: труднощі відпочинку (10-є рейтингове місце) і карантинні обмеження (9-є місце).

Під час пандемії підприємці визначають перші чотири рейтингові місця теж чітко з першопричиною і п'яте, шосте, сьоме рейтингові місця – з її наслідками. Природньо, що під час пандемії, у першу чергу, підприємці визначають, що виводять із рівноваги і спричиняють негативні психічні стани безпосередньо карантинні обмеження, пов'язані із пандемією (перше рейтингове місце), труднощі в роботі і розв'язанні робочих питань (2-е рейтингове місце), фінансові проблеми (3-є рейтингове місце), 4-є рейтингове місце – соціально-політичні й економічні проблеми в країні. А під час війни першопричиною є безпосередньо загроза війни та соціально-економічні проблеми, пов'язані із ситуацією в Україні. Сімейні проблеми і труднощі щодо відпочинку, підприємців, опинилися на дев'ятому і десятому місцях. Спільним щодо основних значущих чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців, виявились такі, що пов'язані із першопричиною. Тобто, відповідно – ескалація військових дій і карантинні обмеження, а також найменш значущі – обмеження відпочинку (на 10-му рейтинговому місці) і під час війни карантинні обмеження посіли передостаннє 9 рейтингове місце.

З метою узагальнення чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців в умовах війни, ми згрупували і розподілили їх на об'єктивні (зовнішні) і суб'єктивні (внутрішні) і дані представили в таблицях 2.7 і 2.8.

За результатами опитування визначено, що на високому рівні спостерігаються три об'єктивних чинника із п'яти і на середньому рівні – два чинники.

За аналізом оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців під час війни визначено наступне розташування.

Таблиця 2.7

Оцінка об'єктивних (зовнішніх) чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців під час війни

№ з\п	Чинники	Оцінка в балах	Рейтингове місце
1	Ескалація військових дій	9,9±0,1	1
2	Труднощі, пов'язані із роботою	9,4±0,6	2
3	Соціально-політична та економічна ситуація в країні	9,0±1,0	3
4	Негативний вплив умов життєдіяльності під час війни	7±1,3	4
5	Загроза захворіти на ковід	4,0±1,0	5

Джерело розроблено автором

Перше рейтингове місце з оцінкою 9,9±0,1 б. – ескалація воєнних дій; друге місце з оцінкою 9,4±0,6 б. – труднощі роботи в особливих умовах; третє рейтингове місце з оцінкою 9,0±1,0 б. – соціально-політична й економічна ситуація в країні; четверте рейтингове місце з оцінкою 7,7±1,3 б. – негативний вплив на умови життєдіяльності; п'яте рейтингове місце з оцінкою 4,0±1,0 б. – карантинні обмеження, пов'язані із пандемією.

Таблиця 2.8

Оцінка суб'єктивних (внутрішніх) чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців під час війни

№ з\п	Чинники	Оцінка в балах	Рейтингове місце
1	Соціальні	9,9±0,1	1
2	Ресурси життєздатності	9,8±0,2	2
3	Психологічні	9,3±0,7	3
4	Поведінкові	9,1±0,9	4
5	Біологічні	6,5±1,5	5

Джерело розроблено автором

Отже, впливи на розвиток негативних психічних станів у підприємців під час війни найменш пов'язані із карантинними обмеженнями, пов'язаними із пандемією і негативним впливом на життєдіяльність. Найбільш значимими спостерігаються такі об'єктивні чинники, як: у першу чергу, пов'язані із

ескалацією військових дій та соціально-політичною й економічною ситуацією в країні.

Щодо внутрішніх чинників, які впливають на прояви негативних психічних станів у підприємців в умовах війни, то з'ясовано наступне. На першому рейтинговому місці з оцінкою $9,9 \pm 0,1$ б. визначено вплив соціальних чинників (соціальної підтримки родини і друзів, соціальний захист держави, організацій, керівників та фінансових ресурсів). На другому рейтинговому місці з оцінкою $9,8 \pm 0,2$ б. – ресурси життєстійкості в особливих умовах війни (особистісною стресостійкістю, використанням адекватних копінг-стратегій подолання труднощів, вірою в перемогу, можливістю завантаження себе справами і роботою, позитивним і оптимістичним мисленням).

На третє рейтингове місце з оцінкою $9,3 \pm 0,7$ б. під час війни підприємці поставили психологічні чинники, а саме: тривожність, страх очікування обстрілів, окупації, апатія, депресія, відчай, зневіра у майбутнє, переживання, пов'язані із ситуацією на фронті, а також із втратою близьких, острах каліцтва, інформативний тиск негативних подій, неадекватне сприйняття інформації, негативні передчуття поранення, загибелі.

Четверте рейтингове місце з оцінкою $9,1 \pm 0,9$ б. зайняли поведінкові характеристики підприємців, здатність долати труднощі в особливих умовах, адаптація до умов війни, зниження ділової активності, загострення конфліктних взаємин із партнерами, а також на роботі, в сім'ї, духовна зневіра в себе, в перемогу, в життєву перспективу. На п'ятому рейтинговому місці з середньо вираженою оцінкою $6,5 \pm 1,5$ б. підприємці визнали біологічні (психофізіологічні причини), а саме – розлади сну, апетиту, роботи шлунково-кишкового тракту, підвищення емоційності, відчуття виснаження і постійної перевтоми, хронічної втоми, труднощі адекватного сприйняття і переробки інформації, розлади пам'яті, уваги.

Отже, встановлено, що найбільш впливовими суб'єктивними внутрішніми чинниками, що зумовлюють негативні психічні стани

спостерігаються за такими складовими як: соціальні ресурси життєстійкості, психологічні, поведінкові, біологічні (психофізіологічні).

Таким чином, за результатами підсумкової оцінки підприємцями об'єктивних зовнішніх і суб'єктивних внутрішніх чинників, які зумовлюють негативні психічні стани встановлено наступне.

Найбільш впливовими чинниками, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців під час війни виявилися – ескалація військових дій та труднощі роботи в особливих умовах, соціально-політична й економічна ситуація в країні.

На наш погляд, суб'єктивні внутрішні чинники є похідними від об'єктивних умов життєстійкості підприємців в особливих умовах і вони виявляються через соціальні проблеми, наявність ресурсів життєдіяльності, психологічні і поведінкові характеристики обстежуваних. Такий підхід дає підстави обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та наукові підходи щодо подолання негативних психічних станів у підприємців в особливих умовах.

Висновки до другого розділу

На підставі аналізу наукових підходів щодо організаційно-методичного підґрунтя дослідження негативних психічних станів визначено організацію, обґрунтовано психодіагностичний інструментарій, концептуальну модель і з'ясовано чинники негативних психічних станів в умовах кризи під час пандемії і війни.

Емпіричне дослідження виконувалося протягом 2021-2024 років. Обстеженням було охоплено 115 підприємців та 200 респондентів, що приймали участь у пілотажному дослідженні за авторським опитувальником щодо оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни.

Розроблено авторську програму подолання негативних психічних станів підприємцями. Для визначення ефективності проведено експериментальне дослідження. Контрольна група включала 25 підприємців до використання психологічної програми. Експериментальну групу склали ті ж 25 осіб, з якими було проведено апробацію авторської програми подолання негативних психічних станів.

Теоретичний аналіз поглядів на негативні психічні стани та результати авторських досліджень дають підстави виокремити провідну роль у їх формуванні за індивідуально-психологічними властивостями, соціальними, біологічними і професійними компонентами у структурі особистості підприємця.

Розроблено і апробовано два авторських опитувальники: перший із них призначено для оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни; другий – спрямовано на визначення проявів негативних психічних станів в обстежуваних. Це сприяло визначенню суб'єктивних і об'єктивних чинників, які зумовлюють негативні психічні стани, особливостей їх проявів і дало змогу обґрунтувати психодіагностичний інструментарій їх діагностики.

Найбільш впливовими чинниками, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців під час війни виявилися – ескалація військових дій, соціально-політична й економічна ситуація в країні, тривога щодо власного здоров'я, здоров'я рідних і близьких, труднощі роботи та фінансові проблеми в особливих умовах діяльності. Водночас найменш впливовими визначено карантинні обмеження і обмеження щодо можливостей відпочинку. При цьому під час пандемії з'ясовано, що найбільш значущими були такі чинники, як: карантинні обмеження, труднощі пов'язані із роботою, взаємодією, фінансами, найменш значущими – обмеження відпочинку і погіршення сімейних стосунків.

На наш погляд, суб'єктивні внутрішні чинники є похідними від об'єктивних умов життєстійкості підприємців в умовах кризи і вони виявляються через соціальні проблеми, наявність ресурсів життєдіяльності, психологічні характеристики обстежуваних і стресогенні умови професійної діяльності. Такий підхід дає підстави обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та наукові підходи щодо подолання негативних психічних станів у підприємців в особливих умовах. Разом з тим встановлено, що використання в методичному апараті конкретних методик обов'язково здійснюється з урахуванням багатьох критеріїв психодіагностики: концептуальна обґрунтованість, комплексність, адекватність, високий рівень надійності, валідності, адекватності, практичності.

Обґрунтовано чотири групи методик, які спрямовано на дослідження негативних психічних станів. Перша група методик дає змогу діагностувати індивідуально-психологічний компонент, друга – соціальний компонент, третя – біологічний компонент і четверта – професійний.

Визначено, що для розв'язання поставленої мети і завдань дослідження обстеження виконано за трьома етапами (теоретичний, експериментальний і підсумковий).

Теоретичний аналіз наукових підходів вивчення негативних психічних станів у фаховій літературі, організаційно-методичне підґрунтя дослідження негативних психічних станів у підприємців дає підстави розробити концептуальну модель дослідження, яка включає три етапи дослідження, психодіагностичний інструментарій, зміст програми подолання негативних психічних станів дає можливість перейти до експериментальної частини роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ КРИЗИ

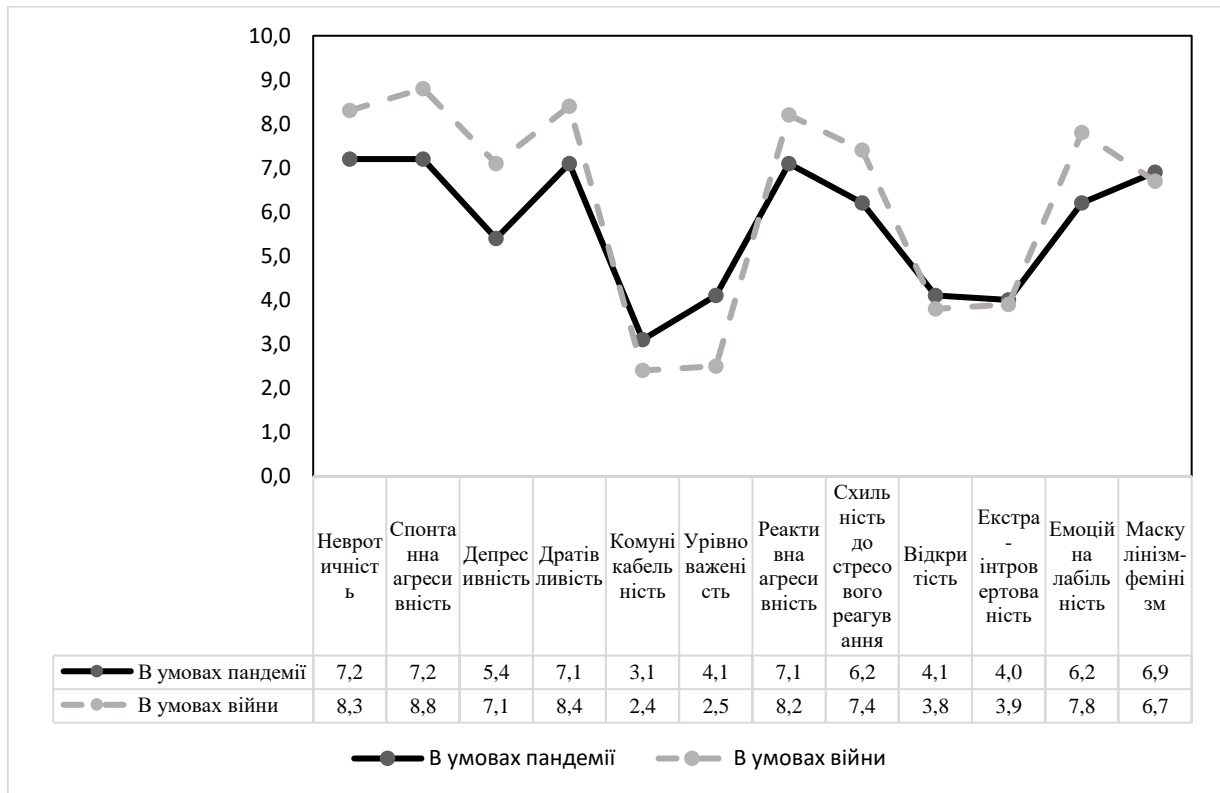
3.1. Особливості проявів негативних психічних станів та індивідуально-психологічних характеристик у підприємців під час пандемії і війни

3.1.1. Прояви негативних психічних станів у структурі індивідуальних психологічних характеристик обстежуваних

З метою діагностики психічних станів і властивостей, які мають суттєве значення для соціально-психологічної адаптації і регуляції поведінки до і під час війни ми використали декілька методик, а саме – методику дослідження особистості FPI «Фрайбурзький особистісний опитувальник» [86], а також методику дослідження станів особистості Айзенка [64], методику «ТПАНС» [5], яка вимірює тривожність, працездатність, активність, настрій, самопочуття, а також методику для виміру депресивних станів і соціальної фрустрації [64].

Встановлено, що за першою шкалою методики FPI (рис. 3.1), яка вимірює рівень невротичності обстежуваних встановлено, що у обстежуваної групи 1 до війни цей показник знаходиться у межах низького рівня – $2,0 \pm 0,3$ б. Водночас, у обстежуваної групи 2 – під час війни спостерігається збільшення рівня невротизації у чотири рази – до $8,2 \pm 1,8$ б. (при $p \leq 0,05$). Такий високий результат невротизації обстежуваних пояснюється тривалим впливом негативних зовнішніх факторів війни на психіку обстежуваних, окрім того, це

свідчить про суттєву вираженість невротичного синдрому астенічного типу, а також загрозою можливості розвитку психосоматичних розладів.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.1 Результати обстеження станів і властивостей підприємців за методикою FPI

Рівень спонтанної агресивності за другою шкалою методики FPI у обстежуваних групи 1 у довоєнний період зафіксовано на низькому рівні $1,2 \pm 0,8$ балів, що свідчить про те, що у обстежуваних низький рівень психотизації і вони не схильні до імпульсивної поведінки.

Умови професійної діяльності підприємців під час війни суттєво і негативно вплинули на рівень спонтанної агресії, цей показник збільшився у 6,5 разів у порівнянні з довоєнним (при $p \leq 0,05$). Висока оцінка за цією шкалою у обстежуваних групи 2 свідчить про суттєве підвищення рівня спонтанної агресивності, що характерно для психотизації інтротенсивного типу і виявляється передвісником для імпульсивної поведінки у професійній взаємодії, побутовій поведінці, що потребує психологічної допомоги.

Щодо показників третьої шкали – депресивності, то вона дає змогу виявити і оцінити її прояви щодо емоційного стану, поведінки, рівня взаємодії, ставлення до себе і до соціального оточення. Тобто, завдяки показникам цієї шкали ми визначаємо психодіагностичні характеристики, які притаманні психопатологічному депресивному синдрому, депресивності як негативного психічного стану.

Так, за шкалою депресивності встановлено, що у період пандемії, тобто довоєнний період у підприємців – це було рідкісне і короткочасне явище, яке спостерігається у 5 % обстежуваних на низькому рівні – $1,4 \pm 0,3$ б. Під час війни цей показник визначено на середньому рівні – $6,1 \pm 1,3$ б., що у порівнянні з довоєнним періодом більше в 4-8 разів (при $p \leq 0,05$).

Отже, встановлено, що під час війни у значній кількості підприємців спостерігається зниження ефективності професійної діяльності, що супроводжується занепокоєнням, емоційним негативізмом щодо ставлення до себе і соціального оточення, зневірою у оточенні, зниженням мотивації, утрудненнями у професійній діяльності. Такі депресивні симптоми, що спостерігаються у підприємців, є показаннями до надання психологічної допомоги.

Четверта шкала FPI дає змогу оцінити рівень дратівливості обстежуваних, як нестійкого емоційного стану, що при високих показниках свідчить про схильність до афективної поведінки і неадекватного реагування на зовнішні і внутрішні виклики з відповідною поведінкою.

Так, у період пандемії у підприємців дратівливість визначена на низькому рівні ($1,7 \pm 0,3$ б.). Тривалий час професійної діяльності в період пандемії мало впливає на психіку обстежуваних. Водночас суб'єктивне сприйняття підвищилось під впливом війни до межі високого рівня – $6,8 \pm 1,2$ б., що у чотири рази перевищує аналогічний показник у період пандемії (при $p \leq 0,05$). З'ясовано, що високий рівень дратівливості обстежуваних під час війни свідчить про нестійкий емоційний стан

підприємців зі схильністю до афективного реагування. При цьому небезпека афективного реагування для соціального оточення, як сильного суттєвого емоційного перезбудження під впливом суб'єктивно значущого сприйняття змісту життєвих ситуацій і впливу страху, гніву полягає у тому, що особистість не усвідомлює в цій ситуації своїх вчинків і наслідків. Отже, високий рівень дратівливості у підприємців під час війни потребує психологічної допомоги.

За п'ятою шкалою визначено професійно важливу якість до підприємницької діяльності – комунікабельність, що зумовлює потенційну і реальну реалізацію проявів соціальної активності. Постійна готовність до спілкування, взаємодії свідчить про високий рівень цієї якості, потребує її задоволення.

Особливістю проявів цієї професійної значущої властивості є те, що у період пандемії комунікація прагнення до комунікації визначена на доволі високому рівні $7,1 \pm 0,9$ б. Водночас у групі 2 під час війни цей показник знизився в 2,5 рази і становив $3,4 \pm 0,6$ б., що в порівнянні з періодом пандемії є суттєвим (при $p \leq 0,05$). Такі результати свідчать про те, що під час війни суттєво знижується рівень потенційних і реальних можливостей щодо соціальної активності, знижуються можливості взаємодії, спілкування і задоволення цієї базової потреби особистості.

Щодо шостої шкали – урівноваженості, то вона за інтерпретацією дає можливість визначити стійкість до стресу особистості. Водночас, особливість полягає в тому, що за автором, високі оцінки вказують на суттєву захищеність від впливу стресогенних чинників, навіть у звичайних життєвих ситуаціях. Це зумовлено упевненістю у собі, оптимістичністю сприйняття зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. Така інтерпретація автора методики вказує на урівноваженість і пояснює високий її рівень у підприємців групи 1, до $7,5 \pm 1,5$ б. Цей же показник у ПП під час війни дорівнює $3,5 \pm 0,9$ б., що у 2,1 рази нижче у порівнянні з довоєнним періодом (при $p \leq 0,05$).

Отже, встановлено, що у довоєнний час рівень захищеності від стресогенних впливів вищий, ніж під час війни і тому підприємці у період воєнного стану потребують психологічної допомоги щодо формування стійкості до стресу в особливих умовах війни.

Щодо показника сьомої шкали – реактивної агресивності, то вона спрямована на з'ясування симптомів екстратенсивного типу психопатизації. За авторською інтерпретацією цього показника високий його рівень вказує на відповідно підвищений рівень психотизації. У поведінці таким особам притаманне агресивне ставлення до соціального оточення із суттєвим прагненням до домінування в усіх сферах [64, с. 458].

За результатами дослідження з'ясовано, що рівень реактивної агресивності у обстежуваних під час пандемії у межах середнього і низького рівня $3,1 \pm 0,5$ б. У групі 2 під час війни аналогічний показник суттєво зростає до високого рівня – $7,0 \pm 1,2$ б., що суттєво перевищує дані у період пандемії (при $p \leq 0,05$).

Отже, встановлено, що під час війни під впливом особливих умов діяльності у підприємців суттєво зростає реактивна агресивність у порівнянні з періодом пандемії. Це свідчить про високий рівень психопатизації у підприємців під час війни, що виявляється агресивним ставленням у взаємодії до соціального оточення і виражається високим рівнем прагнення до домінування за будь-яких умов. Такий рівень негативного психічного стану як агресивності у обстежуваних є показанням для надання психологічної допомоги обстежуваних.

Стосовно восьмої шкали, яка вказує на здатність особистості до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, то високий рівень стресового реагування, як правило, спостерігається за пасивно-захисним типом і вказує на наявність надмірної тривожності, скутості, невпевненості. Це зумовлює труднощі у соціальних контактах і знижує ефективність професійної взаємодії.

За результатами обстеження підприємців під час пандемії цей показник спостерігається на низькому рівні $1,2 \pm 0,7$ б. Під час війни схильність до стресогенного реагування в повсякденних звичайних ситуаціях зросла до $7,4 \pm 0,6$ б., що перевищує показник довоєнного періоду на 6,2 бали (при $p \leq 0,05$).

Отже, вплив умов професійної діяльності під час війни підвищив схильність підприємців до високого рівня стресового реагування навіть на звичайні повсякденні життєві ситуації і це зумовлює такі негативні стани, як підвищена тривожність, невпевненість, скутість, що знижує реалізацію професійно значущих властивостей і зумовлює труднощі у соціальних контактах. Такий високий рівень схильності до стресових реакцій є показанням для надання психологічної допомоги обстежуваним.

За результатами аналізу показників дев'ятої шкали, то вона розкриває можливість з'ясувати ставлення особистості до соціального оточення, рівня її самокритичності. Оцінка високого рівня за цією шкалою вказує на прагнення до відвертої і довірливої взаємодії з партнерами, друзями, соціальним оточенням з високим рівнем самокритичності. Ця шкала, за авторською інтерпретацією, має значення для характеристики правдивості відповідей.

Встановлено, що у обстежуваних у період пандемії цей показник зафіксовано на середньому рівні – $4,1 \pm 0,5$ б., при цьому рівень відвертості в умовах війни в обстежуваних знизився до $2,1 \pm 0,9$ балів, що в 1,9 разів менше, ніж у період пандемії (при $p \leq 0,05$). Такий низький результат свідчить про те, що під час війни спостерігається різке знижене прагнення до довірливої, відвертої взаємодії із соціальним оточенням і знижується рівень самокритичності. Окрім того, такі низькі результати відкритості, очевидно, зумовлені суворими умовами життєдіяльності під час війни і це є показанням для надання психологічної допомоги.

Таким чином, за результатами аналізу базових шкал 1-9 «Фрайбурзьського особистісного опитувальника» встановлено такі закономірності:

по-перше, в період пандемії більшість показників, які характеризують психічні стани чи властивості визначено в межах середнього рівня, а саме: невротичність, агресивність, спонтанна і реактивна депресивність, схильність до стресогенних реакцій і афективного реагування. При цьому комунікативність і врівноваженість у період пандемії мають суттєво вищі показники, що в цілому відповідає адекватному сприйняттю і контролю за своїм психічним станом підприємців під час пандемії;

по-друге, вплив стресогенних умов війни зумовили суттєве погіршення показників базових шкал і відповідно психічних станів у підприємців, стосовно професійно важливих якостей, які суттєво знизились. Це спостерігається за такими показниками як: збільшення невротичності, проявів спонтанної агресивності, реактивності, депресивності, дратівливості, схильності до стресогенного реагування на повсякденні життєві ситуації. Разом зі зниженням комунікативності й урівноваженості та відвертості у обстежуваних в період війни ці негативні зміни є показанням до надання психологічної допомоги підприємцям.

Щодо аналізу результатів обстеження підприємців за похідними шкалами, то вони мають свої особливості. Так, за шкалою 10 екстра-інтроверсії показники виявились досить стабільні і, практично, не змінились, під час пандемії – $4,0 \pm 0,9$ балів і під час війни – $3,9 \pm 0,5$ б. Це свідчить, що у підприємців в обох ситуаціях спостерігається середній рівень екстравертованості.

Стосовно шкали емоційної лабільності, то за авторською інтерпретацією високий її рівень вказує на нестійкість емоційного стану, що призводить до таких негативних проявів, як: часті коливання настрою, підвищеної збудливості, дратівливості, труднощів щодо самоконтролю і самореалізації.

Цей показник під час пандемії у підприємців визначено у межах низького рівня, що свідчить про низький рівень лабільності емоційного стану в обстежуваних.

Під час війни прояви емоційної лабільності у 4 рази збільшились у порівнянні із довоєнним періодом. Тобто, підприємці з таким високим рівнем емоційної лабільності потребують надання психологічної допомоги з метою урівноваженості й емоційного врегулювання.

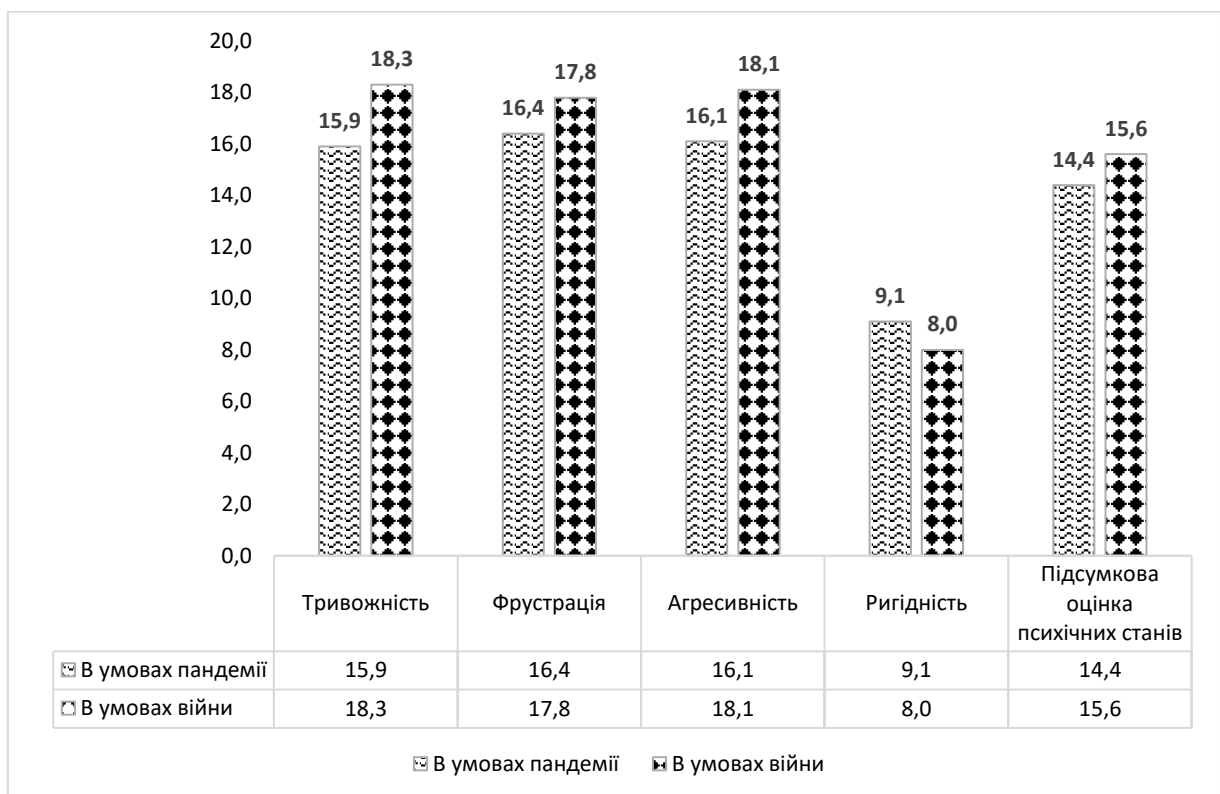
Щодо шкали 12 – маскуліність-фемінізм, то високий рівень свідчить про перебіг психічної діяльності обстежуваних переважно за чоловічим типом, а низькі – за жіночим типом. Особливість цього показника полягає в тому, що його рівень, як до війни під час пандемії, так і під час війни зафіксовано в межах високих цифр середнього рівня відповідно 6,2-6,7 балів. Це свідчить про те, що перебіг психічних процесів у підприємців спостерігається переважно за чоловічим типом.

Таким чином, за показниками похідних шкал, встановлено такі особливості як: по-перше, рівень емоційної лабільності обстежуваних під час війни суттєво підвищився у порівнянні із показниками пандемії і довоєнним періодом; по-друге, високий рівень емоційної лабільності у ПП в умовах війни свідчить про те, що в обстежуваних спостерігаються суттєві прояви таких негативних психічних станів як: труднощі стосовно самоконтролю, самореалізації, підвищена збудливість, дратівливість, що необхідно враховувати при формуванні програми психологічної допомоги підприємців із негативними психічними станами.

З метою визначення психічних станів у підприємців під час пандемії і війни використано методика «**Діагностика психічних станів Г. Айзенка**», за показниками якої оцінювали рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності Критерії оцінювання за цією методикою наступні: низький рівень тривожності 0-7 балів, середній рівень 8-14 балів і високий 15-20 балів [86].

Аналіз результатів дослідження психічних станів обстежуваних під час пандемії показав наступне. Показник тривожності у підприємців спостерігається на високому рівні – $15,9 \pm 0,5$ б. (рис. 3.2). Під час війни цей показник збільшився у порівнянні із попереднім при пандемії – до $18,3 \pm 1,7$ б., що зафіксовано у межах високого рівня тривожності обстежуваних (при $p \leq 0,05$).

Особливість високого рівня тривожності зумовлена підвищеними переживаннями, очікуванням негараздів не тільки при наявних, а й при уявних перешкодах і загрозах, а також при відсутності таких. Це виявляється підвищеною чутливістю, невпевненістю, метушливістю, закритістю, знервованістю і дратівливістю.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.2. Результати обстеження підприємців за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності» Г. Айзенка

Наступні дві шкали – фрустрації і агресивності, взаємопов'язані. На думку Г. Ложкіна і Н. Пов'якель, [79, с. 21], з одного боку – фрустрація, як психічний стан зумовлена наявністю суттєвої вираженості мотивації

досягнення мети, а з іншого боку, усвідомленням нездоланих перешкод, які не дають можливості досягти цієї мети. Емоційна напруга різко зростає, незадоволення, яке пов'язане із неможливістю досягти реалізації мети може досягти такого рівня, коли це перешкоджає адекватній поведінці і переходить в агресивність та виявляється негативно спрямованим на соціальне оточення [86, 79, с. 21].

При цьому агресивна поведінка супроводжується емоційними станами такими, як: гнів, ненависть, ворожість. Водночас, автори стверджують, що і фрустрація і агресивна поведінка може бути зумовлена декількома факторами. А саме такими перешкодами до досягнення мети є – фізичні перешкоди (обмежена свобода), як це ми спостерігаємо при пандемії, воєнному стані; психологічний (страх), соціальними (норми, правила, заборони), що є в наявності і під час пандемії, і під час війни, що під час війни так і під час пандемії.

Щодо показника фрустрації під час пандемії, то він виражений в межах $16,4 \pm 0,9$ б. і під час війни теж спостерігається на досить високому рівні $17,8 \pm 1,2$ б. Окрім описаних проявів поведінки за авторською інтерпретацією, високий рівень фрустрації свідчить про низький рівень самооцінки, уникнення труднощів, відкрити конфронтацію з оточуючими.

Стосовно проявів агресивності, то у підприємців під час пандемії визначено середній її рівень – $16,1 \pm 0,8$ б. В умовах війни цей показник у обстежуваних зафіксовано на рівні $18,1 \pm 0,9$ б., що у порівнянні з показником під час пандемії суттєво вище (при $p \leq 0,05$).

Істотне збільшення агресивності під час війни пов'язане з реагуванням на агресивну поведінку загарбників РФ і виснаженням, яке зумовлено постійною ситуацією очікування загрози ескалації війни, інтенсивністю обстрілів, відсутністю тепла і світла, страхом втрати домівки, переживання за рідних і близьких, за патріотів, бійців, які знищують ворога і звільняють наші окуповані території. Підприємці, які працюють у складних умовах

професійної діяльності під час пандемії і війни з високим рівнем агресивності потребують психологічної допомоги.

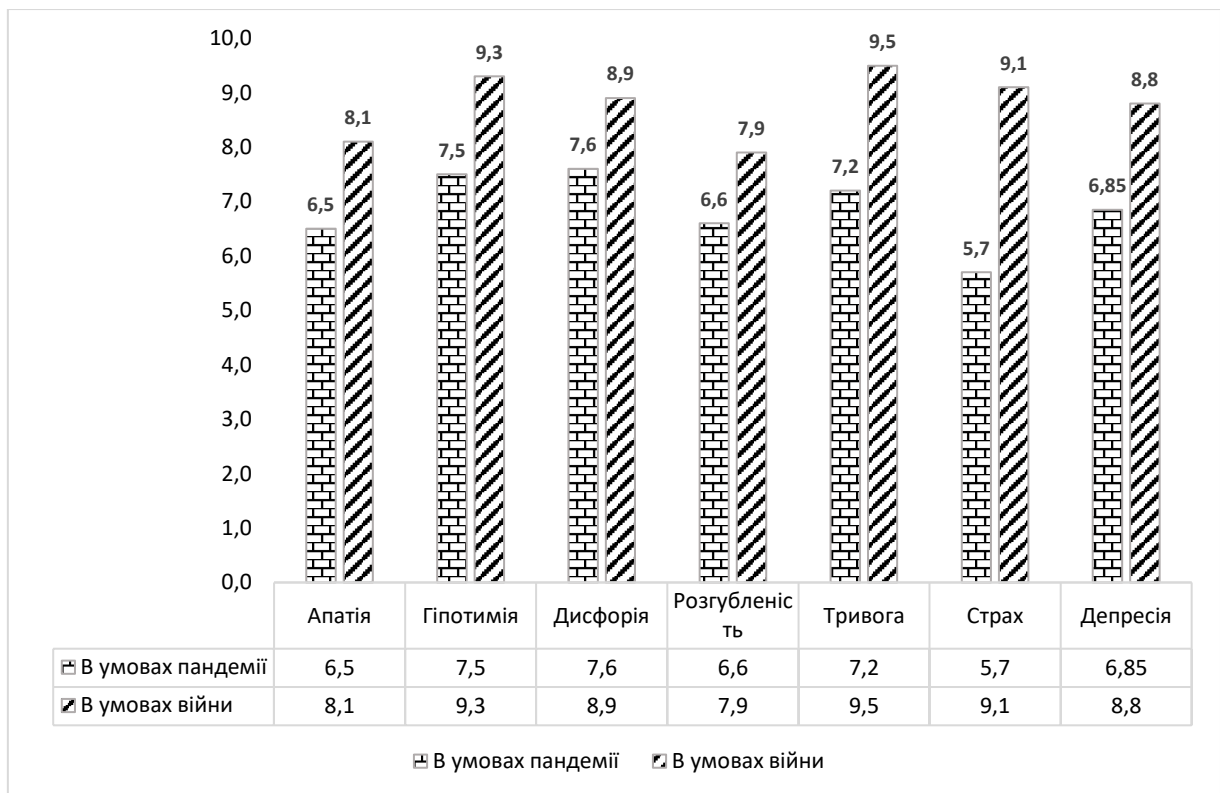
Ригідність, як стан особистості, виявляється в негнучкості щодо пристосування до нових умов, швидкого реагування на зміну ситуації, перебудови стресової поведінки. Під час пандемії цей показник зафіксовано на досить низькому рівні $3,2 \pm 0,3$ бали, на такому ж низькому рівні ригідність зафіксовано під час війни, хоча цей показник збільшився до $4,0 \pm 1,1$ б. Тобто, в умовах війни і пандемії цей показник зумовлений в межах все-таки, як таких, що суттєво не впливає на формування негативних психічних станів.

Таким чином, за результатами аналізу показників методики «Оцінки психічних станів Г. Айзенка» встановлено, що три показники, окрім ригідності, виявляються на високому рівні, а саме: тривоги, фрустрації, агресивності, що сприяє зниженню професійного здоров'я й ефективності діяльності підприємців в особливих умовах. Це зумовлює високий рівень підсумкової оцінки негативних психічних станів у обстежуваних, що потребують психологічної допомоги.

За результатами і порівняльним аналізом оцінки підприємців за методикою **«Диференційна діагностика депресивних станів» В.А. Жмурова** встановлено наступне [64, с. 416-422].

За блоком якісних характеристик таких складових, як депресія, апатія, дисфорія, тривожність, страх під час пандемії визначено, що найбільш вираженим виявився показник дисфорії – на вищому за середній рівень $7,6 \pm 1,6$ балів. Цей же показник під час війни виявився на 1,3 бали вищим ($8, \pm 1,1$ б., при $p \leq 0,05$). Такі показники свідчать про те, що в умовах війни найбільш виражені такі поведінкові особливості, які притаманні дисфорії – похмурий настрій, незадоволеність, озлобленість, несприйняття ситуації, неприязне ставлення до оточуючих, спалахи гніву, люті з агресією і тенденцією до руйнівних дій (рис. 3.3).

Під час пандемії на вищому за середній рівень встановлено показник гіпотимії $7,5 \pm 1,5$ б., під час війни – досяг високого рівня $8,9 \pm 1,0$ б. (при $p \leq 0,05$). Такий рівень означає, що у обстежуваних під час війни на високому рівні спостерігаються засмученість, туга із переживаннями втрат, розчаруваннями, приреченості, безвихідності ситуації. При цьому особистість акцентує свою увагу на негативних емоціях, а позитивні мінімізуються.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.3 Результати оцінки підприємців за методикою «Диференційна діагностика депресивних станів»

Наступний показник за рейтингом зниження стосовно рівня показників у обстежуваних при пандемії стосується тривоги. Він дорівнює $7,2 \pm 1,5$ б., що є вищим за середню вираженість в обстежуваних. Водночас під час війни показник тривоги суттєво підвищився до високого рівня – $9,5 \pm 0,5$ б. (при $p \leq 0,05$). Це виявляється у обстежуваних почуттям небезпеки, передчуттям катастрофи, напруженням, очікуванням трагічного результату. Окрім того, за авторською інтерпретацією, цей показник супроводжується,

крім того, руховими збудженнями, тривожними вигуками з відповідними інтонаціями і відповідним виразом обличчя [64, с. 422-423].

Така форма психічного стану, як розгубленість визначена у обстежуваних під час пандемії на середньому рівні $6,6 \pm 0,7$ балів. Під час війни цей же показник зафіксовано на вищому за середній рівень $7,9 \pm 1,8$ б. (при $p \leq 0,05$). Це означає, що у обстежуваних при пандемії на середньому рівні відчуються певні ознаки розгубленості, а під час війни вони загострюються і виявляються підвищенням почуття безпорадності, нерозумінням і нерозв'язанням життєвих ситуацій, невмінням їх розв'язувати, усвідомлювати свій психічний стан. Це супроводжується зниженням стійкості, концентрації уваги, міміка і пантоміміка свідчать про невпевненість, безпорадність, тривогу.

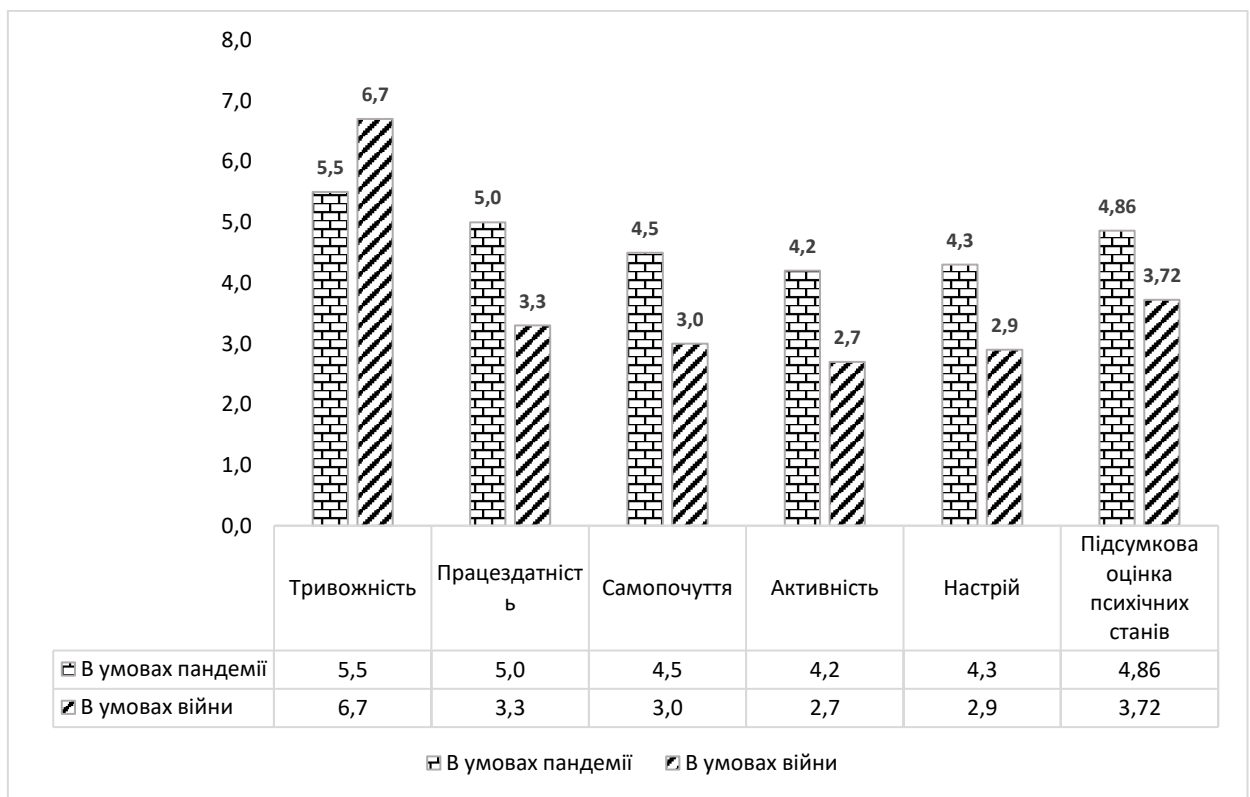
Прояви апатії у підприємців під час пандемії встановлено на середньому рівні – $6,5 \pm 0,9$ балів, а під час війни цей показник зріс до вищого за середній рівень $8,1 + 0,9$ балів, при $p \leq 0,05$. Такий рівень у обстежуваних виявився за ознаками байдужості до того, що відбувається, хоча емоційно цей стан суттєво переживається і проявляється у тривожності, дистимії та страху.

Потрібно відмітити, що в більшості випадків під час пандемії недооцінювався показник страху, який зафіксовано у межах середнього рівня $5,7 \pm 0,3$ б. Під час війни за шкалою страху визначено високий його рівень $9,1 \pm 0,9$ б., при порівнянні з аналогічними показниками (при $p \leq 0,05$).

Таким чином, за результатами аналізу показників «Диференційної діагностики депресивних станів» у підприємців під час пандемії і війни, встановлено: по-перше, найвищий рівень показників психічних станів при пандемії виявився за чотирма показниками у межах вищого за середній рівень і за двома показниками в межах середнього рівня, що зумовило прояви депресії на вищому за середній рівень; по-друге, чотири показники під час війни у підприємців зафіксовано на високому рівні і два на вищому за середній рівень; по-третє, показник депресії під час війни зафіксовано вищим, ніж під

час пандемії у зв'язку з високим рівнем тривоги, страху, гіпотимії, дисфорії, хоча і під час пандемії вони спостерігаються вищими за середній рівень, що потрібно враховувати при розробленні психологічної програми допомоги обстежуваних.

Методика «ТПАНС» призначена для дослідження самооцінки таких психічних станів, як: тривожність, працездатність, активність, настрої, самопочуття [5]. За результатами дослідження показників емоційного стану з оцінками за семибальною шкалою підприємців в умовах пандемії і війни, встановлено наступне (рис. 3.4).



Джерело розроблено автором

Рис. 3.4. Результати самооцінки психічних станів у підприємців за методикою «ТПАНС»

Так, рівень тривожності в умовах пандемії і війни визначено у межах середньої її оцінки відповідно – $5,5 \pm 0,9$ б. і $6,7 \pm 0,3$ б., відмічається суттєве збільшення внаслідок значущого впливу на психіку особистості стресогенних умов життєдіяльності. При цьому працездатність підприємців під час пандемії визначено на середньому рівні – $5,0 \pm 0,8$ б., а під час війни вона знизилась до

3,3 ± 0,7 б., при $p \leq 0,05$. Стосовно самопочуття обстежуваних, то під час пандемії воно нижче на 0,5 балів (під час пандемії 4,5 ± 0,8 б., а під час війни відбулося зниження до 3,0 ± 0,9 б. (при $p \leq 0,05$).

Активність підприємців в умовах пандемії виявилась у межах нижчого за середній рівень – 4,2 ± 0,6 балів, а під час війни активність підприємців знизилась до низького рівня – 2,7 ± 0,3 б. (при $p \leq 0,05$).

Настрій у підприємців під час пандемії у обстежуваних зафіксовано на нижчому за середній рівень 4,3 ± 0,5 б. (при середніх значення 5,6 ± 0,5 балів, а під час війни цей показник знизився до низького рівня – 2,9 ± 1,0 б. (при $p \leq 0,05$).

Отже, у підсумку встановлено, що показник тривожності під час пандемії у підприємців зріс до високого рівня 5,5 ± 0,9 балів. При цьому працездатність підприємців збережена під час пандемії на середньому рівні. Водночас, самопочуття, активність і настрої відповідно зафіксовано в межах низьких показників середнього рівня, що свідчить про суттєвий негативний вплив на психіку у підприємців під час пандемії.

Особливістю показників за методикою «ТПАНС» під час війни є те, що об'єктивні умови діяльності в особливий період у підприємців з одного боку – суттєво підвищили рівень тривожності до високих меж – 6,7 ± 0,3 бали, а з іншого – спостерігається негативний вплив у бік зниження показників працездатності, самопочуття, активності і настрою. Так, працездатність у обстежуваних знизилась до 3,3 ± 0,7 б., при середніх значеннях – 5,1 ± 0,5 б., при $p \leq 0,05$. Самопочуття обстежуваних під час війни суттєво знизилось до 3,0 ± 0,9 балів, при середніх значеннях – 5,4 ± 0,7 б., при $p \leq 0,05$. Активність особистості в умовах війни у підприємців різко знизилась до 2,7 ± 0,3 бали, а настрої набув низької оцінки в межах 2,9 ± 1,0 б.

Отже, у підсумку встановлено, що суттєво підвищилась тривожність у підприємців до високого рівня під час війни, що зумовлено, на наш погляд, екстремальними зовнішніми умовами, проявами зниження працездатності,

самопочуття, активності і настрою до нижчого за середній рівень у порівнянні із середніми інтерпретаційними значеннями.

За результатами порівняльного аналізу показників усіх шкал за методикою «ТПАНС», які визначено під час війни і пандемії встановлено наступне. Так, рівень тривожності у підприємців під час пандемії виявився вищим за середній – $5,5 \pm 0,9$ балів, а під час війни цей показник підвищився ще на 1,2 бали і досяг $6,7 \pm 0,3$ бали (при $p \leq 0,05$).

При цьому рівень працездатності під час пандемії у обстежуваних зберігався в межах середніх величин $5,0 \pm 0,7$ б., (середнє за цим показником $5,1-4,6$ б.), а цей же показник під час війни знизився до $3,3 \pm 0,7$ б. Встановлено, що рівень тривожності під час пандемії несуттєво вплинув на працездатність підприємців, а її рівень під час війни зумовив істотне її погіршення (при $p \leq 0,05$). Разом з тим, порівняльний аналіз інших складових за результатами методики «ТПАНС» свідчить про те, що ці показники під час війни у порівнянні з результатами, отриманими під час пандемії, в 1,4-1,5 рази виявились нижчими (при $p \leq 0,05$).

Так, самопочуття з нижчого за середній рівень $4,5 \pm 0,8$ б. знизилось до $3,0 \pm 0,9$ б.; активність з $4,2 \pm 0,6$ б. знизилась до $2,7 \pm 0,3$ бали і настрій з $4,3 \pm 0,5$ б. – до $2,9 \pm 1,0$ балів (при $p \leq 0,05$).

Таким чином, у підсумку за аналізом результатів методики «ТПАНС» встановлено підвищення рівня тривожності при пандемії і ще більше її підвищення під час війни, поряд із суттєвим зниженням до низького рівня самопочуття, активності і настрою під час війни, що негативно вплинуло на працездатність. Загальною закономірністю є те, що рівень підвищення тривожності, погіршення самопочуття, активності, настрою призвело до суттєвого зниження показника працездатності в обстежуваних.

3.1.2. Дослідження соціальної фрустрованості та мотивації обстежуваних

З метою визначення рівня соціальної фрустрованості в умовах пандемії і війни ми використали відповідну методику «**Діагностика рівня соціальної фрустрованості**». Методика спрямована на самооцінку рівня незадоволеності соціальними умовами і досягненнями в особливих умовах пандемії і війни, розроблена Л. Васерманом і модифікована В. Бойко [64, с. 427-428].

Оцінку кожного із тверджень запропоновано здійснювати за десятибальною шкалою, за такими критеріями: 10-9 б. дуже високий рівень незадоволеності, фрустрованості; 7-8 б. незадоволеність вищого за середній рівень; 6-5 – середній рівень фрустрованості і 4-3 б. – нижчий за середній рівень та 2-0 – мінімальної або відсутності фрустрованості.

Питання методики сформовано за п'ятьма блоками, 1-4 питання стосуються незадоволення освітою, положенням у суспільстві, матеріальним положенням, житло-побутовими умовами; питання 5-9 – дають змогу оцінити рівень задоволеності взаємин на роботі, з колегами, з адміністрацією, з суб'єктами своєї професійної діяльності, змістом своєї роботи у цілому, з місцем і умовами професійної діяльності; питання 10-13 – відносять до стосунків із найближчим соціальним оточенням, а саме: дружина, чоловік, діти, батьки, друзі, найближчі знайомі; питання 14-18 – висвітлюють особливості фрустрації за такими ствердженнями, як: рівень незадоволеності сферою послуг, медобслуговування, проведення розваг, можливості проведення відпустки, можливістю вибору місця роботи; 19-20 – незадоволеність стосовно ситуації в суспільстві (державі) і своїм способом життя у цілому; 21 – це середні показники індекса соціальної фрустрованості.

За результатами аналізу отриманих даних встановлено, що під час пандемії і війни кожне із 20 тверджень за блоками мають свої особливості.

Так, за першим блоком встановлено, що під час війни і під час пандемії задоволення своєю освітою практично не змінилось і зафіксовано на середньому рівні у межах $5,0 \pm 0,9$ б., під час пандемії і $5,1 \pm 0,8$ б. під час війни (таблиця 3.1).

Інші три показники мають суттєві відмінності. Під час пандемії незадоволення своїм становищем у суспільстві визначено у підприємців на середньому рівні – $5,2 \pm 1,2$ б., житловими і побутовими умовами на рівні – $5,3 \pm 0,7$ б. і матеріальним положенням $5,0 \pm 1,1$ бали.

Таблиця 3.1

Результати обстеження підприємців за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (Л. Васермана у модифікації В.Бойко)

№ з/п	Чи задоволені Ви?	Під час пандемії	Під час війни
1	Своєю освітою	$5,0 \pm 0,9$	$5,1 \pm 0,8$
2	Своїм положенням у суспільстві	$5,2 \pm 1,2^*$	$9,4 \pm 0,6$
3	Матеріальним положенням	$5,0 \pm 1,1^*$	$9,1 \pm 0,9$
4	Житлово-побутовими умовами	$5,3 \pm 0,7^*$	$7,0 \pm 1,0$
5	Стосунками з колегами на роботі	$5,4 \pm 1,1^*$	$8,1 \pm 0,9$
6	Стосунками з адміністрацією на роботі	$6,5 \pm 0,5^*$	$9,0 \pm 1,0$
7	Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності	$5,4 \pm 1,2^*$	$7,0 \pm 1,1$
8	Змістом своєї роботи у цілому	$5,1 \pm 0,7^*$	$6,9 \pm 1,9$
9	Умовами професійної діяльності	$6,2 \pm 0,8^*$	$9,3 \pm 0,7$
10	Стосунками із чоловіком (дружиною)	$4,1 \pm 0,8^*$	$6,9 \pm 1,0$
11	Стосунками з дитиною (дітьми)	$4,5 \pm 0,9^*$	$7,0 \pm 1,4$
12	Стосунками з батьками	$2,7 \pm 0,3$	$2,5 \pm 0,5$
13	Стосунками з друзями, найближчими знайомими	$4,3 \pm 1,1^*$	$8,1 \pm 1,9$
14	Сферою послуг та побутового обслуговування	$4,0 \pm 0,9^*$	$8,0 \pm 1,2$
15	Сферою медичного обслуговування	$6,1 \pm 1,1^*$	$8,2 \pm 1,8$
16	Проведенням дозвілля	$4,2 \pm 0,6^*$	$7,8 \pm 1,7$
17	Можливістю проводити відпустку	$4,1 \pm 0,9^*$	$9,1 \pm 0,9$
18	Можливістю вибору роботи	$3,0 \pm 0,7$	$3,1 \pm 0,3$
19	Ситуацією у суспільстві (державі)	$6,1 \pm 1,9^*$	$9,1 \pm 0,9$
20	Своїм способом життя у цілому	$6,5 \pm 0,9^*$	$9,6 \pm 0,4$
21	Індекс рівня соціальної фрустрованості	$4,96 \pm 0,9^*$	$7,6 \pm 1,3^*$

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Водночас, під час війни, на високому рівні спостерігаються незадоволеність своїм положенням у суспільстві під час війни до $9,4 \pm 0,6$ балів і матеріальним положенням – до $9,1 \pm 0,9$ балів (при $p \leq 0,05$), у порівнянні з аналогічними показниками, які виявлені у підприємців під час пандемії.

Незадоволеність житлово-побутовими умовами під час пандемії і війни визначено на середньому рівні відповідно $5,3 \pm 0,7$ б., $7,0 \pm 1,5$ б. (при $p \leq 0,05$).

Отже, за першим блоком встановлено, що один показник фрустрованості практично не змінюється під час пандемії і під час війни, він зафіксований на середньому рівні. При цьому ступінь незадоволення під час війни виявилась на суттєво вищому рівні щодо незадоволення своїм положенням у суспільстві, матеріальним положенням та на вищому за середній рівень – життєво-побутовими умовами. Це дає нам підстави зробити висновки, що за першим блоком під час війни у підприємців спостерігається рівень фрустрованості за такими змінними, як: незадоволення своїм положенням у суспільстві, матеріальним положенням і незадоволенням житлово-побутовими умовами. Під час пандемії за аналізом показників рівень фрустрації у підприємців виявився суттєво нижчим, але в межах середнього рівня.

Другий блок, який виокремлений як такий, що стосується умов і особливостей взаємин, стосунків з колегами на роботі, адміністрацією, партнером, змістом і умовами професійної діяльності, то усі п'ять показників за цим блоком під час пандемії у підприємців спостерігаються на середньому рівні незадоволеності. Встановлено, що саме найбільший рівень – це фрустрація щодо незадоволення взаємодією із адміністрацією – $6,5 \pm 0,5$ б., взаєминами з колегами на роботі – $5,4 \pm 1,1$ б. і взаєминами із партнерами – $5,4 \pm 1,1$ б., змістом своєї роботи у цілому $5,1 \pm 0,2$ б. і умовами професійної діяльності $6,2 \pm 0,8$ б.

Отже, за другим блоком під час пандемії рівень фрустрації підприємців визначено на середньому рівні за такими показниками, як: взаємодія із адміністрацією, з партнерами, з колегами по роботі, змістом своєї роботи у цілому, і стосовно особливостей, умов професійної діяльності.

За третім блоком, який розкриває особливості родинних взаємин і стосунків із найближчими друзями (10-13 твердження) встановлено наступне.

Найнижчий рівень фрустрації зафіксовано щодо стосунків із батьками – $2,7 \pm 0,5$ б., нижче середнього спостерігається за шкалою стосунків з дітьми – $4,5 \pm 0,9$ б. та стосунків з друзями – $4,3 \pm 1,1$ б., а також взаєминами з дружиною (чоловіком) – $4,1 \pm 0,8$ б.

Під час війни рівень незадоволеності за аналогічними ствердженнями зазнали суттєвих змін у бік незадоволеності взаємин, окрім стосунків з батьками, які залишилися у межах низького рівня – $2,5 \pm 0,5$ б. Тобто спостерігається мінімальний рівень фрустрації. При цьому на вищому за середній рівень зафіксовано такі змінні як: стосунки з друзями, найближчими знайомими – $8,1 \pm 1,9$ б., стосунки з дітьми – $7,0 \pm 1,4$ б., з дружиною (чоловіком) – $6,9 \pm 1,0$ б.

Отже, умови війни негативно вплинули на взаємини з дітьми, з дружиною (чоловіком), і, особливо, з друзями. Це дає підстави констатувати ці зміни як підвищення рівня фрустрації під час війни у порівнянні з результатами, які отримано під час пандемії, що є суттєвим, при $p \leq 0,05$.

Щодо четвертого блоку (14-18 твердження), які спрямовано на визначення рівня незадоволеності сферами обслуговування, медициною, у підприємців під час пандемії і війни встановлено наступне.

Так, практично, не змінюються показники у ПП під час пандемії щодо обрання місця роботи – у межах $3,0 - 3,1$ б. За іншими чотирма ствердженнями – то найбільший рівень незадоволення визначено при пандемії стосовно медичного обслуговування – $6,1 \pm 1,1$ б. Разом з тим, у межах нижчого за середній ($4,0 - 4,2$ б.) відмічено за такими ствердженнями як: незадоволення

щодо проведення дозвілля – $4,2 \pm 1,6$ б.; труднощі щодо можливостей проведення відпочинку – $4,1 \pm 0,9$ б.; незадоволення сферою послуг і побутовим обслуговуванням – $4,0 \pm 0,9$ б.

Отже, найбільш значущими фрустраційними ситуаціями під час пандемії виявилась сфера медичного обслуговування, а також на нижчому за середній рівень – проведення відпусток, дозвілля, побутового обслуговування.

Під час війни у підприємців за цим блоком визначено наступні ситуації фрустрації. Так, найбільше незадоволення у підприємців викликало ствердження щодо можливостей проведення відпустки – $9,1 \pm 0,9$ б., медичного обслуговування – $8,2 \pm 1,8$ б., і негаразди, пов'язані зі сферою послуг і побутового обслуговування – $8,0 \pm 1,2$ б., що у порівнянні з результатами діяльності під час пандемії є суттєвим, при $p \leq 0,05$.

Отже, під час війни за четвертим блоком із 4 стверджень один показник – рівень фрустрації у підприємців спостерігається як високий щодо можливостей проведення відпустки і три – на вищому за середній рівень фрустрації, що стосується сфер медичного обслуговування, послуг і побутового обслуговування та проведення дозвілля.

За п'ятим блоком (19, 20 ствердження) разом із 21 ствердженням підсумкового показника фрустрації у підприємців встановлено наступне. Щодо ситуації у суспільстві, то підприємці під час пандемії цей чинник визначили на середньому рівні – $6,1 \pm 1,9$ б. і задоволеність своїм способом життям у цілому – $6,5 \pm 0,9$ б. Під час війни аналогічні змінні визначено на високому рівні фрустрації – незадоволеність ситуацією у суспільстві (державі) – $9,1 \pm 0,9$ б. і незадоволеність своїм життям у цілому – $9,6 \pm 0,4$ б., що у порівнянні з даними обстежуваних при пандемії визначено як суттєво вищі показники, при $p \leq 0,05$.

Таким чином, за аналізом результатів за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» встановлено особливості фрустрації підприємців під час пандемії і війни.

По-перше, під час пандемії із 20-ти 12 стверджень визначено на середньому рівні і найбільший рівень фрустрації з'ясовано за такими змінними як: взаємини з адміністрацією, умови професійної діяльності, ситуація в суспільстві (державі), сфера медичного обслуговування і незадоволення своїм способом життя у цілому.

По-друге, під час війни в обстежуваних із 20 стверджень за 16 встановлено найбільш значущі позиції щодо рівня фрустрації для підприємця. При цьому, суттєво вираженими чинниками фрустрації виявились незадоволення своїм способом життя, своїм положенням у суспільстві, взаєминами із адміністрацією, змістом своєї роботи у цілому, умовами професійної діяльності, матеріальним положенням і можливістю проведення відпустки. Окрім того, ще 8 складових фрустраційного впливу на особистість виявились за показниками на вищому за середній рівень. Це стосується взаємин з колегами по роботі, стосунків із дружиною (чоловіком), дітьми, стосунків із найближчими знайомими, сферою медичного забезпечення, проведення дозвілля, забезпечення послуг і побутового обслуговування.

По-третє, загальний середній індекс рівня фрустрованості під час пандемії дорівнює $4,96 \pm 0,9$ б., під час війни – $7,61 \pm 1,3$ б., що є вищим за середній рівень ($p \leq 0,05$). При цьому, якщо вилучити два найнижчі показники щодо стосунків з батьками і можливістю обрання роботи, то показники фрустрації у підприємців під час війни будуть значно вищими. Так, під час пандемії загальний індекс соціальної фрустрованості дорівнює $5,24 \pm 1,2$ б. і під час війни він зростає до високого рівня – $8,14 \pm 1,1$ б., при $p \leq 0,05$, а ПП потребують психологічної допомоги.

Відомо, що мотиваційний компонент у повсякденній життєдіяльності особистості і професійній сфері має суттєве значення. За даними науковців 50 % успіху в професійній діяльності особистості залежить від мотиваційного компоненту прагнення до успіху [62, 123].

З метою визначення впливу умов професійної діяльності під час пандемії і війни ми використали методику «**Мотиви підприємництва**», яка розроблена і апробована Л. Карамушкою і Н. Худяковою [43, с. 25].

Автори виокремили безпосередні мотиви, які включають чотири складові: мотиви комерційного успіху, мотиви свободи і незалежності, мотиви ініціативи та активності, мотиви інновації і ризику. Іншу групу мотивів автори розглядають, як опосередковані мотивацією – мотиви самореалізації, мотиви поваги і самоповаги, мотиви соціальних контактів і групової належності, мотиви вимушеності. Щодо критеріїв, то Л. Карамушка і Л. Худякова визначили для підприємців на такому рівні: високий рівень мотивації 17-21 б., середній 10-16 б. і низький 0-9 б. [43, с. 25].

Нами встановлено, що під час пандемії серед безпосередніх мотивів у підприємців виявився на високому рівні один показник – мотиви комерційного успіху $17,4 \pm 1,2$ б. (за інтерпретаційними результатами високі показники дорівнюють 17-21 б.). Інші мотиви визначено в межах середньої інтерпретаційної величини (10-16 балів) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати дослідження підприємців за методикою «Мотиви підприємництва» Л. Карамушки і Л. Худякової

№з/п	Шкали методики	В умовах пандемії	В умовах війни
Безпосередні мотиви			
1	Мотиви комерційного успіху	17,4±1,2*	19,7±1,8
2	Мотиви свободи і незалежності	14,8±1,1*	17,4±1,7
3	Мотиви ініціативи і активності	14,4±1,6	13,9±1,9
4	Мотиви інноваційності і ризику	15,7±1,2*	16,9±1,1
Підсумкова оцінка безпосередніх мотивів		15,4±1,3*	16,9±1,6
Опосередковані мотиви			
1	Мотиви самореалізації	13,0±1,0*	10,7±2,1
2	Мотиви поваги і самоповаги	11,7±1,3*	8,4±1,3
3	Мотиви соціальної і групової належності	13,7±1,2*	10,1±0,7
4	Мотиви вимушеності	17,0±1,7	18,7±1,3
Підсумкова оцінка опосередкованих мотивів		13,8±1,2	11,9±1,1

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Так, мотиви інновацій і ризику під час пандемії у обстежуваних спостерігаються в межах $15,7 \pm 1,2$ б.; мотиви свободи і незалежності – $14,8 \pm 1,1$ б. і мотиви ініціативи та активності – $14,1 \pm 1,0$ б.

Отже, у підсумку встановлено, що під час пандемії у підприємців безпосередні мотиви спостерігаються за одним показником на високому рівні – мотив комерційного успіху і за трьома показниками на середньому рівні – мотив інновації і ризику, свободи і незалежності та інноваційності й активності. Такі показники зумовлюють вплив на формування негативних психічних станів у обстежуваних під час пандемії переважно на середньому рівні.

Прояви опосередкованих мотивів визначено як такі, що один показник виявився на високому рівні – мотиви вимушеності $17,0 \pm 1,7$ б., інші три опосередкованих мотивів у підприємців під час пандемії визначено в межах середніх величин 11,7-13,7 б. Це стосується мотивів соціальних контактів і групової належності – $13,7 \pm 1$ б.; мотив самореалізації – $13,0 \pm 1$ б., та поваги і самоповаги $11,7 \pm 1,3$ б.

Отже, отримані дані щодо виявів опосередкованих мотивів під час пандемії дають підстави їх узагальнити. Встановлено, що під час пандемії за блоком опосередкованих мотивів найвище значення спостерігається за мотивом вимушеності, що підтверджується особливими умовами діяльності підприємців під час пандемії, діяльність стала з обмеженими контактами, взаємодією, загрозою заразитися і захворіти, «перенести» хворобу у родинне коло.

Водночас, на низькому рівні середніх показників визначено мотиви соціальних контактів і групової належності, певні труднощі щодо мотивів саморозвитку, а також поваги і самоповаги, що у підсумку зумовлює аналогічний рівень впливу на ефективність діяльності і прояви негативних психічних станів під час пандемії.

Таким чином, за результатами аналізу показників методики «Мотиви підприємництва» у підприємців під час пандемії встановлено наступне. Один показник серед безпосередніх мотивів – мотив комерційного успіху виявився на високому рівні, а інші на середньому рівні – інноваційності і ризику, мотив свободи і незалежності, ініціативи і активності. Такі результати безпосередніх мотивів у підприємців під час пандемії нами визначено як на високих цифрах середніх значень – $15,4 \pm 1,3$ б. У порівнянні з аналогічними показниками безпосередніх мотивів і опосередкованих мотивів під час пандемії, то у підприємців їх виявлено на нижчому рівні $13,8 \pm 1,0$ б. (при $p \leq 0,05$).

Під час війни три показники безпосередніх мотивів підприємців виявились на високому рівні і один на середньому. Так найвищий серед безпосередніх мотивів виявився мотив комерційного успіху – $19,7 \pm 1,8$ б. Інші показники спостерігаються теж в межах високого рівня, окрім результатів за шкалою ініціативи та активності, які виявляються в межах середніх величин – $13,9 \pm 1$ б. При цьому мотиви свободи і незалежності виявились на високому рівні $17,4 \pm 1,0$ б. , як і мотиви інноваційності і ризику – $16,9 \pm 1,1$ б.

Отже, такі результати свідчать про суттєву значущість безпосередніх мотивів під час війни для реалізації комерційного успіху.

Опосередковані мотиви під час війни під впливом об'єктивних причин складності умов життєдіяльності встановлено на низькому рівні – мотив поваги і самоповаги – $8,4 \pm 1,3$ б. і на низьких цифрах середніх величин 10.1-10,7 б. (при інтерпретаційних середніх величинах 10-16 б.) Окрім того, показники самореалізації зафіксованого у підприємців під час війни в межах $10,7 \pm 2,1$ б. і мотиви соціальних контактів і групової належності – $10,1 \pm 0,7$ б.

У підсумку за результатами аналізу показників мотиваційної сфери у підприємців під час війни встановлено, що під час війни переважають безпосередні мотиви, які за підсумковим результатом виявились у межах високого рівня – $16,9 \pm 1,6$ б.

При цьому опосередковані мотиви визначено в межах $11,9 \pm 1,1$ б., що суттєво нижче, ніж прояви безпосередніх мотивів (при $p \leq 0,05$).

З метою порівняльного аналізу за результатами методики «Мотиви підприємництва» нами визначено рейтингові місця за показниками безпосередніх мотивів і опосередкованих мотивів. За аналізом рейтингових місць під час війни встановлено наступне (табл. 3.3). З'ясовано, що перші два рейтингові місця, (у подальшому РМ) співпадають, як в умовах пандемії, так і в умовах війни. Це стосується першого місця за показником мотивів комерційного успіху і друге місце – мотиви вимушеності, які в обох ситуаціях спостерігаються на високому рівні.

Таблиця 3.3

Результати рейтингової оцінки підприємців за методикою «Мотивація підприємництва» (Л. Карамушка, Л. Худякова)

№з/п	Шкали методики	В умовах пандемії	Під час війни
Безпосередні мотиви			
1	Мотиви комерційного успіху	1	1
2	Мотиви свободи і незалежності	4	3
3	Мотиви ініціативи й активності	5	5
4	Мотиви іноваційності й ризику	3	4
Опосередковані мотиви			
1	Мотиви самореалізації	7	6
2	Мотиви поваги і самоповаги	8	8
3	Мотиви соціальних контактів і групової належності	6	7
4	Мотиви вимушеності	2	2

Джерело розроблено автором

Щодо РМ показників підприємців безпосередніх мотивів, то вони розташовані на третьому, четвертому місцях, як і при пандемії, так і під час війни, але за своєю вираженістю несуттєво відрізняються за рейтингом, хоча за абсолютними показниками є суттєві відмінності.

Так, суттєві відмінності показників мотиваційної сфери під час війни щодо свободи і незалежності – $17,4 + 1,7$ б. (третє РМ), а під час пандемії цей

показник спостерігається в межах $14,8 \pm 1,1$ б. (четверте РМ), при $p \leq 0,05$). Аналогічно змінюється мотив ініціативності і ризиків під час війни, він дорівнює $16,8 \pm 1,1$ б. (4 рейтингове місце), а під час пандемії $15,7 \pm 1,2$ б. (третє рейтингове місце теж, при $p \leq 0,05$).

Стосовно аналізу рейтингових місць опосередкованих мотивів, то всі вони знаходяться на 6, 7, 8 рейтингових місцях. Водночас під час війни спостерігається зниження мотивації, хоча рейтингове місце займають також на рівні 6, 7, 8.

Так мотиви соціальних контактів і групової належності були визначені під час пандемії на рівні $13,7 \pm 1,2$ б. (РМ 6 місце), а під час війни цей показник зафіксовано у межах $10,1 \pm 0,7$ б. (РМ 7 місце). Аналогічні мотиви саморозвитку під час пандемії спостерігаються на рівні $13,0 \pm 1,0$ б. (7 рейтингове місце), а під час війни – $10,7 \pm 2,1$ б. (6 РМ). При цьому мотиви поваги і самоповаги при пандемії – $11,7 \pm 1,8$ б. (8 рейтингове місце) і під час війни відповідно $8,4 \pm 1,3$ б. (8 рейтингове місце).

Таким чином, за порівняльним аналізом з визначенням рейтингових місць за підсумками окремих показників мотиваційної сфери безпосередніх і опосередкованих мотивів, встановлені такі закономірності: по-перше, в обох ситуаціях – професійна діяльність в умовах пандемії і війни – високий рівень визначено за показниками як безпосередніх мотивів – мотиву комерційного успіху, так і високого рівня опосередкованих мотивів – це мотиви вимушеності, що безпосередньо є результатом впливу особливих умов діяльності; по-друге особливістю є те, що два безпосередніх мотиви під час війни підвищились до високого рівня – мотив свободи і незалежності та мотиви ініціативи і ризику, що свідчить про мотиваційну активність і прагнення підприємців в умовах війни перебороти труднощі і досягти успіхів; по-третє, визначено суттєво нижчий рівень опосередкованих мотивів в обох ситуаціях і пандемії, і війни та високий рівень безпосередніх мотивів; по-четверте, отримані результати дають змогу надати авторську інтерпретацію

стосовно високого рівня безпосередніх мотивів. Таким чином, високий результат безпосередніх мотивів свідчить про те, що незважаючи на надзвичайні і складні виклики до діяльності підприємців, вони зберегли свою цілеспрямованість – досягти комерційного успіху і забезпечити свою родину матеріально. При цьому підвищились мотивація свободи і незалежності в особливих умовах війни на фоні загарбницької агресії РФ проти України. У підприємців актуалізуються причини бути вільними, незалежними, самостійними у своїх справах. Підвищилась мотивація інноваційності і ризиків в умовах війни, як прагнення до виконання і реалізації інновацій, застосування і впровадження наукових ресурсів, щоб в жорстких умовах пропонувати і реалізовувати інновації, отримувати успіх, прибутковий результат у надзвичайно жорстких умовах життєдіяльності.

3.1.3. Особливості емоційно-вольової сфери підприємців

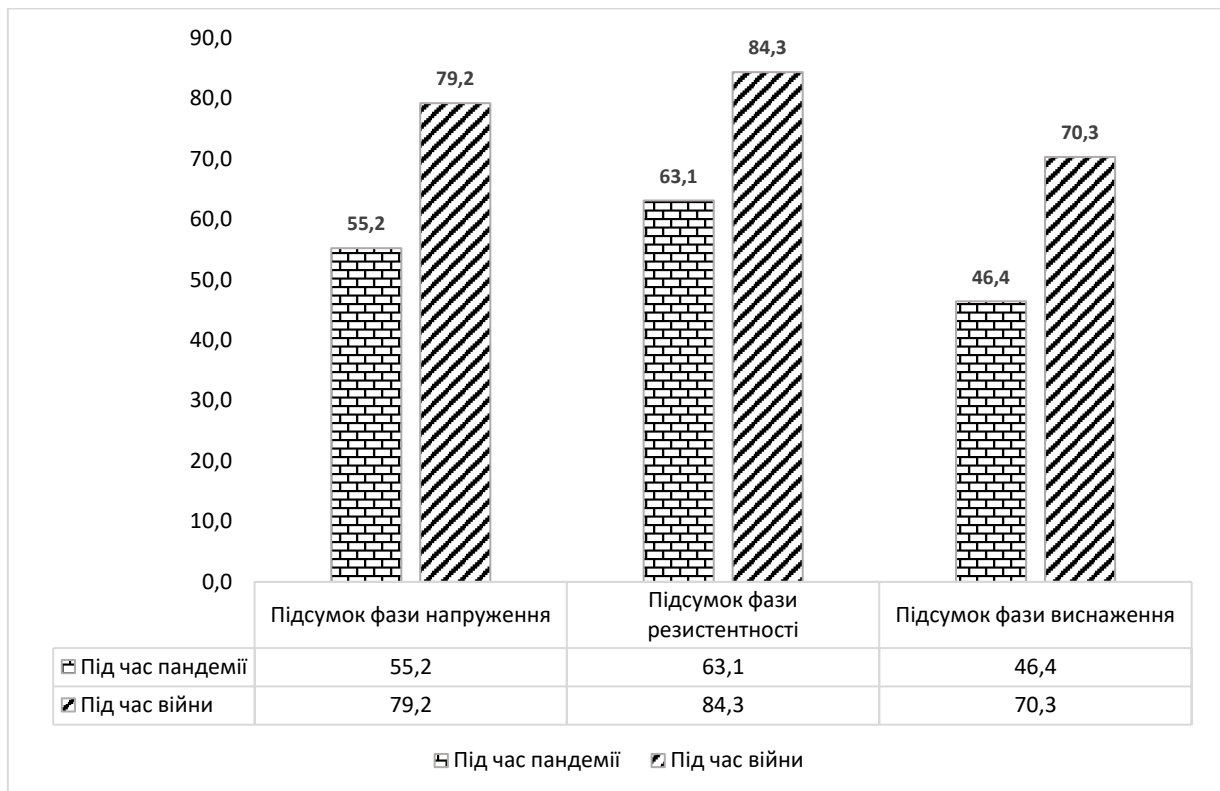
З метою визначення емоційного вигорання використано методикку «**Діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойка**». Автором визначені механізми психологічного захисту і виклики емоційного реагування у відповідь на психотравмуючі фактори і особливості для визначення дисфорії, проявів і наслідків, що виявляються у професійній діяльності. Нами обстежено підприємців в умовах пандемії і війни – 115 чоловік, оцінка та інтерпретація здійснена у відповідності до авторських положень [64, с. 433], обробка результатів виконана на SPSS 20.

Аналіз вираженості симптомів професійного вигорання під час пандемії та війни за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» вказує наступне (рис. 3.5).

Так, у фазі напруження у підприємців під час пандемії домінуючим симптомом, виявився симптом переживання психічної травми обставин – $17,1 \pm 1,2$ бали, а інші два симптоми виявились у межах як таких, що формуються.

Відповідно – «загнаність у кут» $14,7 \pm 1,3$ бали і тривога та депресія – $14,2 \pm 2,1$ б.

Під час війни у підприємців за фазою напруження спостерігаються три домінуючі симптоми, які склалися. Це стосується симптомів переживання психотравмуючих обставин – $21,3 \pm 0,7$ балів; симптом тривоги і депресії – $20,9 \pm 1,8$ балів і «загнаність у кут» – $20,5 \pm 1,6$ б., при цьому симптом незадоволеності собою відмічений на найнижчому рівні показників його сформованості – $16,4 \pm 2,3$ бали.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.5 Вираженість симптомів професійного вигорання під час пандемії та війни (за методикою В.В. Бойка)

Отже, за результатами аналізу симптомів професійного вигорання у фазі напруження встановлено, що під час пандемії домінуючим симптомом, який сформувався, виявився симптом переживання психотравмуючих ситуацій і два інші – «загнаність у кут», тривога і депресія виявились як такі, що формуються.

Під час війни симптомокомплекс фази напруження у підприємців змінився і визначено три симптоми, які сформувалися як домінуючі, що переважають стосовно переживання психотравмуючої ситуації і двома також сформованими, як «загнаність у кут» та тривоги і депресії.

Це свідчить про те, що під час фази напруження домінує один симптом – психотравмуючих ситуацій і два сформованих, що зумовлює у підсумку результуючу фазу напруження на рівні $55,2 \pm 1,7$ б., що вказує на її стадію формування.

Під час війни у підприємців визначено три симптоми, які сформовані і ми вважаємо їх домінуючими – фаза переживання психотравмуючих обставин, «загнаність у кут», а також тривоги і депресії. Це зумовлює рівень фази напруження під час війни – $79,2 \pm 1,9$ б., що вказує на сформованість фази напруження.

Щодо наступної фази – резистентності, то визначено, що під час пандемії тільки один симптом виявився домінуючим і сформованим – неадекватність вибіркової емоційної реакції – $16,9 \pm 1,3$ б. Інші два симптоми на рівні як такі, що формуються від розширення сфери економії емоцій – $14,4 \pm 1,26$ і емоційна дезорганізація – $14,1 \pm 2,1$ б., а також один симптом, який не склався – редукція професійних обов'язків – $8,7 \pm 2,1$ б.

Отже, домінуючий симптом в умовах пандемії, який склався у підприємців під час фази редукції, визначено симптомом неадекватної вибіркової емоційних реакцій.

Під час війни у підприємців за симптомами фази резистентності, встановлено три сформованих симптоми на рівні домінуючих – це, у першу чергу, стосується симптому неадекватної вибіркової емоційних реакцій – $24,1 \pm 1,8$ б., розширення сфери економії емоцій $21,7 \pm 1,3$ б. і емоційно-моральної дезорієнтації – $22,6 \pm 1,9$ б. Один симптом на рівні як такий, що не сформувався – це редукція професійних обов'язків $15,9 \pm 2,1$ б.

Отже, за результатами аналізу отриманих результатів встановлено, що емоційне вигорання у фазі резистенції у підприємців під час війни сформувалися як домінуючі три симптоми з чотирьох. Так, найвищий рівень сформованості серед домінуючих виявся симптомом неадекватної вибірковості емоційної реакції, емоційно-моральної дезорганізації і розширення сфери економії емоцій.

Щодо домінуючого симптому неадекватної відбірковості емоційних реакцій, то вона у підприємців виявлена на високому рівні під час війни і на дещо нижчому в умовах пандемії. Так, у підприємців спостерігаються залежність взаємин з партнерами від емоційного стану, поганого настрою, негативний емоційний стан, що впливає, суттєво позначається на результатах діяльності, а тому зменшується продуктивність, якість, трапляються конфлікти; негативні емоції, які досить часто переносяться з роботи додому.

Стосовно емоційно-моральної дезорієнтації, яка під час війни домінує, у обстежуваних виявлено ретельний контроль за партнерами, зростання конфліктів з партнерами, стосунки складаються гірше, ніж звичайно, погіршене ставлення до партнерів і до інтересу їх особистих потреб, тільки стосовно справ, збільшуються скарги з боку партнерів, часто буває так, що людина квапиться, щоб швидше закінчився робочий час.

Нами встановлено, що домінуючий симптом у підприємців у фазі резистентності під час війни – це розширення сфери економії емоцій у обстежуваних, що виявляється через такі поведінкові ознаки, як: особистість намагається скоротити взаємодію, менше приділяє уваги партнерам, менше спілкується, взаємодіє із друзями, в результаті чого особистість зберігає нервовий потенціал і багато чого, що відбувається з партнерами абсолютно не приймається близько до серця.

Аналіз симптомів, які склалися у фазі виснаження, найяскравіше виявляється у підприємців під час війни. Щодо визначених симптомів у підприємців під час пандемії, то три із них спостерігаються на рівні як таких,

що формуються, а саме: психосоматичні, психовегетативні порушення $13,8 \pm 2,3$ б., емоційне відчуження $13,6 \pm 2,1$ б. і емоційний дефіцит – $10,9 \pm 1,1$ б.

Стосовно показників фази виснаження, що спостерігається під час війни, то три із них визначені як такі, що вже сформувались. Домінуючим симптомом у цьому випадку є емоційне відчуження $18,9 \pm 1,9$ б. Також суттєве значення у фазі виснаження мають такі симптоми, які сформувалися – психосоматичних і психовегетативних порушень – $18,3 \pm 2,1$ б. і симптом емоційного дефіциту – $17,2 \pm 2,1$ б.

Для фази виснаження у відповідності до визначених домінантних симптомів спостерігаються такі прояви: перевтома, напруження від проблем, які потребують розв'язання на роботі, в звичайній ситуації на роботі викликають роздратування, у особистості знижується настрій, іноді відчуває емоційне незадоволення партнером і не проявляє емоційну чуйність. У підприємців при думці про роботу завжди з'являються психовегетативні порушення: болі в області серця, підвищений тиск, з'являється порушення сну, після спілкування з неприємними партнерами буває погіршення фізичного або психічного самопочуття. Стосовно професійної діяльності, то виникають думки про те, що все це набридло, не хочеться нікого бачити і чути, щоб відновити сили часто приймаються ліки, втрачено інтерес до роботи, робота з людьми не приносить задоволення, а навпаки – роздратування, нервову напругу.

У відповідності до інтерпретаційного аналізу результатів методики «Діагностики рівня емоційного вигорання» встановлено кілька показників сформованості кожної фази і підсумковий показник синдрому емоційного вигорання, тобто за усіма дванадцятьма симптомами. Так, при пандемії і під час війни у підприємців найбільш вираженою виявилася сформована стадія резистентності, при пандемії в межах – $63,1 \pm 1,9$ б. і під час війни – $84,3 \pm 1,8$ б. (при $p \leq 0,05$).

Спільним є те, що в обох ситуаціях домінуючим симптомом у підприємців виявився неадекватний рівень емоційного реагування на обставини. Це виявляється в тому, що обстежувані у взаємодії із неприємним партнером, обмежують час спілкування з ним, стає важко в зв'язку з тим, що деяких партнерів не хоче бачити і чути, немає теплоти взаємодії із партнерами, все залежить від настрою.

Водночас, під час війни домінуючим симптомом є також і емоційно-моральна дезорієнтація, яка виявляється в тому, що підприємець вважає, що від нього, як професіонала, мало що залежить. Підприємець до ділових партнерів ставиться гірше, ніж звичайно, схвалює колег, які бережуть себе і забувають про свої професійні інтереси. Окрім того, під час війни у взаєминах одним із сформованих симптомів є розширення сфери економії емоцій, що виявляється в обмеженні спілкування вдома, з друзями, знайомими, відсутності сил після роботи займатись домашніми справами. Отже, рівень резистентності найбільш виражений в обох випадках, але під час пандемії її рівень спостерігається в межах $63,1 \pm 1,9$ б., а під час війни $84,3 \pm 1,8$ б. (при $p \leq 0,05$). При цьому особливістю фази резистентності у підприємців під час пандемії є те, що тільки один симптом спостерігається як сформований, а під час війни ще три домінуючих симптоми визначені як сформовані – це симптом дезорганізації поведінки, неадекватний вибір емоційного реагування і розширення сфери економії емоцій.

За підсумками аналізу фази напруження у підприємців під час пандемії і війни спостерігаються суттєві відмінності щодо домінуючих симптомів, які її зумовлюють. Так, під час пандемії у підприємців із домінуючих симптомів у фази напруження сформованим виявився один симптом – переживання психотравмуючих обставин $17,1 \pm 2,1$ б. Це виявляється у постійних фізичних і психічних перенавантаженнях та вказує на те, що оточення партнерів, з якими працює підприємець, є несприятливим.

Під час війни у підприємців у фазі напруження виявлено три симптоми, як домінуючі, а саме: тривогу і депресію – це виявляється у тому, що останнім часом з боку партнерів певні сторони роботи викликали глибоке розчарування, засмучення, часто виникали тривожні очікування пов'язані із роботою, ніби щось має трапитись, побоювання втратити свою роботу, бізнес.

Щодо другого симптому, який сформувався під час війни і зумовив фазу напруження, як домінуючу виявився симптом «загнаності у кут» – $20,5 \pm 1,5$ б. Це виявляється у тому, що підприємці сумніваються, невпевнені щодо свого вибору професії, напряму своєї діяльності, робота з людьми не приносить задоволення, ситуація сприймається як безвихідна, з'явилася зневіра у своїй кар'єрі.

Третій домінуючий симптом у підприємців під час війни, який сформувався у фазі напруження співпадає з тим, що проявляється у взаємодії і поведінці, який описано при пандемії.

Отже, наявність у фазі напруження під час пандемії одного симптому домінуючого а інші, які не склались зумовили підсумковий рівень її у межах $55,2 \pm 1,7$ б., що відповідає стадії формування.

Під час війни чотири сформованих симптоми, із них три домінуючі зумовили оцінку фази напруження на рівні – $79,2 \pm 2,9$ б. Так, під час пандемії у підприємців у фазі виснаження встановлені такі симптоми, які її зумовлюють. Визначено, що домінуючими симптомами під час пандемії у підприємців, виявився симптом психосоматичних і психовегетативних порушень, який зафіксовано на рівні, що формується ($13,8 \pm 2,3$ б.). Такий симптомокомплекс виявляється в тому, що обстежуваний для того, щоб відновити себе приймає ліки, він вважає, що робота з людьми явно підриває його здоров'я, при думках про роботу особистість у фазі виснаження відчуває болі в області серця, підвищений тиск або головний біль.

Інший симптом, який визначено в межах як такий, що формується – це емоційне відчуження $13,6 \pm 2,1$ б. Особистість відчуває, при цьому, що майже

до всього, що відбувається на роботі втрачає інтерес, працюючи з людьми ніби ставить екран, щоб захиститись від чужих емоцій та страждань і на початку роботи з людьми керується принципом: «не втрачай нерви, бережи своє здоров'я».

Встановлено, що під час війни у підприємців у фазі виснаження спостерігається симптомокомплекс, коли практично усі симптоми визначені як такі, що сформовані. При цьому домінуючими визначено психосоматичні і психовегетативні симптоми на рівні $18,3 \pm 2,1$ б. ще більш виражені, ніж як описано при пандемії. Окрім того, основним домінуючим симптомом у фазі виснаження під час війни визначено симптом емоційного відчуження – $18,9 \pm 1,9$ б. Це виявляється у таких поведінкових характеристиках, як: втрата інтересу до роботи, відстороненість від роботи з людьми і, особливо, з їхніми проблемами, відстороненість від страждань і негативізму.

Разом із тим, під час війни сформованим на рівні домінуючого виявився симптом емоційного дефіциту – $17,2 \pm 2,1$ б. Він проявляється тим, що усі проблеми, негативні стани, прохання, потреби партнерів звичайно мало хвилюють особистість, інколи підприємці відчувають, що потрібно виявити до партнера емоційну чуйність, але не можуть це проявити, як правило, не тому, що не відпочили, а в поганому настрої і тому, що знижується загальна чуйність до партнерів і оточуючих людей у цілому.

Отже, встановлено, що у підприємців під час пандемії для фази виснаження зафіксовано рівень як такий, що знаходиться у стадії формування, у підсумку $46,4 \pm 1,9$ б. при домінуючих симптомах психосоматичних та психовегетативних й емоційного відчуження.

В умовах війни у підприємців у фазі виснаження спостерігаються у підсумку показники на стадії, що сформувалася на рівні $70,3 \pm 1,8$ б. При цьому спостерігається три домінуючих сформованих симптоми – емоційна деформація, емоційна відчуженість і вираженість психосоматичних та психовегетативних порушень.

Окрім того, для фази виснаження встановлено, що симптомокомплекс вигорання пов'язаний із особливостями професійної діяльності або суб'єктивними факторами. Так, визначено, що симптоми, які домінують можливо віднести до особливих умов професійної діяльності, а саме: організація роботи, що примушує переживати, напружуватись, взаємодіяти з людьми, їхніми проблемами – це все втомлює, не дає задоволення. Підприємець розглядає як труднощі надання партнерами професійної підтримки, уникнення спілкування на роботі, яке втомлює та обтяжує, складність обстановки на роботі у цілому. Акцент при цьому робиться на невдачах на роботі і розчаруваннях роботою, негативною оцінкою оточення. Окрім того, робота зумовлює фізичне і психічне перевтомлення, безвихідність, безпорадність, ситуація на роботі не приносить задоволення, все набридло, робота з людьми не приносить задоволення і підриває здоров'я.

Щодо суб'єктивних чинників, які зумовлюють фазу виснаження, то вони на наш погляд, виявлені в таких поведінкових характеристиках, як суб'єктивне відчуття втоми від людей, проблеми, пов'язані із роботою, незадоволення спілкуванням із людьми, прагнення змінити місце роботи, суб'єктивізм в оцінці партнерів. Окрім того, відношення до функціональних обов'язків на роботі не складається, напруження на роботі спричиняє болі в області серця, підвищений тиск, головний біль, суб'єктивне ставлення до роботи розглядається як таке, що все набридло, краще б ніколи нікого не бачити.

Для наступного кроку якісної інтерпретації отриманих даних за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» рекомендується виокремити симптоми, які найбільше впливають і зумовлюють прояви емоційного стану обстежуваних. Аналіз результатів вираженості емоційних симптомів у цілому, за симптомами професійного вигорання при пандемії, має такі особливості: для фази напруження домінуючим симптомом є, як такий, що вже сформувався – це переживання психотравмуючих обставин при пандемії; для фази резистенції найбільш вираженими виявляються, як

домінуючі і такі, що сформувалися – неадекватна вибіркова емоційна реакція поряд із симптомом, які виявились на рівні формування – емоційна та моральна дезорієнтація і розширення сфери економії емоцій; під час фази виснаження визначено, як домінуючі, але на стадії формування – симптом емоційного відчуження та емоційний дефіцит.

Отже, у структурі трьох фаз із 12 симптомів щодо професійного вигорання, емоційна складова включає виявлення двох симптомів як сформовані – переживання психотравмуючих обставин і неадекватна вибірковість емоцій і шість на стадії формування – «загнаність у кут», тривога і депресія, емоційно-вольова мотиваційна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, емоційне відчуження, емоційний дефіцит.

Стосовно аналогічних показників під час війни, то виражені емоційні симптоми, які зумовлюють професійне вигорання, мають свої особливості.

Так, вісім показників і симптомів, які є домінуючими, що сформовані у обстежуваних під час війни виявились: переживання психотравмуючих обставин, «загнаність у кут», тривалість і депресія, неадекватний вибір емоційних реакцій, емоційна дезорганізація, розширення сфери економії емоцій, емоційний дефіцит, емоційне відчуження.

Таким чином, у підсумку з'ясовано, що емоційні характеристики завдають шкоди професійній діяльності і партнерам. Показанням до корекції є сформовані симптоми, які зумовлюють емоційні стани – це суб'єктивне сприйняття особистістю психотравмуючих ситуацій.

У теоретичному аспекті нами розглянуто визначення, що вольова саморегуляція, самовладання, наполегливість – це ті властивості особистості, які суттєво впливають на прояви негативних психічних станів у підприємців. За авторською інтерпретацією методики **«Дослідження вольової саморегуляції»** А. Зверькова та Е. Ейдмана рівень показників у дослідженні порівнюється з високими її рівнем. Так, за шкалою вольової саморегуляції

високий рівень вважається 12 б.; наполегливість 8 б.; самовладання 6 б. [64, с. 471-472].

У дослідженні нами встановлено, що у підприємців в умовах пандемії за шкалою вольової саморегуляції спостерігаються показники на рівні $10,1 \pm 2,7$ б., що відповідає суттєвому зниженню рівня цієї властивості у обстежуваних, у порівнянні з інтерпретаційними показниками. Щодо показника наполегливості, то він в умовах пандемії в обстежуваних на 0,9 нижчий, ніж за інтерпретацією середніх 8,0 балів, що свідчить про знижений рівень наполегливості у обстежуваних в цих умовах професійної діяльності.

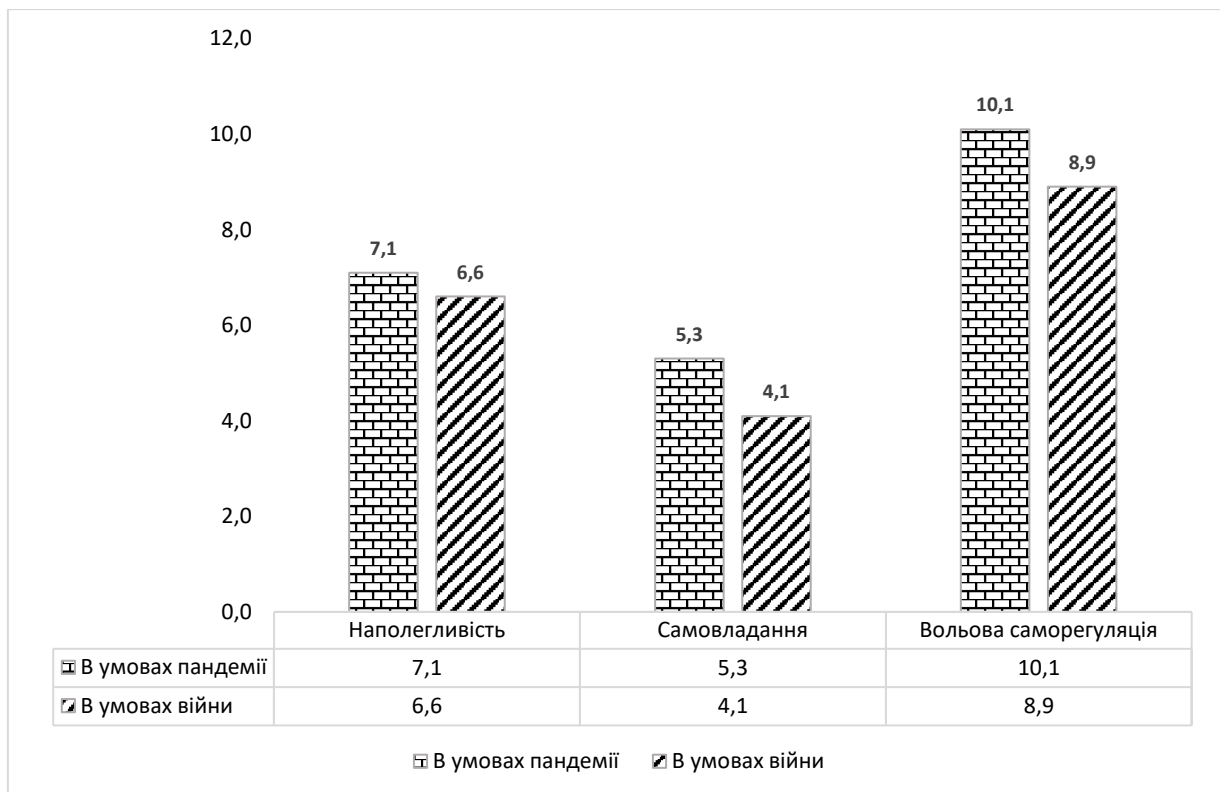
Самовладання обстежуваних під час пандемії теж визначено з тенденцією до зниження щодо високого рівня, що на 0,7 б. нижче, від інтерпретаційних 6,0 б. Отже, в умовах пандемії у підприємців рівень вольової саморегуляції суттєво нижчий за високий інтерпретаційний, а її складові – наполегливість і саморегуляція, знаходяться з тенденцією до нижчих за високий рівень, що свідчить про певний рівень зумовленості негативних проявів психічних станів у обстежуваних під час пандемії. Вплив зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності через півтора роки війни зумовили свої особливості проявів вольової саморегуляції, наполегливості і самовладання. Так, рівень вольової саморегуляції визначено на 3,1 б. нижчий за високий інтерпретаційний – 12 балів, він знизився до $8,9 \pm 1,9$ б. (рис. 3.6).

Аналогічне зниження ми спостерігаємо за шкалою наполегливості і самовладання. Встановлено, що показник за шкалою наполегливості спостерігається в межах зниження на 1,4 б. у порівнянні з інтерпретаційним (8,0 балів). Окрім того, показник самовладання знизився до $4,1 \pm 0,9$ б., у порівнянні з інтерпретаційним – 6,0 б.

Отже, за аналізом отриманих результатів за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» встановлено, що суворі зовнішні умови життєдіяльності під час війни зумовлюють зниження рівня усіх показників у порівнянні з інтерпретаційними – вольової саморегуляції, наполегливості,

самовладання, що сприяє розвитку негативних психічних станів у підприємців.

За результатами порівняльного аналізу встановлено, що усі показники у підприємців під час війни і пандемії, визначено з певними особливостями їх проявів у заданих умовах життєдіяльності і виконання професійної діяльності.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.6 Результати дослідження підприємців за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверкова, Е.В. Ейдмана)

З'ясовано, що рівень вольової саморегуляції виявляється суттєво нижчим в обстежуваних під час війни на 2 б., у порівнянні з цим же показником під час пандемії $10,1 \pm 1,0$ б. (при $p \leq$ менше 0,05). Окрім того, визначено, що обидва показники виявляються нижчими від інтерпретаційного високого, відповідно під час пандемії на 1,9 б. і під час війни на 3,9 б. Такий низький рівень вольової саморегуляції під час пандемії і війни впливає на рівень формування негативних психічних станів, які більше і суттєво виявляються під час війни, ніж під час пандемії.

Порівняння показників наполегливості свідчить про те, що цей показник суттєво не змінився під час війни і пандемії, відповідно під час пандемії – $7,1 \pm 2,3$ б., а під час війни $6,6 \pm 1,5$ б., в обох випадках розцінюються, як нижчий за середній рівень. Але під час війни, у порівнянні із середніми інтерпретаціями, показник наполегливості досягає суттєвих змін до $6,6 \pm 1,5$ б. (при $p \leq 0,05$) – це зумовлює його суттєвий вплив на розвиток негативних психічних станів у підприємців.

Показник самовладання, у порівнянні з його значенням під час пандемії, знизився до $4,1 \pm 0,9$ б. (при $p \leq 0,05$). При цьому, у порівнянні із середнім інтерпретаційним значенням, показник самовладання під час пандемії знизився на $0,7$ б. і не досяг істотних змін, а під час війни він знизився на $1,9$ б. (при $p \leq 0,05$). Тобто, показник самовладання під час пандемії несуттєво змінився у порівнянні із інтерпретаційним. Водночас, під час війни ми констатуємо його суттєве зниження, що відповідно зумовлює посилений його вплив на розвиток негативних психічних станів у обстежуваних.

Таким чином, за результатами порівняльного аналізу, показників методики «Дослідження вольової саморегуляції» у підприємців під час пандемії і війни встановлено. *По-перше*, в умовах пандемії показник наполегливості і самовладання практично не відрізняється від середніх інтерпретаційних значень, окрім даних за шкалою вольової саморегуляції, за якою її оцінка виявлена суттєво нижчою, що зумовлює вплив проявів негативних психічних станів в умовах війни.

По-друге, в умовах війни усі три показники спостерігаються на суттєво нижчому рівні в порівнянні з інтерпретаційними, що природньо зумовлює суттєвий вплив на прояви негативних психічних станів у обстежуваних.

По-третьє, за порівняльним аналізом визначено, що під час війни усі показники суттєво нижче, ніж в умовах пандемії, що свідчить про виражені прояви негативних психічних станів під час війни.

По-четверте, і в умовах пандемії, і особливо в умовах війни підприємці потребують використання цілеспрямованих психологічних програм щодо оптимізації психічних станів особистості.

3.1.4. Визначення професійної життєстійкості обстежуваних

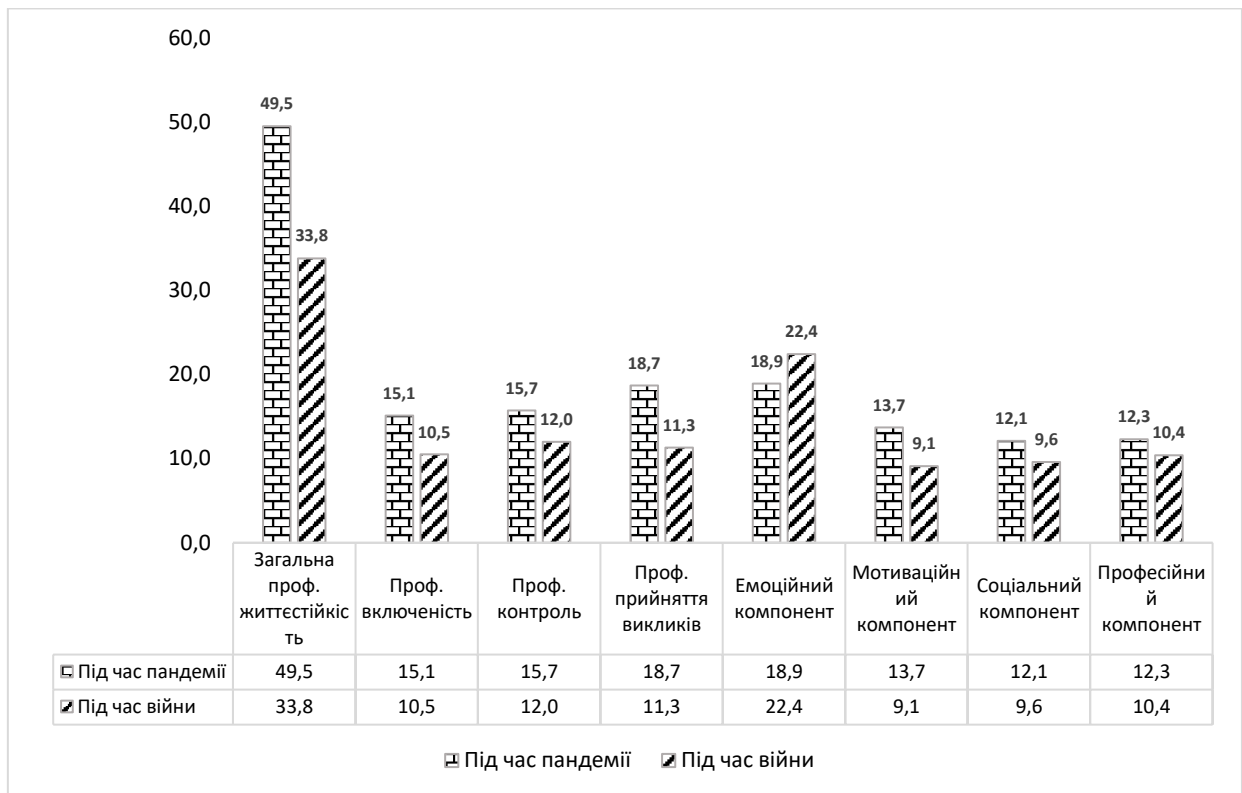
Авторська методика О. Кокуна «**Професійна життєстійкість особистості**» дає змогу дослідження життєстійкості особистості, як провідної властивості особистості, яка спрямована на успішне подолання зовнішніх умов життєдіяльності і зумовлює суттєвий рівень стійкості до стресу. Це виявляється, з одного боку, певним рівнем складових життєстійкості – включеності у професійну діяльність, контролю і сприйняття професійних викликів, а з іншого – визначеними автором компонентами життєстійкості – емоційного, мотиваційного, соціального і професійного [56, с. 67-68].

Як стверджує автор, така комплексна оцінка проявів життєстійкості дає змогу визначити рівень коливання життєстійкості, які в підсумку забезпечують здатність особистості долати зовнішні і внутрішні виклики, запобігати розвитку негативних психічних станів, професійної дезадаптації та, надзвичайно важливо, забезпечує професійне здоров'я особистості [56, с. 68].

За результатами емпіричного дослідження підприємців під час пандемії встановлено, що рівень професійної включеності нами визначено у межах $15,1 \pm 1,9$ б., (за інтерпретацією автора середнє значення професійної включеності $19,58 \pm 4,22$ б.) (рис. 3.7).

Цей показник знизився у обстежуваних під час війни до $10,5 \pm 1,4$ б. (при $p \leq 0,05$). За авторською інтерпретацією – це означає, що у підприємців під час війни різко знизилося задоволення від власної діяльності, вони відчувають себе поза життям, відчувають труднощі у взаємодії з колегами, партнерами, стає важко тримати у фокусі уваги професійні справи. Тобто, у цілому, підприємці під час війни оцінюють свій рівень включеності в те, що

відбувається як відсутність можливості отримати задоволення від власної діяльності й зниження шансів поліпшити свої справи.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.7 Результати обстеження підприємців за методикою «Професійна життєстійкість» О. Кокуна

Середній рівень професійного контролю за автором – $20,83 \pm 3,5$ б. Під час пандемії нами визначено, що цей показник зафіксовано на нижчому, ніж середній рівень – $15,7 \pm 1,3$ б. При цьому, під час війни показник контролю знизився до $12,0 \pm 1,9$ б. (при $p \leq 0,05$).

Отже, встановлено, що під час пандемії і, особливо, під час війни у ПП виникають труднощі в плануванні роботи, контролю за діяльністю, перевіркою виконання, коригування цього виконання, контролю своїх професійних завдань і своїх обов'язків, їм важко передбачити певні особливості професійної діяльності наперед, утримувати хід роботи своїх партнерів, суттєво погіршується відкритість різко знижується ефективність роботи.

Отже, у підсумку контроль, як складова життєстійкості в особливих умовах суттєво змінюється, знижує свою ефективність і виявляється в зневірі і неможливості впливати на результат, а також у відчутті власної безпорадності.

Щодо третьої складової – рівня професійного прийняття виклику, то його середній рівень визначено в межах $20,8 \pm 4,1$ б. [56, с. 12].

За результатами обстеження підприємців під час пандемії показник професійного прийняття викликів зафіксовано у межах $18,7 \pm 1,8$ б. Тобто, практично в межах середніх показників, за інтерпретацією автора. Це досить позитивні особливості життєстійкості підприємця, так як у підприємців спостерігається певною мірою професійна відповідальність, докладаються адекватні ефективні зусилля на долання несприятливих ситуацій, завзято розв'язуються непередбачувані ситуації.

У підсумку під час пандемії у підприємців спостерігається достатній рівень прийняття професійних викликів, що зумовило переконання у тому, що все, що відбувається сприймається, як набуття досвіду і можливість пошуку особистісного і професійного розвитку.

Водночас, під час війни зовнішні і внутрішні виклики суттєво впливають на психіку фахівців, що зумовлює негативні психічні стани у зв'язку з професійними викликами, і це виявляється у його показниках, які майже вдвічі нижчі – $11,3 \pm 1,9$ б. за середні інтерпретаційні та показники під час пандемії (при $p \leq 0,05$). Тобто, це означає, що у підприємців під час війни виникають суттєві труднощі, зумовлені вимогами професійної діяльності, негативне сприйняття необхідності розв'язання несприятливих справ, ситуацій, негативні реакції колег і їх негативні оцінки знижують бажання брати на себе відповідальність за результати, труднощі розв'язання завдань в умовах невдач, ризиків для життя та економічних ризиків.

Отже, під час війни необхідність раптової і екстреної діяльності, зумовлюють суттєвий негативний вплив на перебіг психічних функцій, що

призводить до низького рівня прийняття ризиків в цій суворій, непередбачуваній ситуації, викликає зневіру у свої сили, свої можливості особистісного і професійного розвитку.

Щодо емоційного компоненту професійної життєстійкості, то середній показник за авторською інтерпретацією знаходиться в межах $19,1 \pm 1,8$ б. За результатами обстеження у підприємців під час пандемії спостерігається рівень професійної життєстійкості в межах середнього $18,9 \pm 1,9$ б., при цьому під час війни показник цієї шкали зріс до вищого за середній рівень $22,4 \pm 1,7$ б. (при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що складність умов життєдіяльності під час війни зумовила їх значне суб'єктивне сприйняття і показник емоційного компоненту зріс до вищого за середній рівень. Змістом емоційного компоненту, який зумовлює такий результат виявляється у незадоволенні від процесу самої роботи, негативізмі щодо необхідності братися за нестандартні справи, виправляти важкі і складні ситуації в роботі, у особистості не виявляється інтересу до роботи щодо розв'язання емоційно напружених непередбачуваних ситуацій.

Рівень мотиваційного компонента автори розглядають у межах $16,47 \pm 3,09$ б. [56, с. 12]. За результатами аналізу отриманих даних встановлено, що мотиваційний компонент у підприємців в період пандемії виявився суттєво нижчим в порівнянні з інтерпретаційним (відповідно $13,7 \pm 1,2$ б. і $16,47 \pm 3,09$ б. (при $p \leq 0,05$). Ще більшою мірою знижений рівень мотивації в обстежуваних під час війни, який встановлено на рівні $9,1 \pm 0,9$ балів, що суттєво нижче у порівнянні з інтерпретаційними даними і під час пандемії (при $p \leq 0,05$). Таким чином, особливості мотиваційного компоненту виявляються у тому, що у підприємців під час війни спостерігаються суттєві труднощі щодо мотивації до професійної відповідальності, ефективності діяльності, зниження інтересу відповідно до кінцевих результатів і взаємодії з партнерами, з колегами.

Отже, рівень професійної мотивації у підприємців під час пандемії у обстежуваних і під час війни суттєво знизився, що зумовило негативний вплив на інші показники життєстійкості обстежуваних.

Щодо рівня соціального компоненту життєстійкості, то інтерпретаційний середній рівень дорівнює $14,8 \pm 2,84$ б. Визначено, що під час пандемії у обстежуваних спостерігається за соціальним компонентом показник у межах $12,1 \pm 1,8$ бали, а під час війни цей показник знизився до нижчого за середній рівень $9,6 \pm 1,7$ б., що є суттєвим (при $p \leq 0,05$).

Такі негативні зміни в особливих умовах діяльності, як пандемії, так і в умовах війни призвели до зниження соціально значущих складових соціального компоненту життєстійкості. Так, у обстежуваних спостерігається зниження інтересу не тільки до роботи, а й позаробочих справ своїх колег, працівники стали менш відкритими щодо перебігу і результатів спільної роботи, відмічаються труднощі у взаємодії і при розв'язанні незвичних, нестандартних ситуацій.

Отже, встановлено, що соціальний компонент в умовах пандемії і війни зазнав негативних змін, які пов'язані із взаємодією, комунікацією, соціальною підтримкою з боку професійного оточення, партнерів, що негативно впливає на загальний рівень життєстійкості фахівців в особливих умовах діяльності.

Професійний компонент в структурі життєстійкості має свої особливості в умовах пандемії і війни. Нами встановлено, що професійний компонент в умовах пандемії спостерігається в межах $12,3 \pm 1,6$ б., що у порівнянні із середнім інтерпретаційним показником, він виявився суттєво нижчим (середнє значення дорівнює $15,0 \pm 3,1$ б., при $p \leq 0,05$). При цьому під час війни показник професійного компоненту суттєво знизився до $10,4 \pm 1,9$ б., як у порівнянні з середніми інтерпретаційними, так і значеннями в період пандемії (при $p \leq 0,05$).

Низький рівень професійної компоненту зумовив відповідний низький рівень показників змінних, з яких він складається. Так відмічено, що суттєво

знижується відповідальність стосовно завдань на роботі, спостерігається постійне незадоволення щодо необхідності розв'язання в цих умовах нестандартних, відповідальних завдань, відмічається незадоволеність тим, що необхідно працювати в умовах ризиків і невизначеності.

Такий рівень професійних компонентів життєстійкості в особливих умовах негативно впливає на загальний рівень професійної життєстійкості обстежуваних. Автором визначено нормативні показники загального рівня життєстійкості як середній 64-69 б., нижчий за середній 54-59 б. і високий 70-96 б. [56, с.13].

Таким чином, рівень життєстійкості в умовах пандемії і війни, визначено на низькому рівні, відповідно – $49,5 \pm 1,5$ б., і $33,8 \pm 1,7$ б., при $p \leq 0,05$. Особливість низького рівня професійної життєстійкості у обстежуваних в умовах пандемії виявилася за рахунок зниження показників професійної включеності і контролю, при середній вираженості професійного прийняття викликів, разом з тим у підприємців спостерігається високий рівень емоційного компоненту, поряд із зниженням показників мотивації, соціального і професійного компонентів.

За аналізом результатів рівня життєстійкості під час війни встановлено, що за рахунок зниження показників його складових – включеності, професійного контролю і професійного виклику суттєво знизився показник загального рівня професійної життєстійкості під час війни. При цьому високий рівень емоційного компоненту спостерігається при низьких рівнях мотиваційного, соціального, професійного компоненту. У сукупності – це призвело до суттєво нижчого рівня життєстійкості обстежуваних у період війни, що потребує розробки цілеспрямованої тренінгової програми для оптимізації життєстійкості.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження негативних психічних станів у підприємців під час пандемії і

війни свідчить про певні їх особливості на індивідуально-психологічному, соціальному, біологічному і професійному рівнях.

За результатами аналізу базових шкал 1-9 «Фрайбурзьського особистісного опитувальника» встановлено такі закономірності:

по-перше, в період пандемії більшість показників, які характеризують психічні стани і властивості визначено в межах середнього рівня, а саме: невротичність, агресивність, спонтанна і реактивна депресивність, схильність до стресогенних реакцій і афективного реагування. При цьому комунікативність і врівноваженість у період пандемії мають суттєві вищі показники, що в цілому відповідає адекватному сприйняттю і контролю за своїм психічним станом підприємців під час пандемії;

по-друге, вплив стресогенних умов війни зумовили суттєве погіршення показників базових шкал і відповідно психічних станів у підприємців стосовно професійно важливих якостей, які суттєво знизились. Це спостерігається за такими показниками як: збільшення невротичності, проявів спонтанної агресивності, реактивності, депресивності, дратівливості, схильності до стресогенного реагування на повсякденні життєві ситуації.

Разом зі зниженням комунікативності і урівноваженості та відвертості у обстежуваних в період війни ці негативні зміни є показанням до надання психологічної допомоги підприємцям під час війни.

Окрім того, за показниками похідних шкал, встановлено такі особливості як: по-перше, рівень емоційної лабільності обстежуваних під час війни суттєво підвищився, у порівнянні із показниками пандемії і довоєнним періодом; по-друге, високий рівень емоційної лабільності у ПП в умовах війни свідчить про те, що в обстежуваних спостерігаються суттєві прояви таких негативних психічних станів як: труднощі стосовно самоконтролю, самореалізації, підвищена збудливість, дратівливість, що необхідно враховувати при формуванні програми психологічної допомоги підприємцям із негативними психічними станами.

За результатами аналізу показників методики «Оцінки психічних станів Г. Айзенка» встановлено, що три показники, окрім ригідності, виявляються на високому рівні, а саме: тривоги, фрустрації, агресивності, що сприяє зниженню професійного здоров'я і ефективності діяльності у підприємців в особливих умовах і зумовлює високий рівень підсумкової оцінки негативних психічних станів у обстежуваних, що потребують психологічної допомоги.

У підсумку за аналізом результатів методики «ТПАНС» встановлено підвищення рівня тривожності, фрустрації, агресивності при пандемії і ще більше підвищення цих показників під час війни, поряд із суттєвим зниженням до низького рівня самопочуття, активності, настрою під час війни негативно вплинули на працездатність. Загальною закономірністю є те, що рівень підвищення таких психічних станів, як: тривожність, фрустрація, агресивність і зниження самопочуття, активності, настрою призвело до суттєвого зниження показника працездатності у обстежуваних.

За результатами аналізу показників «Диференційної діагностики депресивних станів» у підприємців під час пандемії і війни, встановлено: по-перше, найвищий рівень показників психічних станів при пандемії виявився за чотирма показниками у межах вищого за середній рівень і за двома показниками в межах середнього рівня, що зумовили показники депресії на вищому за середній рівень; по-друге, чотири показники під час війни у підприємців зафіксовано на високому рівні і два – на вищому за середній рівень; по-третє, показник депресії під час війни зафіксовано вищим, ніж під час пандемії у зв'язку із високим рівнем тривоги, страху, гіпотимії, дисфорії, хоча і під час пандемії вони спостерігаються вищими за середній рівень, що потрібно враховувати при розробленні психологічної програми допомоги обстежуваним.

Аналіз результатів за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» дав змогу встановити особливості фрустрації підприємців під час пандемії і війни.

По-перше, під час пандемії із 20-ти 12 стверджень визначено на середньому рівні і найбільший рівень фрустрації з'ясовано за такими змінними як: взаємини з адміністрацією, умови професійної діяльності, ситуація в суспільстві (державі), сфера медичного обслуговування і незадоволення своїм способом життя у цілому.

По-друге, під час війни в обстежуваних із 20 стверджень за 16 встановлено найбільш значущі позиції високого рівня фрустрації для підприємців, що в обох ситуаціях є показанням для надання психологічної допомоги.

За визначенням рейтингових місць, результатами порівняльного аналізу і за підсумками окремих показників мотиваційної сфери безпосередніх і опосередкованих мотивів, встановлено такі закономірності: по-перше, в обох ситуаціях – професійна діяльність в умовах пандемії і війни суттєву значущість високого рівня визначено за показниками як безпосередніх мотивів – мотиву комерційного успіху, так і високого рівня опосередкованих мотивів – це мотиви вимушеності, що безпосередньо є результатом впливу особливих умов діяльності; по-друге особливістю є те, що два безпосередніх мотиви під час війни підвищились до високого рівня – мотив свободи і незалежності та мотиви ініціативи і ризику, що свідчить про мотиваційну активність і прагнення підприємців в умовах війни перебороти труднощі і досягти успіхів; по-третє, визначено суттєво нижчий рівень опосередкованих мотивів в обох ситуаціях і пандемії, і війни та високий рівень безпосередніх мотивів; по-четверте, отримані результати дають змогу надати авторську інтерпретацію стосовно високого рівня безпосередніх мотивів.

Таким чином, високий результат безпосередніх мотивів, як під час пандемії, так і під час війни та їх перевага над опосередкованими мотивами свідчить про те, що незважаючи на надзвичайні і складні виклики до діяльності підприємців, вони зберегли свою цілеспрямованість – досягти комерційного успіху і забезпечити свою родину матеріально.

За методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» нами виокремлено симптоми, які найбільше впливають і зумовлюють прояви емоційного стану обстежуваних. Аналіз результатів вираженості емоційних симптомів у цілому, за симптомами професійного вигорання при пандемії має такі особливості: для фази напруження домінуючим симптомом є, як такий, що вже сформувався – це переживання психотравмуючих обставин при пандемії; для фази резистенції найбільш виражені виявляються, як домінуючі і такі, що сформувалися – неадекватна вибіркова емоційна реакція поряд із симптомом, які виявились на рівні формування – емоційна та моральна дезорієнтація і розширення сфери економії емоцій; під час фази виснаження визначено, як домінуючу, але на стадії формування – симптом емоційного відчуження та емоційний дефіцит.

Отже, у структурі трьох фаз із 12 симптомів емоційного вигорання під час пандемії емоційна складова включає симптоми, що сформовані – переживання психотравмуючих обставин і неадекватна вибірковість емоцій і шість на стадії формування – «загнаність у кут», тривога і депресія, емоційно-вольова мотиваційна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, емоційне відчуження, емоційний дефіцит.

Стосовно аналогічних показників під час війни, то виражені емоційні симптоми, які зумовлюють емоційне вигорання, мають свої особливості. Так, вісім показників і симптомів є домінуючими, сформованими в обстежуваних під час війни виявились такі як: переживання психотравмуючих обставин, «загнаність у кут», тривожність і депресія, неадекватний вибір емоційних реакцій, емоційна дезорганізація, розширення сфери економії емоцій, емоційний дефіцит, емоційне відчуження.

Таким чином, у підсумку з'ясовано, що емоційні характеристики завдають шкоди професійній діяльності і партнерам. Показанням до корекції є сформовані симптоми, які зумовлюють емоційні стани – це суб'єктивне сприйняття особистістю психотравмуючих ситуацій.

За результатами порівняльного аналізу показників методики «Дослідження вольової саморегуляції» у підприємців під час пандемії і війни, встановлено. *По-перше*, в умовах війни усі три показники спостерігаються на суттєво нижчому рівні в порівнянні з інтерпретаційними, що природньо зумовлює суттєвий вплив на прояви негативних психічних станів у обстежуваних.

По-друге, за порівняльним аналізом визначено, що під час війни усі показники суттєво нижчі, ніж в умовах пандемії, що свідчить про виражені прояви негативних психічних станів під час війни.

По-третє, і в умовах пандемії, і особливо в умовах війни у підприємців показники вольової саморегуляції, самовладання і наполегливості встановлено на низькому рівні. Що є показанням для використання цілеспрямованих психологічних програм щодо оптимізації емоційно-вольової сфери обстежуваних.

Показники рівня життєстійкості в умовах пандемії і війни, визначено на низькому рівні, відповідно – $49,5 \pm 1,5$ б., і $33,8 \pm 1,7$ б., при $p \leq 0,05$. Особливість низького рівня професійної життєстійкості у обстежуваних в умовах пандемії виявилася за рахунок зниження показників професійної включеності і контролю, при середній вираженості професійного прийняття викликів, разом з тим у підприємців спостерігається високий рівень емоційного компоненту, поряд зі зниженням показників мотивації, соціального і професійного компонентів.

За аналізом результатів рівня життєстійкості під час війни встановлено, що за рахунок зниження показників його складових – включеності, професійного контролю і професійного виклику суттєво знизився показник загального рівня професійної життєстійкості під час війни. При цьому характерно високий рівень емоційного компоненту при низьких рівнях мотиваційного, соціального, професійного компоненту. У сукупності це призвело до суттєво нижчого рівня життєстійкості обстежуваних у період

війни, що потребує розробки цілеспрямованої тренінгової програми для оптимізації життєстійкості.

3.2. Особливості програми подолання негативних психічних станів підприємців під час війни, апробація, аналіз ефективності та практичні рекомендації щодо її реалізації

На підставі аналізу теоретичних джерел та експериментального дослідження розроблено програму подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни (надалі програма).

Авторська програма призначена для науковців і практичних психологів у галузі організаційної психології та психології праці, експериментальної психології, психодіагностики та психокорекції.

В основу реалізації програми покладено загальні принципи групової та індивідуальної тренінгової роботи: конфіденційність, професійна компетентність, добровільність, активність, мотивація до співпраці.

Мета програми – окреслити заходи і засоби, психологічні технології щодо подолання негативних психічних станів у підприємців, які спрямовано на подолання негативних психічних станів на психологічному, соціальному, фізичному, духовному і професійному рівнях.

Завдання:

ознайомити учасників тренінгу із поняттями «негативні психічні стани», «стійкість до стресогенних впливів», «професійна життєстійкість особистості»;

оволодіти способами саморегуляції, самоконтролю з метою зниження нервово-психічної напруги;

сприяти зниженню тривожності, агресивності, симптомів професійного вигорання та депресивних станів;

поліпшити емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний компоненти життєстійкості;

оволодіти методами подолання панічних атак;

сприяти активізації особистісних і духовних ресурсів фахівців;

формувати настанови на збереження фізичного і психічного здоров'я особистості.

Для реалізації зазначених мети і завдань розроблено структуру програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни (табл. 3.4).

Структура та психологічні технології програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни

Таблиця 3.4

Структура програми подолання негативних психічних станів підприємців під час війни

Блок	№ заняття	Зміст заняття	Тривалість (год.)
1	2	3	4
Блок №1 Організаційний	1	Визначення організаційних засад тренінгу	3
Блок №2 Діагностичний	2	Знайомство. Міні-лекція «Основні поняття наслідків стресогенних впливів. Дистрес. Негативні психічні стани. Панічні атаки. Професійна життєстійкість» Групова психодіагностика. Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
Блок №3 Формувально-розвивальний Тренінг подолання негативних психічних станів	3. Прийоми саморегуляції і самоконтролю	Дихальні техніки та вправи м'язової релаксації. Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
	4. Регуляція емоційно-вольової сфери	Вплив на біологічно активні точки. Методи подолання панічних атак. Прийоми вольової мобілізації. Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	4

Блок	№ заняття	Зміст заняття	Тривалість (год.)
1	2	3	4
	5. Професійна мотивація	Вправа-дискусія «Моє професійне «Я». Вправа-дискусія «Плюси і мінуси моєї професії». Вправа «Моя професійна мотивація». Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
	6. Фізичні і духовні ресурси	Вправи для актуалізації фізичного ресурсу. Гімнастика доктора Бейтса. Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
	7. Професійна життєстійкість	Вправа-дискусія «Ресурси життєстійкості». Вправа «Джерела поповнення моїх ресурсів життєстійкості». Вправа «Гора». Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
Блок №4 Контрольний	8. Підсумок тренінгової програми	Групова й індивідуальна психодіагностика. Аналіз результатів тренінгу. Підведення підсумків і зворотній зв'язок. Прощання.	3+3+3
Всього			31

Джерело розроблено автором

Індивідуальна робота з обстежуваними для самостійної роботи в домашніх умовах виконувалася за трьома блоками:

1) аналіз результатів індивідуальної та групової психодіагностики з метою визначення переліку тих вправ, якими доцільно оволодіти підприємцям для подолання негативних психічних станів;

2) формувально-розвивальний – виконання обстежуваними індивідуальної програми із постійним супроводом цього процесу;

3) контрольний – визначення ефективності самостійної роботи, прийняття рішення про її завершення чи з наданням практичних рекомендацій щодо її продовження.

У підсумку етапи програми подолання негативних психічних станів у підприємців включають 31 годину. Виокремлено чотири блоки програми: організаційний, діагностичний, формувально-розвивальний і контрольний. Заняття проводились один раз на тиждень, кількість учасників 12 і 13 осіб. За структурою до кожного заняття входять наступні елементи: вітання, актуалізація проблеми, основний зміст, підведення підсумків і зворотній зв'язок.

Окрім того, у структуру програми включено індивідуальну роботу із обстежуваними для визначення домашнього завдання і продовження роботи над собою поза межами програми з метою самопізнання, оволодіння техніками для подолання негативних психічних станів у повсякденному житті.

Розроблено практичні рекомендації щодо використання програми подолання негативних психічних станів підприємців під час війни за таким змістом:

Вступ

Розділ 1. Психодіагностичний інструментарій дослідження негативних психічних станів у підприємців під час війни.

Розділ 2. Загальні методи подолання стресогенних впливів на особистість.

Розділ 3. Структура та психологічні технології програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

Розділ 4. Вправи програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

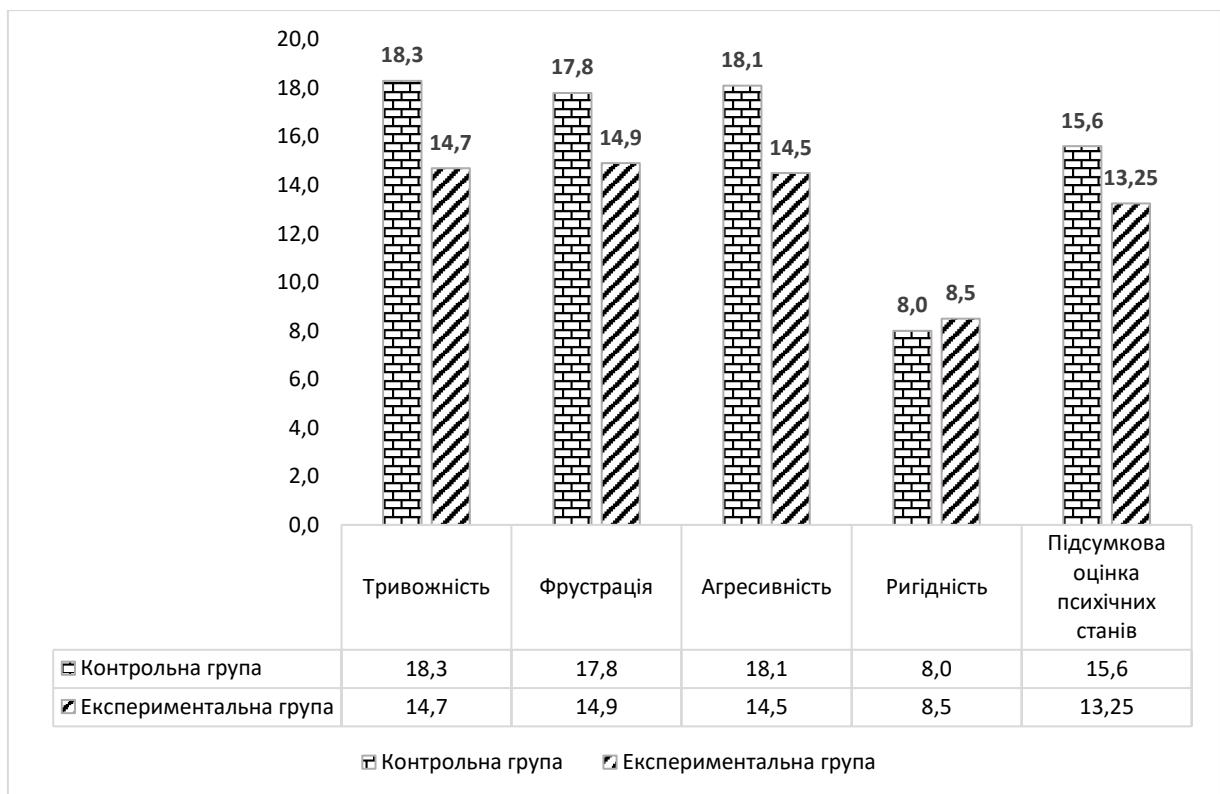
Повний виклад практичних рекомендацій представлено у додатку Б.

З метою визначення ефективності використання авторської програми подолання негативних психічних станів (програма) підприємцями, які півтора роки працювали в умовах війни і мали ознаки негативних психічних станів, нами організовано і проведено експериментальне дослідження. Контрольна група обстежуваних – це 25 підприємців до використання психологічної

програми. Експериментальну групу (ЕГ) склали ті ж 25 осіб, з якими було проведено апробацію авторської програми подолання негативних психічних станів.

Для визначення ефективності використання програми, ми використали комплекс інформативних методик: «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності» Г.Айзенка; «Диференційна діагностика депресивних станів» (В.Жмурова); «Мотиви підприємництва» (Л.Карамушки і Н.Худякової); «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.Бойко) і «Професійна життєстійкість» (О.Кокун).

Результати обстеження підприємців контрольної і експериментальної груп за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка представлено на рис. 3.8.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.8 Результати обстеження підприємців за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності» у контрольній та експериментальній групах

За результатами порівняльного аналізу підприємців контрольної і експериментальної груп встановлено, що два показника практично не

змінилися (фрустрація і ригідність), а два досягли суттєвого рівня відмінностей у порівнянні з контрольною групою (тривожність і агресивність).

Так, показник тривожності в контрольній групі зафіксовано на високому рівні – $18,3 \pm 1,7$ б. Такі прояви тривожності є показаннями для використання програми для цієї категорії підприємців. У обстежуваних з контрольної групи спостерігаються такі негативні показники, як: низький рівень упевненості, розлади сну, роздуми над своїми недоліками, постійне очікування негараздів, переконання, які більше існують в уяві і не реалізуються в конкретних ситуаціях.

В експериментальній групі обстежених після використання програми суттєво знизився рівень тривожності до $16,1 \pm 0,7$ б., що у порівнянні з аналогічним показником у контрольній групі – $18,3 \pm 1,7$ б. є суттєвим, при $p \leq 0,05$. При цьому підприємці експериментальної групи вказують на зниження чутливості до стресогенних зовнішніх і внутрішніх чинників, зниження рівнів знервованості, дратівливості. Особи експериментальної групи більш терплячі, не такі дратівливі, не бояться конфліктів, налагодився сон, вони стали більш упевненими.

Отже, суттєве зниження тривожності в експериментальній групі в порівнянні із контрольною групою свідчить про ефективність використання програми у структурі надання психологічної допомоги фахівцям в особливих умовах діяльності під час війни.

Стосовно шкали фрустрації то відомо, що її показники взаємопов'язані зі шкалою агресивності. Нами встановлено, що результати показників фрустрації у контрольній групі спостерігаються на високому рівні – $17,8 \pm 1,2$ б. Ознаки фрустрації у контрольній групі підприємців виявилися у тому, що більше ситуацій вони сприймають, як тупікові, не вбачають виходу з них, вони падають духом, погіршується настрій, акцентується зневіра у подолання труднощів. Водночас у ПП зростає самозвинувачення, відчуття беззахисності,

відчаю, вони відмовляються від боротьби, докоряють собі, усі негаразди пов'язують із непоправними особистісними рисами своєї особистості.

Як високі цифрові показники так і якісні характеристики негативних психічних станів підприємців під час війни у осіб контрольної групи є показаннями щодо необхідності надання психологічної допомоги представникам цієї групи.

В експериментальній групі після використання програми, показники фрустрації спостерігаються з тенденцією до поліпшення, хоча достовірного рівня не досягли – $16 \pm 0,9$ балів.

Обстеження експериментальної групи, після впливу психологічних технологій на психіку особистості і фізичні параметри вказують на те, що рівень негативних психічних станів (фрустрація) певним чином знизився тому, що у обстежених експериментальної групи підвищився рівень мотивації до професійної діяльності і зменшується когнітивний дисонанс, так як фахівці пристосувались до жорстких умов професійної діяльності під час війни.

Тобто емоційна напруга, суб'єктивне реагування в експериментальній групі знизилася і це пов'язано з тим, що фахівці адаптувалися, ставлять реальні цілі і досягають своєї мети. Такий психічний стан відповідає адекватності і не зумовлює агресивність і негативні наслідки щодо соціального оточення.

Водночас агресивна поведінка домінує в контрольній групі внаслідок проявів таких негативних психічних станів, як: гнів, ворожість, ненависть. Внаслідок авторитарної поведінки представники цієї групи люблять робити зауваження, перебивати співрозмовника, не поступаються у конкретній взаємодії при виконанні завдань, не задовольняються малим а прагнуть все до більших і більших здобутків, не зважаючи на зовнішні і внутрішні обставини.

Показники агресивності і фрустрації в контрольній групі зумовлені суттєвими об'єктивними перешкодами до досягнення мети в професійній діяльності – фізичні перешкоди (руйнування, загроза втратити бізнес,

матеріальні збитки); психологічні (страх, тривога, низький рівень стресостійкості); соціальні (знизились правові норми, загострилися обмеження соціальної активності), що зумовлюють негативні психічні стани у обстежених.

Так, у підприємців контрольної групи показники агресивності спостерігаються на високому рівні – $18,1 \pm 0,9$ б. Під впливом використання програми в експериментальній групі рівень агресивності суттєво знизився до $16,8 \pm 1,5$ б., при $p \leq 0,05$, що свідчить про її ефективність.

Ригідність, як психологічний стан особистості виявляється в ставленні, поведінці і невчасному реагуванні на зміни ситуації. Цей показник у контрольній і експериментальній групах спостерігається на одному рівні і суттєво не змінився – відповідно $8,0 \pm 1,1$ б і $7,9 \pm 1,3$ б., що свідчить про стійку психофізіологічну властивість – ригідність у підприємців виконувати свої справи і досягати мети, не зважаючи на труднощі і певні ситуації.

Таким чином, за результатами аналізу показників методики «Оцінка психічних станів» у підприємців встановлено наступне.

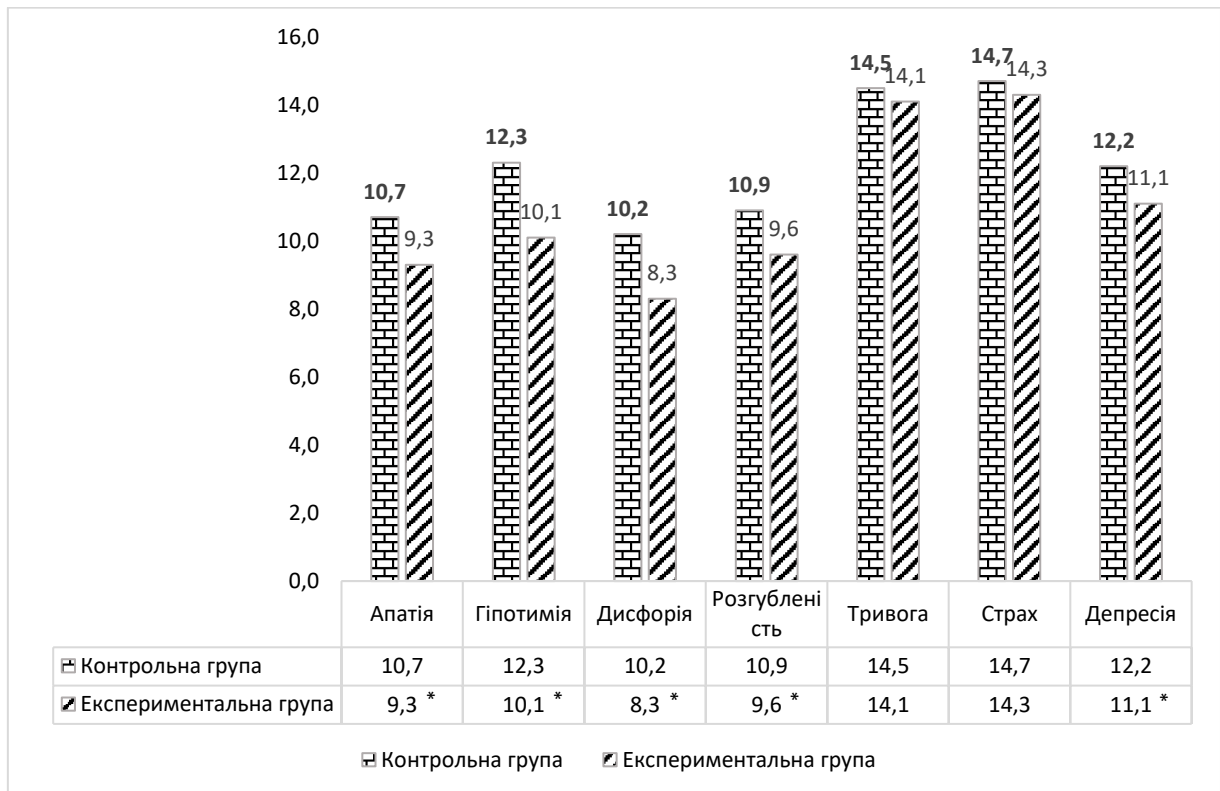
У контрольній групі обстежених рівні таких негативних психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність визначено на високому рівні, при середньому рівні ригідності. Як рівні кількісних показників, так і якісні характеристики проявів негативних психічних станів є прямим показанням для надання психологічної допомоги цій категорії обстежуваних.

Використання програми подолання негативних станів під час війни вказує на її ефективність, про що свідчать суттєві зниження рівня тривожності, агресивності, тенденція до поліпшення рівня фрустрації і стабільність показників ригідності. У сукупності такі зміни за шкалами методик призвели до вираженої тенденції поліпшення підсумкової оцінки психічних станів у підприємців експериментальної групи.

Наступним кроком щодо вивчення ефективності впливу програми на подолання негативних психічних станів у підприємців є аналіз результатів

оцінки підприємців за методикою «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Жмурова (рис. 3.9).

Зазначена методика дає змогу визначити кількісні й якісні параметри і характеристики таких негативних психічних станів у підприємців контрольної і експериментальної груп, як: апатія, гіпотимія, дисфорія, розгубленість, тривога, страх, як результат вираженої депресії.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.9 Результати оцінки підприємців за методикою «Диференційна діагностика депресивних станів» у контрольній та експериментальній групах

Встановлено, що за трьома шкалами показники спостерігаються у таких межах відповідно: апатія – $10,7 \pm 1,2$ б.; дисфорія – $10,2 \pm 1,4$ б.; розгубленість – $10,9 \pm 1,3$ б. За авторською інтерпретацією визначено, що вони зафіксовані на низьких цифрах середніх показників. Рівень гіпотимії знаходиться в межах $12,3 \pm 1,7$ б., а ще за двома шкалами показники зафіксовано відповідно у межах: тривога – $14,5 \pm 1,5$ б.; страх – $14,7 \pm 0,9$ б. Тобто з'ясовано, що у підприємців контрольної групи під час війни такі негативні стани, як: апатія, гіпотимія,

дисфорія, розгубленість, тривога і страх знаходяться на нижніх межових цифрах середнього рівня вираженості депресії.

Такі результати негативних психічних станів у контрольній групі за методикою «Диференційна діагностика депресивних станів» є прямими показаннями для використання програми їх подолання.

Порівняльний аналіз контрольної групи і показників експериментальної групи після застосування цілеспрямованої психологічної програми показав її ефективність. Так, встановлено, що за показниками чотирьох шкал – активності, гіподинамії, гіпотимії, дисфорії, розгубленості визначено істотне зниження результатів у представників експериментальної групи у порівнянні з контрольною, при $p \leq 0,05$. Окрім того, це стосується кількісних і якісних показників апатії, які знизились з $10,7 \pm 1,2$ балів в контрольній групі до $9,3 \pm 1,2$ б., при $p \leq 0,05$.

Щодо якісних характеристик, то у обстежуваних експериментальної групи змінився стан байдужості на активність, участь у подіях, активність щодо оточення і надзвичайно важливо, що вони розглядають перспективи на своє майбутнє.

Показники гіпотимії теж зазнали істотних змін з $12,3 \pm 1,7$ б. в контрольній групі до $10,1 \pm 0,5$ б. в експериментальній групі. При цьому представники експериментальної групи свідчать, що їх настрій поліпшився і став не таким пригніченим, немає сумного, «траурного» настрою. Хоча певним чином залишилися переживання втрат, певних розчарувань, але з'явилися духовне сподівання на поліпшення подій, стенічні емоції в експериментальній групі переважають.

Стосовно дисфорії, то цей негативний психічний стан теж позитивно змінився з $10,2 \pm 1,4$ б. в контрольній до $8,3 \pm 0,7$ б. в експериментальній групі, при $p \leq 0,05$. Це підтверджується тим, що обстежувані вийшли із зони «несу погане, дурне». Незважаючи на важкі обставини, їм вдається зняти маску

озлоблення, ворожості, вони стали більш толерантними до оточуючих, зникли симптоми люті й агресії.

Аналогічні позитивні кількісні зміни відбулись у підприємців експериментальної групи за шкалою «розгубленість», відповідно в контрольній групі зафіксовано показники – $10,9 \pm 1,3$ балів, а в експериментальній – $9,6 \pm 1,0$ б., при $p \leq 0,05$.

Щодо якісних позитивних змін, то вони стосуються того, що представники експериментальної групи знайшли шляхи, напрями, щоб вийти з «глухого кута», почуття невизначеності і безпорадності, вони активно включаються в роботу, є певне задоволення від процесу праці, акцент роблять на позитивні події і інформацію. Тобто, змінилося ставлення до конкретної ситуації, коли неможливо змінити саму ситуацію.

За п'ятою і шостою шкалами, відповідно тривожність і страх, в обох групах спостерігається певна тенденція до їх поліпшення. Так, у підприємців тривожність змінилась з $14,5 \pm 1,5$ б. в контрольній групі до $14,1 \pm 1,1$ б. в експериментальній групі і показники страху з $14,7 \pm 1,9$ балів до $14,3 \pm 1,2$ бали.

Обидва негативні психічні стани пов'язані з тим, що підприємці працюють в реальних умовах війни з небезпекою для кожного і оточення, очікування і невизначеності. Почуття тривоги і страху зумовлені також і конкретними ситуаціями, безпосередніми загрозами, негативним інформаційним тиском у засобах масової інформації, що потребує кардинальних змін ситуації в країні.

Таким чином, потрібно зазначити, що застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи дали свій позитивний ефект. Про її ефективність свідчать позитивні зміни, хоча і в межах мінімального, але достовірного рівня за такими шкалами, як: агресивність, гіпотимія, дисфорія, розгубленість. Такі позитивні зрушення за чотирма шкалами, при незмінних показниках за двома шкалами, призводять до того, що загальний показник депресії спостерігається в контрольній групі

на рівні – 12,2 і в експериментальній – 11,3 із вираженою тенденцією до поліпшення.

Мотиваційний компонент в структурі професійної діяльності є одним із визначальних щодо ефективності і мобілізації інтелектуальних, фізичних, психологічних сил і забезпечення ефективності професійної діяльності і подолання негативних психічних станів.

Порівняльний аналіз результатів дослідження підприємців за методикою «Мотиви підприємництва» (Л.Карамушка і Н.Худякова) контрольної і експериментальної груп дає підстави оцінити дві групи мотивів. За авторською інтерпретацією одна група (табл. 3.5) – це безпосередні мотиви (комерційного успіху, свободи і незалежності, ініціативи і активності, інноваційності і ризику). Інша група мотивів – це опосередковані мотиви (мотив самореалізації, поваги і самоповаги, соціальності і групової належності, вимушеності).

При цьому критерії за Л.Карамушкою і Н.Худяковою визначено для обстежуваних на такому рівні – 0-9 б. (низькій рівень); 10-16 б. (середній рівень); 17-21 б. (високий рівень) [43, с. 25].

Нами встановлено, що у осіб контрольної групи серед безпосередніх мотивів на низьких параметрах високого рівня визначено мотиви комерційного успіху – $18,7 \pm 1,8$ б., мотиви свободи і незалежності – $17,1 \pm 1,7$ б. Разом з тим, мотиви ініціативи і активності спостерігаються в межах середнього рівня – $13,9 \pm 1,9$ б.; мотиви інноваційності і ризику – $16,4 \pm 1,1$ б, при $p \leq 0,05$.

Встановлено, що домінуючі мотиви у підприємців за рейтингом у порядку від вищого до нижчого розміщено таким чином: мотиви комерційного успіху, свободи і незалежності (високого рівня); інновації і ризику та ініціативи і активності (середнього рівня).

Щодо показників за шкалами опосередкованих мотивів, то у підприємців контрольної групи вони спостерігаються на високому рівні –

мотиви вимушеності – $17,3 \pm 1,3$ б.; на середньому рівні два мотиви – мотив самореалізації – $10,7 \pm 2,1$ б. і мотиви соціальної та групової належності – $10,1 \pm 0,7$ б. б. і низький рівень – мотиви поваги і самоповаги – $8,4 \pm 1,3$ б.

Таблиця 3.5

Результати дослідження підприємців за методикою «Мотиви підприємництва» Л. Карамушки і Н. Худякової у контрольній та експериментальній групах

№	Шкали методики	Контрольна група	Експериментальна група
Безпосередні мотиви			
1	Мотиви комерційного успіху	$18,7 \pm 1,8$	$19,9 \pm 1,9^*$
2	Мотиви свободи і незалежності	$17,1 \pm 1,7$	$17,4 \pm 1,3$
3	Мотиви ініціативи і активності	$13,9 \pm 1,9$	$16,3 \pm 1,7^*$
4	Мотиви інноваційності і ризику	$16,4 \pm 1,1$	$17,2 \pm 1,1$
Підсумкова оцінка безпосередніх мотивів		$16,9 \pm 1,6$	$15,8 \pm 1,5^*$
Опосередковані мотиви			
1	Мотиви самореалізації	$10,7 \pm 2,1$	$11,8 \pm 1,9^*$
2	Мотиви поваги і самоповаги	$8,4 \pm 1,3$	$9,2 \pm 0,8^*$
3	Мотиви соціальної і групової належності	$10,1 \pm 0,7$	$10,7 \pm 1,4$
4	Мотиви вимушеності	$17,3 \pm 1,3$	$16,1 \pm 1,6^*$
Підсумкова оцінка опосередкованих мотивів		$11,9 \pm 1,1$	$14,8 \pm 1,5^*$

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Отже, серед опосередкованих мотивів у підприємців контрольної групи домінуючим виявився мотив вимушеності – високий рівень, на середньому рівні відмічаються мотиви самореалізації і мотиви соціальної групової належності та на низькому – мотиви поваги і самоповаги.

Таким чином, за результатами аналізу показників мотиваційної сфери підприємців контрольної групи встановлено: середній рівень безпосередніх мотивів за двома показниками – ініціативи і активності та інноваційності і

ризика, які виявились нижчими у порівнянні із мотивами комерційного успіху, а також свободи і незалежності, що спостерігається на високому рівні.

Стосовно опосередкованих мотивів у підприємців контрольної групи спостерігається високий рівень мотивів вимушеності, а ближче до низького рівня – мотиви самореалізації, соціальної та групової належності і низький рівень – поваги і самоповаги.

У цілому потрібно зазначити, що підприємці контрольної групи, незважаючи на суворі стресогенні умови професійної діяльності в умовах війни, зберегли переважаючий рівень безпосередніх мотивів, які зафіксовано на рівні – 16,9 бали і опосередковані мотиви, які теж зберігаються на середньому рівні, але нижчому – $11,9 \pm 1,1$ б., при $p \leq 0,05$.

Отже, серед безпосередніх мотивів потребують корекції такі показники, як: мотиви ініціативності й активності, інноваційності й ризику, а серед опосередкованих: мотиви поваги і самоповаги та соціальної групової належності.

За результатами порівняльного аналізу встановлено, що безпосередні й опосередковані мотиви за методикою «Мотивація підприємництва» дають змогу визначити ефективність використання програми подолання негативних психічних станів у мотиваційній сфері у представників експериментальної групи у порівнянні із контрольною.

Нами встановлено, що показники безпосередніх мотивів суттєво поліпшились у представників експериментальної групи у порівнянні із контрольною, де мотиви комерційного успіху відповідно з $18,7 \pm 1,8$ б контрольної групи підвищились до $19,9 \pm 1,8$ балів, при $p \leq 0,05$. Також позитивних змін зазнали мотиви ініціативи й активності з $13,9 \pm 1$ б. в контрольній групі до $16,3 \pm 1,7$ б. експериментальній групі, при $p \leq 0,05$.

При цьому, мотиви інноваційності і ризику поліпшились із $16,4 \pm 1$ б. в контрольній групі до високого рівня в експериментальній – $17,2 \pm 1,1$ б., хоча тільки з вираженою тенденцією до суттєвих відмінностей. Водночас мотиви

свободи і незалежності залишилися на рівні високих показників без суттєвих відмінностей.

Отже, за показниками двох шкал де виражено суттєві поліпшення в експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою (комерційного успіху та ініціативи і активності) та високого рівня хоча і без істотних відмінностей за шкалою інноваційності і ризику свідчить про ефективність використання програми щодо подолання негативних психічних станів у підприємців в експериментальній групі.

Щодо опосередкованих мотивів, то суттєві і позитивні зміни у порівнянні з контрольною групою у підприємців експериментальної групи визначено за показниками двох шкал. Так, мотиви самореалізації змінились з $10,7 \pm 2,1$ б. до $11,8 \pm 1,8$ б., при $p \leq 0,05$, а також мотиви вимушеності з $17,7 \pm 1,3$ б. у контрольній групі до $16,1 \pm 1,6$ б. в експериментальній, що свідчить про ефективність подолання негативних психічних станів в експериментальній групі.

Разом з тим не досягли суттєвих відмінностей показники контрольної і експериментальної груп за такими шкалами: мотиви поваги і самоповаги, залишився низький рівень соціальної і групової належності, відповідно $10,1 \pm 0,7$ б. в контрольній групі і $10,7 \pm 1,4$ б. в експериментальній.

Отже, встановлено, що показники самореалізації і вимушеності суттєво поліпшились в експериментальній групі у порівнянні з контрольною, що свідчить про ефективність використання програми подолання негативних станів в експериментальній групі.

Таким чином, за результатами порівняльного аналізу підприємців за методикою «Мотивації підприємництва» встановлено наступне. Так, за показниками шкал безпосередніх мотивів встановлено суттєві позитивні відмінності в експериментальній групі, у порівнянні з контрольною, за мотивами комерційного успіху, ініціативності і активності, при високих показниках мотивів інноваційності і ризику. Такі позитивні зміни свідчать про

ефективність використання програми подолання негативних психічних станів в експериментальній групі та підтверджує суттєве зростання підсумкового рівня безпосередніх мотивів від середнього рівня в контрольній групі – $16,5 \pm 1,6$ б. до високого рівня в експериментальній групі – $17,7 \pm 1,5$ б., при $p \leq 0,05$.

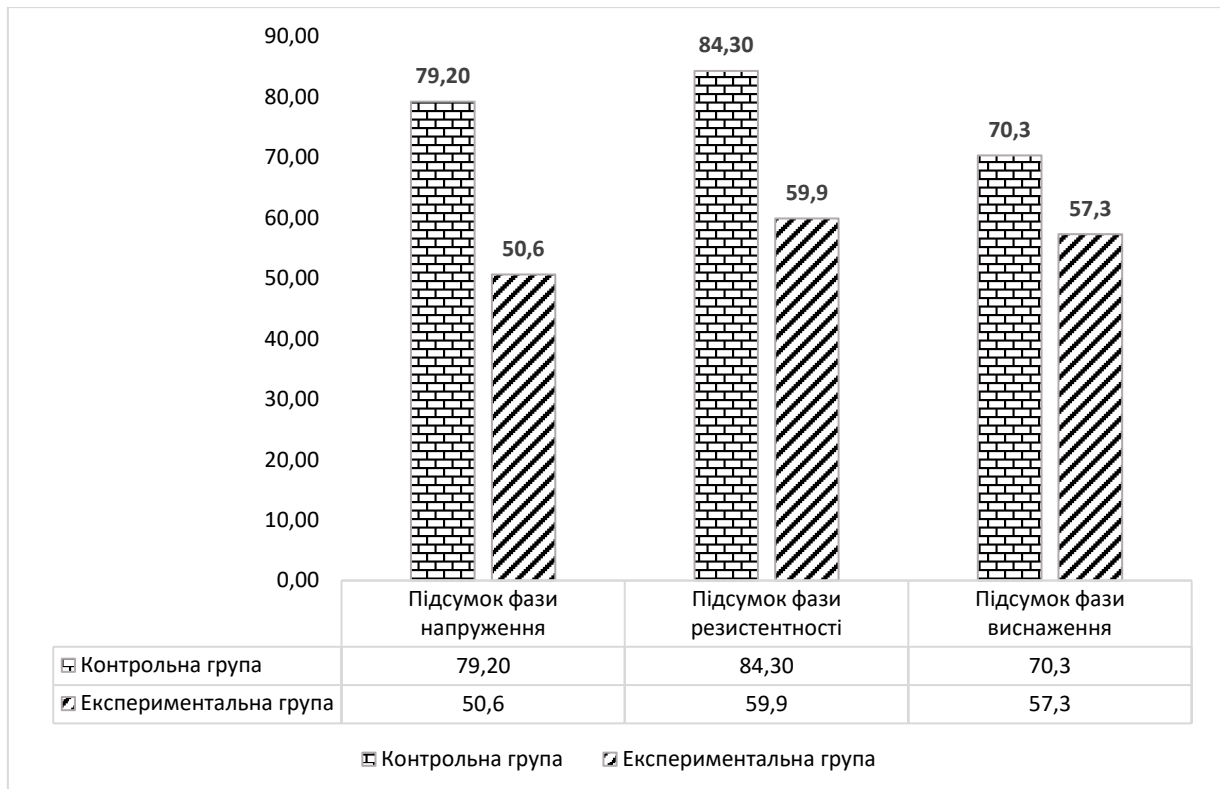
Окрім того, суттєве поліпшення мотивів самореалізації і мотивів вимушеності, а також домінування безпосередніх мотивів над опосередкованими в експериментальній групі теж свідчить про ефективність щодо використання програми подолання негативних психічних станів в експериментальній групі.

Суттєвого значення під час професійної діяльності в умовах війни мають дослідження функціональних розладів, які призводять до негативних психічних станів, коли «вигоряння» негативно впливає на професійну діяльність, взаємини з рідними, близькими, стосунки з партнерами.

Тобто дослідження симптомів і фаз вигоряння підприємців дає змогу з'ясувати, з одного боку – стереотипи емоційного впливу на поведінку професійної діяльності фахівців, а з іншого – ефективність авторської програми додання негативних психічних станів, які виникають внаслідок виконання професійної діяльності в умовах війни.

Теоретичним підґрунтям методики «Діагностика рівня емоційного вигоряння» (В.Бойко) є ствердження автором, що емоційне вигоряння – це один із важливих механізмів психологічного захисту у відповідь на стресогенні впливи шляхом часткового або повного гальмування емоційного реагування на них. Разом з цим емоційне вигоряння автори розглядають як надбання професіогенезу у розвитку фахового стереотипу професійної поведінки, що дає змогу дозувати і економити функціональні ресурси, таким чином долати різноманітні негативні психічні стани і зберігати професійне здоров'я особистості [64, с.428].

З метою порівняльного аналізу, щодо визначення ефективності застосування авторської програми подолання негативних психічних станів нами проаналізовано результати оцінки симптомів і фаз професійного вигорання підприємців контрольної і експериментальної груп за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка (рис. 3.10).



Джерело розроблено автором

Рис. 3.10 Оцінка симптомів професійного вигорання підприємців в контрольній та експериментальній групі (за методикою В.В. Бойка)

З'ясовано, що у фазі напруження у представників контрольної групи три симптоми визначено як такі, що склалися і один на межі симптому, що формується. Так, домінуючими симптомами у підприємців контрольної групи у фазі напруження, виявились симптом переживання психотравмуючих обставин – $20,7 \pm 0,7$ б., і «загнаності в кут» – $20,5 \pm 1,5$ б., які суттєво впливають на формування негативних психічних станів, а представники цієї групи потребують психологічної допомоги.

У підприємців експериментальної групи визначено, що після застосування програми три симптоми спостерігаються у межах, як такі, що формуються – це переживання психотравмуючих ситуацій і незадоволеності собою та «загнаність в кут», а один, як такий, що склався – тривога і депресія.

За результатами порівняльного аналізу симптомів фази напруження у контрольній і експериментальній групах встановлена ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів в експериментальній групі. Так, показники домінуючих симптомів, які вже склалися в контрольній групі, знизились після використання програми подолання негативних психічних станів в експериментальній групі (відповідно переживання психотравмуючих обставин із $20,7 \pm 0,7$ б. в контрольній групі до $14,3 \pm 1,2$ б. в експериментальній групі, при $p \leq 0,05$) і «загнаності в кут» відповідно з $20,5 \pm 1,5$ б. до $14,0 \pm 2,1$ б., при $p \leq 0,05$. При цьому показники симптому незадоволеності собою знизилися з межі симптому, який склався в контрольній групі – $16,1 \pm 2,8$ б. до межі, який складається в експериментальній групі $15,4 \pm 1,7$ б.

Отже, за результатами порівняльного аналізу симптомів фази напруження встановлено позитивний ефект застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців в експериментальній групі. Про її ефективність свідчать суттєві поліпшення в експериментальній групі у порівнянні з контрольною показників, які стосуються симптомів переживання психотравмуючих обставин, «загнаності в кут» та тенденції до істотних відмінностей за показником симптому незадоволеності собою, які змінилися з таких, що склалися в контрольній групі до таких, що складаються в експериментальній групі. Разом з тим потрібно зазначити, що симптоми тривоги і депресії мають тенденцію до поліпшення, але суттєвих змін не зазнали.

Щодо проявів, які зумовили зниження фази напруження, то у першу чергу стосуються складових, які впливають на симптоми переживання психотравмуючих обставин і «загнаності в кут».

Стосовно зниження рівня психотравмуючих обставин, то підприємці експериментальної групи визначають, що організаційні недоліки, різні негативні обставини сприймаються не як стресогенні чинники, а як виклик, який можливо подолати, від чого отримати задоволення, подолати разом з партнерами та отримати задоволення, розбіжності з колегами і ділові конфлікти вдається улагодити без затрати зайвих емоцій, обстежені починають вбачати, що робота приносить користь і собі, і людям. Фізичне і психологічне навантаження роботи переноситься легше.

Таким чином, за підсумками аналізу симптомів фази напруження встановлено, що у осіб контрольної групи вони спостерігаються на рівні $74,4 \pm 1,9$ б. і розцінюються, як фаза, що сформувалась.

Доведено ефективність застосування програми долання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи, про що свідчать як кількісні показники окремих симптомів, так і загальний підсумок фази напруження, який з $74,4 \pm 1,9$ б. в контрольній групі знизився до $59,9 \pm 2,4$ б. в експериментальній групі, при $p \leq 0,05$, що розцінюється як така, що на стадії формування.

Аналіз симптомів, що зумовлюють фазу резистентності у підприємців контрольної групи показав, що із чотирьох симптомів три з них визначено, як такі, що вже склалися, а саме – неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційна моральна дезорієнтованість і розширення сфери економії емоцій та одна з них знаходиться в межах симптомів, які складаються – редукція професійних обов'язків.

Так, домінантним симптомом у підприємців контрольної групи у фазі резистентності виявився симптом неадекватної вибіркової емоційної реакції –

24,1±1,8 б., симптом емоційно-моральної дезорієнтації – 22,7±4,9 б. і симптом розширення сфери економії емоцій – 21,7±1,3 б.

Такий високий рівень симптомів, який зумовлює фазу резистентності у підприємців контрольної групи є показанням щодо психологічної допомоги цій категорії обстежуваних.

Порівняльний аналіз кількісних показників в контрольній і експериментальній групах показав два домінуючі симптоми в контрольній групі, показники яких суттєво знизились в експериментальній групі і це вказує на ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців.

Так, домінуючий показник симптому неадекватного вибіркового емоційного реагування з 24,1±1,8 балів в контрольній групі знизився в експериментальній до 16,0±1,9 б., при $p \leq 0,05$. Інший домінуючий показник контрольної групи 22,7±4,9 б. емоційно-моральної дезорієнтації в експериментальній групі знизився до 14,1±2,1 б., при $p \leq 0,05$.

Разом з тим треба зазначити, що показник симптомів розширення сфери економії емоцій спостерігається, як такий, що склався і редукція професійних обов'язків, як такий, що складається суттєво не змінилися в обох групах.

Стосовно якісних показників симптомів, які стосуються фази резистентності, то найбільше кількісних і якісних позитивних змін у підприємців зазначили такі симптоми: неадекватної вибіркової емоційної реакції, емоційно-моральна дезадаптація, які після використання програми суттєво змінилися. При цьому обстежувані експериментальної групи вважають, що у них поліпшився емоційний контакт, взаємодія і взаєморозуміння з партнерами, робота з людьми і партнерами все більше приносить задоволення і не виснажує. Окрім того, вдається запобігти негативному впливу настрою на оточуючих, на ділові і партнерські стосунки; менш втомлюються, більше спілкуються з родиною; з'явилося більш стабільне і позитивне ставлення до партнерів.

Отже, за результатами порівняльного аналізу оцінки симптомів і фаз резистентності професійного вигорання у підприємців контрольної і експериментальної груп, встановлено наступне. Рівень домінуючих симптомів фази резистентності – неадекватне реагування та емоційна і вибіркова реакція, емоційно-моральна дезорієнтація визначені, як такі, що склалися в контрольній групі. Вони суттєво впливають на формування негативних психічних станів і такі кількісні й якісні характеристики обстежуваних контрольної групи є показанням для застосування програми подолання негативних психічних станів.

Про ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи свідчать позитивні кількісні зміни показників і якісні характеристики проявів симптомів фази резистентності. Цей висновок підтверджується тим, що показники симптомів емоційно-моральної дезорієнтації суттєво знизилися в експериментальній групі до рівнів симптомів, що складаються у порівнянні з контрольною групою, де він вже був сформований.

Окрім того, суттєво поліпшилися показники неадекватних вибіркової емоційних реакцій із відповідними якісними позитивними змінами і проявами обох симптомів. Такі позитивні зміни двох симптомів фази резистентності призвели до суттєвого поліпшення підсумкового результату фази резистентності в експериментальній групі до рівня $59,9 \pm 2,4$ б., у порівнянні з контрольною – $74,3 \pm 1,8$ б., при $p \leq 0,05$, що у підсумку свідчить про ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців в умовах війни.

Особливого значення набувають показники симптомів фази виснаження, які в комплексі з іншими дають змогу визначити і усвідомити формування синдрому професійного виснаження у обстежуваних. А саме: які симптоми чи симптомокомплекси викликають негативні психічні стани і зумовлюють професійне виснаження і в яких напрямках треба впливати на

структурні компоненти особистості чи організації і умови професійної діяльності обстежуваних.

За результатами аналізу симптомів, які зумовили фазу виснаження в контрольній групі підприємців, які працюють в жорстких умовах війни, встановлено наступне. Так, домінуючим симптомом у фазі виснаження у підприємців контрольної групи встановлено симптом емоційного відчуження на рівні – $19,9 \pm 1,8$ б. і симптоми психосоматичних і психовегетативних порушень – $19,5 \pm 2,4$ б. Окрім того, симптом емоційного дефіциту з'ясовано, як такий, що склався – $17,2 \pm 2,1$ б. і симптом особистого відчуження, як такий що складається – $15,9 \pm 4,2$ б.

Отже, нами встановлено, що у підприємців контрольної групи домінуючими симптомами є симптом емоційного відчуження і симптом психосоматичних і вегетативних порушень. Це свідчить, що саме ці симптоми негативно впливають на психіку фахівців, зумовлюють формування негативних психічних станів і професійного виснаження особистості. Такі кількісні і якісні показники зазначених симптомів є показанням щодо застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців.

За результатами порівняльного аналізу показників контрольної і експериментальної груп у фазі виснаження нами встановлено наступне. За показниками експериментальної групи не виявлено рівень симптомів, які можливо віднести до домінуючих, за авторською інтерпретацією показники мають бути на рівні 20 балів, але визначено рівень симптомів, які відносяться до переважаючих. Це стосується симптомів психосоматичних і психовегетативних порушень, показники яких не досягли суттєвих змін в обох групах – в контрольній групі відповідно $19,5 \pm 2,4$ б. і в експериментальній групі $18,6 \pm 2,8$ б., а також симптоми особистої відчуженості, які в контрольній групі дорівнюють – $15,9 \pm 4,2$ б. і в експериментальній – $15,1 \pm 3,4$ б.

Водночас про ефективність застосування програми подолання негативних станів в експериментальній групі свідчить те, що за двома показниками спостерігається істотне їх поліпшення у фазі виснаження.

Так, показник емоційного відчуження контрольної групи з рівня симптому, який склався – $19,9 \pm 1,8$ б., знизився в експериментальній групі до симптому, який складається – $15,0 \pm 1,2$ б., при $p \leq 0,05$. Аналогічних позитивних змін зазнав показник симптому емоційного дефіциту, який в контрольній групі зафіксовано в межах переважаючих – $17,2 \pm 2,1$ б., а в експериментальній групі він спостерігається на рівні $11,8 \pm 1,3$ б., як такий що складається, при $p \leq 0,05$.

Разом із тим, потрібно зазначити, що за результатами двох симптомів суттєвих відмінностей не спостерігається – симптом особистісного відчуження і симптом психосоматичних і психовегетативних порушень. За результатами порівняльного аналізу симптомів, які визначають фазу виснаження в контрольній і експериментальній групах встановлено наступне. З'ясовано, що домінуючими симптомами у фазі виснаження в контрольній групі виявилися симптоми емоційного відчуження і психосоматичних та психовегетативних порушень, показники яких зафіксовано на рівні симптомів, які склалися. Такий рівень проявів симптомів, які склалися є показанням для надання психологічної допомоги підприємцям контрольної групи.

Отже, про ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців в експериментальній групі свідчить те, що у обстежених суттєво поліпшились показники емоційного відчуження, які змінилися з рівня симптомів, які вже склалися до рівня симптомів, які складаються. Аналогічно суттєвих позитивних змін в експериментальній групі в порівнянні з контрольною зазнали симптоми емоційного дефіциту.

У зв'язку із кількісними позитивними характеристиками суттєво змінилися якісні характеристики фази виснаження – емоційне відчуження і емоційний дефіцит. Підприємці ЕГ вказують на позитивні якісні зміни в емоційній поведінці, професійній сфері. Так, після застосування програми

представники експериментальної групи вказують на те, що вони емпатійно взаємодіють і спілкуються з колегами на роботі, більш впевнено і безконфліктно вдається сприймати і регулювати робочі питання, взаємодія з оточуючими і партнерами навіть у скрутних ситуаціях не викликає роздратування. Водночас є сили проявити емоційну чутливість до оточення, особливо до близьких, рідних, представники цієї групи вболівають за результати роботи не викликаючи озлоблення, гніву, а вся внутрішня енергія спрямована на розв'язання негативних ситуацій. Окрім того, як і раніше приходять на роботу відповідно зі свіжими силами, у хорошому настрої, при цьому налагодилися сон, фізична активність, що надає сили для подолання стресогенних впливів. Змінилося реагування на різноманітні прохання, потреби партнерів нині не дратують, приділяється увага всьому, що сприяє допомозі. Нині у повсякденні природна втома після роботи практично не позначається на спілкуванні з членами сім'ї, родини, з близькими.

У цілому, після використання психологічних засобів і заходів вони стверджують, що відчують емоційну зарядку, оптимізм, позитивні думки, незважаючи на труднощі, які домінують у їх роздумах про життя, про перспективу, прагнення до майбутнього і до діяльності. Окрім того, як і раніше, підприємці приходять на роботу із задоволенням, відповідальними, відпочившими, зі свіжими силами, хорошим настроєм, так як налагодився сон, а фізична активність надає сили для подолання стресогенних впливів.

Таким чином, у відповідності до рекомендації авторів критеріїв методики за кількісними показниками визначаємо рівень сформованості кожної фази окремо. Так, підсумкова оцінка – 61 бал більше свідчить про те, що фаза вже сформувалася; 60-37 балів – фаза в стадії формування; 36 і менше – фаза, що не сформувалась [64, с.434].

За результатами оцінки фази професійного вигорання у підприємців контрольної групи визначено наступне. *По-перше*, фаза напруження складається на рівні $74,3 \pm 1,9$ б.; фаза резистентності – на рівні $74,4 \pm 1,8$ б.; фаза

виснаження – $72,5 \pm 4,8$ б. Усі три фази за ступенем вираження розрізняються як такі, що сформувалися у контрольній групі і це ми розцінюємо, як показання до застосування програми подолання негативних психічних станів під час війни.

По-друге, домінуючими симптомами в структурі синдрому професійного вигорання у підприємців в контрольній групі виявилися: у фазі напруження – негативне сприймання психотравмуючих ситуацій і загроз; у фазі резистентності – симптом неадекватної вибіркової емоційної реакції та емоційно-моральна дезорієнтація; у фазі виснаження – емоційне відчуження і психосоматичні та психовегетативні порушення. Визначення таких кількісних показників і якісних змін дають змогу намітити індивідуальні та групові заходи і засоби щодо зниження проявів симптомів, які негативно впливають на психіку і зумовлюють негативні психічні стани.

По-третьє, аналіз показників фази виснаження в контрольній групі обстежуваних показує, що два домінуючих симптоми – особистісної відчуженості і психосоматичні та психоневрологічні порушення і один переважаючий – емоційний дефіцит зумовили показники виснаження як такі, що сформувалися. Це свідчить про те, що у підприємців контрольної групи виснаження зумовлене, в першу чергу, емоційним реагуванням, в основі якого лежить суб'єктивно значуще сприйняття зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. Це дає підстави у формуванні програми надання психологічної допомоги включити комплекс вправ щодо впливу на емоційну сферу особистості та функціональні ресурси.

По-четверте, для того, щоб коригувати негативні психічні стани, симптоми, які зумовлюють професійне вигорання підприємців під час війни, доцільно програму формувати із урахуванням визначених домінуючих симптомів у фазі напруження – це переживання психотравмуючих ситуацій, «загнаність в кут», у фазі резистентності – неадекватна вибіркова емоційна

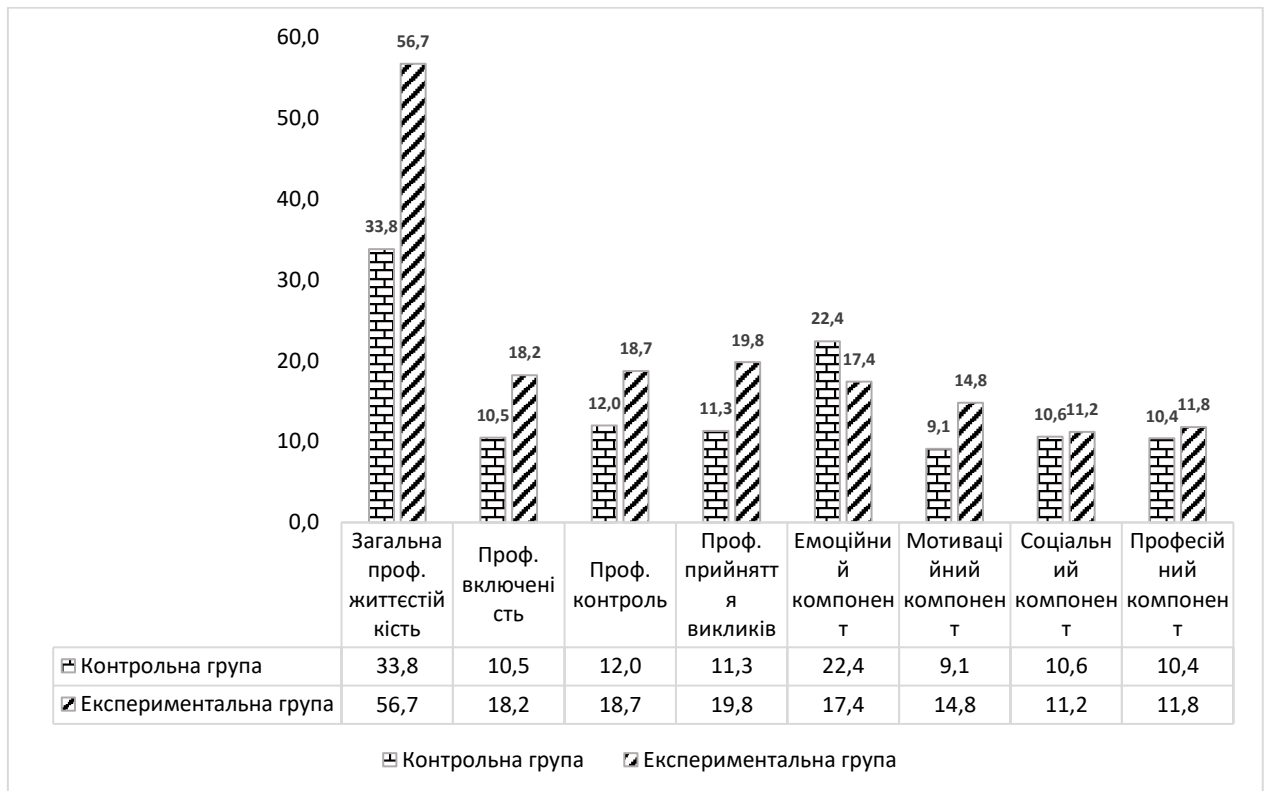
реакція і емоційно-моральна дезорієнтація та розширення сфери економії емоцій і у фазі виснаження – емоційне відчуження і емоційний дефіцит.

По-п'яте, про ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців в експериментальній групі свідчать позитивні зміни таких симптомів: *по-перше* – стосовно фази напруження показники двох симптомів, а саме: переживання психотравмуючих обставин, «загнаності в кут», які в контрольній групі з тих, що склалися, поліпшились в експериментальній групі до таких, що складаються. *По-друге* – щодо фази резистентності, то за двома домінуючими симптомами в експериментальній групі суттєво знизилась показники з таких, що вже склалися до таких, що складаються. Це показник неадекватної вибіркової емоційної реакції та емоційно-моральної дезорієнтації. *По-третє* – стосовно фази виснаження, то за двома домінуючими симптомами в експериментальній групі визначено суттєве зниження показників таких, що вже склалися до таких, що складаються – це емоційне відчуження та емоційний дефіцит.

Як стверджує автор методики «Професійна життєстійкість особистості» О.Коцун, її показники спрямовані на визначення рівня життєстійкості особистості (надалі ЖТСТ), як домінуючої властивості, яка суттєво зумовлює рівень стійкості до стресогенних умов професійної діяльності і стресу зокрема. Це відбувається, на думку автора методики, з одного боку – завдяки відповідно рівня трьох складових життєстійкості, а саме – професійної включеності, професійного контролю і професійного прийняття викликів, а з іншого, завдяки визначених автором компонентів ЖТСТ – емоційного, мотиваційного, соціального і професійного компонентів [56].

Аналізуємо показники підприємців контрольної і експериментальної груп за методикою «Професійна життєстійкість» (рис. 3.11). За результатами аналізу у контрольній групі підприємців встановлено, що усі три складових життєстійкості знаходяться в межах низького рівня. Так, рівень професійної

включеності спостерігається в межах $12,5 \pm 1,9$ б., при середніх інтерпретаційних авторських показниках середнього значення, які дорівнюють – $19,58 \pm 4,2$ б.; рівень професійного контролю – $14,0 \pm 1,3$ б., при інтерпретаційних значеннях середніх $20,83 \pm 3,59$ б., і рівень професійного прийняття викликів – $16,3 \pm 1,8$ б., при середніх інтерпретаційних показниках – $20,82 \pm 4,1$ б.



Джерело розроблено автором

Рис. 3.11 Результати обстеження підприємців за методикою «Професійна життєстійкість» О. Кокуна у контрольній та експериментальній групах

Такі низькі кількісні значення та їх якісні прояви у підприємців контрольної групи є показаннями для застосування програми подолання негативних психічних станів.

Порівняльний аналіз показників складових контрольної і експериментальної груп вказує на ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів під час війни.

Про ефективність застосування програми свідчать кількісні зміни, які виявляються у суттєвому поліпшенні показників в експериментальній групі в

порівнянні з контрольною. Якщо у представників контрольної групи рівень професійної включеності дорівнює $12,5 \pm 1,9$ б., то в експериментальній групі після застосування програми цей показник підвищився до межі середніх характеристик $18,4 \pm 1,9$ б., при $p \leq 0,05$.

Аналогічні позитивні зміни впливу програми в експериментальній групі спостерігаються за рівнем професійного контролю, який в експериментальній групі у порівнянні з показниками контрольної суттєво поліпшився з $14,0 \pm 1,3$ б. в контрольній до $18,5 \pm 1,8$ б. в експериментальній, при $p \leq 0,05$.

Стосовно рівня професійного прийняття викликів, то цей показник має тенденцію до поліпшення, не досягши достовірних змін, а саме: з $16,3 \pm 1,9$ б. в контрольній групі він підвищився до $16,8 \pm 4,4$ б. в експериментальній групі.

Отже, за результатами порівняльного аналізу складових життєстійкості встановлено, що два показника суттєво змінилися – рівень професійного включення і рівень професійного контролю, а рівень професійного прийняття викликів спостерігається в межах з тенденцією до поліпшення. У підсумку це свідчить про ефективність використання програми подолання негативних психічних станів у підприємців, у порівнянні з підприємцями контрольної групи, та позитивний вплив на професійні складові життєстійкості у обстежених.

Стосовно компонентів, які зумовлюють ЖТСТ у обстежених, то після застосування програми відбулися суттєві поліпшення трьох із чотирьох компонентів. Це стосується зниження рівня емоційного компоненту і підвищення мотиваційного компоненту у представників експериментальної групи. Так, рівень емоційного компоненту в контрольній групі дорівнює $22,4 \pm 1,7$ б. і оцінюється як дуже високий, то цей показник в експериментальній групі суттєво знизився і досяг максимального, майже середнього рівня $17,4 \pm 1,6$ б., при $p \leq 0,05$.

Такі позитивні зміни кількісних значень свідчать про ефективність програми у підприємців експериментальної групи, вони зумовлюють

відповідно позитивні якісні характеристики обстежуваних. Після застосування програми підприємці відмічають задоволення саме від процесу самої роботи, а також виникає стан певного піднесення, коли доводиться розв'язувати нестандартні робочі справи, складні ситуації, долається занепокоєння і не псується настрій, якщо неможливо передбачити особливості негараздів в своїй роботі наперед. Водночас виникає певний інтерес при доланні перешкод, труднощів, підприємці намагаються бути в курсі усіх професійних справ.

Мотиваційний компонент життєстійкості підприємців експериментальної групи після застосування програми суттєво підвищився з низького рівня в контрольній $9,1 \pm 1,9$ б. до $16,8 \pm 1,2$ б. середнього рівня в експериментальній групі, що свідчить про ефективність застосованої програми.

Позитивні зміни кількісних характеристик мотиваційного компоненту в експериментальній групі у підприємців зумовили відповідні якісні характеристики у обстежуваних, які виявляються у наступному. Підприємці експериментальної групи відмічають, що у них складається виражене прагнення бути обізнаним щодо всіх своїх робочих справ, вони чітко планують роботу і вважають виникнення в процесі професійної діяльності нестандартних ситуацій як такі, що підвищують їхню професійну відповідальність і професіоналізм. Вони вважають за необхідне постійно моніторити стан справ своєї роботи, роботи колег та партнерів і в цілому організації, окрім того посилюється бажання надалі долати ситуацію, коли підвищується відповідальність за кінцевий результат роботи.

Разом з тим, показники мотиваційного компоненту, соціального, професійного в контрольній групі зафіксовано в межах нижче середнього рівня, що є показанням для використання програми подолання негативних психічних станів у підприємців.

Встановлено, що суттєве поліпшення загального рівня професійної життєстійкості до нижчого за середній рівень і позитивні зміни емоційної, соціальної, професійної сфер компонентів свідчить про те, що програму подолання негативних психічних станів у підприємців можна рекомендувати для подолання негативних психічних станів і поліпшення професійного здоров'я особистості під час війни. Разом з тим, потрібно зазначити, що за рівнем соціального компоненту життєстійкості відбулось підвищення тільки з тенденцією до поліпшення показників у контрольній групі він становить $10,6 \pm 1,7$ балів, а в експериментальній – $11,2 \pm 1,9$ балів, які не досягли суттєвих відмінностей. Це пов'язується із зовнішніми умовами, що супроводжують професійну діяльність підприємців в умовах війни і низьким рівнем соціального професійного захисту підприємців. Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості змінився з дуже низького рівня в контрольній групі до середнього рівня. Відповідно в контрольній групі цей показник складав $10,4 \pm 1,9$ б., а в експериментальній групі – $14,8 \pm 1,2$ б., при $p \leq 0,05$. Такі позитивні кількісні зміни професійного компоненту життєстійкості в експериментальній групі зумовили і відповідні якісні характеристики підприємців.

У підприємців після застосування програми поряд із емоційним і мотиваційним компонентами поліпшилося ставлення і до професійних обов'язків, контролю і перевірки відповідності поставлених на роботі завдань. Обстежувані впевнені, що ефективність зростання фахівців неможлива без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань. Окрім того, вони розуміють, що «загнаність в кут» не піде на користь кінцевому результату, що працювати у невизначеності має вміти кожен працівник.

Отже, за результатами аналізу компонентів життєстійкості встановлена ефективність щодо подолання негативних психічних станів в експериментальній групі. Про це свідчать суттєві зниження з високого рівня в контрольній групі до низького рівня в експериментальній групі емоційного

компоненту, а також з дуже низького рівня в контрольній групі мотиваційного компоненту до середньої величини в експериментальній і дуже низького рівня професійного компоненту в контрольній до середнього рівня в експериментальній.

Разом з тим встановлено, що про ефективність програми подолання негативних психічних станів свідчить те, що показник професійної включеності поліпшився з дуже низького рівня до середнього рівня, професійний контроль аналогічно – з низького до середньо рівня. Окрім того, дуже низькі рівні складових професійної включеності, контролю і професійного прийняття викликів контрольної групи призвели до дуже низького рівня загального показника життєстійкості, який зафіксовано у межах $42,8 \pm 1,7$ б., що є показанням для використання програми подолання негативних психічних станів. Після застосування програми подолання негативних психічних станів визначено суттєве поліпшення за рівнем професійної включеності і контролю, що зумовило високий рівень загальної професійної життєстійкості – $53,7 \pm 1,4$ б., при $p \leq 0,05$.

Одже, суттєве поліпшення загального рівня професійної життєстійкості і позитивні зміни емоційного, мотиваційного і професійного компонентів свідчать про ефективність застосування програми у підприємців, яку можна рекомендувати для використання у подоланні негативних психічних станів і поліпшення професійного здоров'я під час війни.

Таким чином, на підставі теоретичного аналізу та експериментального дослідження розроблено авторську програму подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

Авторська програма призначена для науковців і практичних психологів у галузі організаційної психології та психології праці, експериментальної психології, психодіагностики та психокорекції, а також для студентів, аспірантів, науково-педагогічних працівників, соціальних працівників державних установ та психологів силових структур, медичних установ.

В основу реалізації програми покладено загальні принципи групової та індивідуальної тренінгової роботи: конфіденційність, професійна компетентність, добровільність, активність, мотивація до співпраці.

Мета програми – окреслити заходи і засоби, психологічні технології, які спрямовано на подолання негативних психічних станів у підприємців на психологічному, соціальному, фізичному, духовному і професійному рівнях.

Модель програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни представлена за таким змістом: Вступ. Розділ 1. Загальні методи подолання стресогенних впливів на особистість. Розділ 2. Структура програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

За результатами порівняльного аналізу показників методик контрольної та експериментальної груп підприємців, що спрямовані на визначення проявів негативних психічних станів після застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи під час війни встановлено її ефективність. Про це свідчить поліпшення складових, які характеризують прояви негативних станів у підприємців після тривалого впливу умов війни на психіку особистості і професійну діяльність, а саме.

По-перше, встановлено, що за показниками порівняльного аналізу контрольної і експериментальної груп за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка суттєво знизилася показники тривожності і агресивності і з тенденцією до зниження спостерігається підсумкова оцінка психічних станів.

По-друге, із семи показників методики «Диференційної діагностики депресивних станів» В.Жмурова за чотирма після використання програми подолання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи визначено суттєве зниження негативного впливу за шкалами апатії, гіпотимії, дисфорії і розгубленості.

По-третьє, позитивні зміни з'ясовано за показниками методики «Мотивації підприємництва» Л.Карамушки і Н.Худякової. Встановлено суттєві зміни в тому, що безпосередні мотиви із чотирьох за двома шкалами –

мотиви комерційного успіху та ініціативи і активності підвищились до середнього рівня, що зумовило істотне підвищення і підсумкової оцінки базових мотивів. Окрім того, суттєві поліпшення визначено і за тим, що підсумкова оцінка базових мотивів у підприємців експериментальної групи домінує над опосередкованими мотивами.

По-четверте, за оцінкою симптомів і фаз професійного вигорання у підприємців визначено суттєві позитивні зміни в експериментальній групі в порівнянні з контрольною. У фазі напруження суттєво знизились показники симптомів переживання психотравмуючих обставин, «загнаності в кут»; у фазі резистентності істотно знизилась неадекватна вибіркова емоційна реакція і емоційно-моральна дезорієнтація; у фазі виснаження у підприємців експериментальної групи знизився показник емоційного дефіциту особистості і емоційного відчуження.

Такі позитивні зміни домінуючих симптомів з високого до низького рівнів зумовили суттєве зниження підсумкових результатів кожної із фаз напруження, резистентності, виснаження. У підсумку з'ясовано, що зазначені показники синдрому професійного вигорання свідчать про ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців.

По-п'яте, за методикою «Професійної життєстійкості» О.Кокуна встановлено, що ефективність застосування програми виявляється у поліпшенні з низького рівня в контрольній групі до середнього в експериментальній групі складових життєстійкості, а саме: професійного включення і професійного контролю, а також показників емоційного, мотиваційного і професійного компонентів.

Водночас методики психодіагностики і авторську програму подолання негативних психічних станів у підприємців можна рекомендувати для діагностики і корекції негативних психічних станів в звичайних і екстремальних умовах. Окрім того, вплив екстремальних факторів професійної діяльності підприємців під час війни призвів до суттєвих

кількісних і якісних проявів негативних психічних станів у підприємців, які потребують психологічної допомоги. У цій групі підприємців визначено високий рівень тривожності, агресивності, апатії, дисфорії, гіпотимії, розгубленості; знижений рівень, як базових, так і опосередкованих мотивів та перевагу останніх; виражені прояви фази напруження – переживання психотравмуючих обставин, «загнаності в кут»; фази резистентності – неадекватна вибіркова емоційна реакція; у фазі виснаження – емоційно-моральна дезорієнтація, емоційне відчуження, а також зниження рівня складових життєстійкості – включеності і професійного контролю. Разом з тим визначено високий рівень емоційного компоненту і низький рівень мотиваційного, професійного компонентів життєстійкості. У підсумку – це прояви негативних психічних станів, які є показаннями для використання цілеспрямованої програми їх подолання в звичайних і екстремальних умовах.

Висновки до третього розділу

На підставі результатів емпіричного дослідження негативних психічних станів у підприємців під час пандемії і війни визначено певні їх особливості стосовно індивідуально-психологічного, соціального, біологічного і професійного компонентів.

За результатами аналізу базових шкал 1-9 «Фрайбурзьського особистісного опитувальника» встановлено такі закономірності:

по-перше, в період пандемії більшість показників, які характеризують психічні стани чи властивості визначено в межах середнього рівня;

по-друге, вплив стресогенних умов війни зумовили суттєве погіршення показників базових шкал і відповідно психічних станів у підприємців, стосовно професійно важливих якостей, які суттєво знизились.

Разом зі зниженням комунікативності й урівноваженості та відвертості у обстежуваних в період війни ці негативні зміни є показанням до надання психологічної допомоги підприємцям.

За аналізом показників методики «Оцінки психічних станів» Г. Айзенка встановлено, що три показники, окрім ригідності, виявлено на високому рівні, а саме: тривоги, фрустрації, агресивності, що сприяє зниженню професійного здоров'я і ефективності діяльності у підприємців в особливих умовах і зумовлює високий рівень підсумкової оцінки негативних психічних станів у обстежуваних, що потребує психологічної допомоги.

Загальною закономірністю за аналізом результатів методики «ТПАНС» є те, що рівень підвищення таких психічних станів, як: тривожність, фрустрація, агресивність і зниження самопочуття, активності, настрою призвело до суттєвого зниження показника працездатності у обстежуваних в обох ситуаціях.

За результатами аналізу показників «Диференційної діагностики депресивних станів» у підприємців під час пандемії і війни, встановлено, що показник депресії під час війни зафіксовано вищим, ніж під час пандемії у зв'язку з високим рівнем тривоги, страху, гіпотимії, дисфорії, хоча і під час пандемії вони спостерігаються вищими за середній рівень, що потрібно враховувати при розробленні психологічної програми допомоги обстежуваним.

Аналіз результатів за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» дав змогу встановити особливості фрустрації підприємців під час пандемії і війни.

По-перше, під час пандемії із 20-ти 12 стверджень визначено на середньому рівні і найбільший рівень фрустрації з'ясовано за такими змінними як: взаємини з адміністрацією, умови професійної діяльності, ситуація в суспільстві (державі), сфера медичного обслуговування і незадоволення своїм способом життя у цілому.

По-друге, під час війни в обстежуваних із 20 стверджень за 16 встановлено найбільш значущі позиції високого рівня фрустрації для підприємців, що в обох ситуаціях є показанням для надання психологічної допомоги.

За визначенням рейтингових місць, результатами порівняльного аналізу і за підсумками окремих показників мотиваційної сфери безпосередніх і опосередкованих мотивів встановлені такі закономірності: по-перше, в обох ситуаціях професійної діяльності в умовах пандемії і війни суттєву значущість високого рівня визначено за показниками як безпосередніх мотивів, так і високого рівня опосередкованих мотивів; по-друге, особливістю є те, що два безпосередніх мотиви під час війни підвищились до високого рівня, що свідчить про мотиваційну активність і прагнення підприємців в умовах війни перебороти труднощі і досягти успіхів; по-третє, визначено суттєво нижчий рівень опосередкованих мотивів в обох ситуаціях і пандемії, і війни та високий рівень безпосередніх мотивів.

Таким чином, високий результат безпосередніх мотивів, як під час пандемії, так і під час війни та їх перевага над опосередкованими мотивами свідчить про те, що незважаючи на надзвичайні і складні виклики до діяльності підприємців, вони зберегли свою цілеспрямованість – досягти комерційного успіху і забезпечити свою родину матеріально.

За методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» нами виокремлено симптоми, які найбільше впливають і зумовлюють прояви щодо емоційного стану обстежуваних. Аналіз результатів вираженості емоційних симптомів у цілому, за симптомами професійного вигорання при пандемії має такі особливості: для фази напруження домінуючим симптомом є, як такий, що вже сформувався – це переживання психотравмуючих обставин при пандемії; для фази резистенції найбільш вираженими виявляються, як домінуючі і такі, що сформувалися – неадекватна вибіркова емоційна реакція поряд із симптомами, які виявились на рівні формування – емоційна та

моральна дезорієнтація і розширення сфери економії емоцій; під час фази виснаження визначено, як домінуючі, але на стадії формування – симптом емоційного відчуження та емоційний дефіцит.

Таким чином, у підсумку з'ясовано, що емоційні характеристики завдають шкоди професійній діяльності і здоров'ю. Показанням до корекції є сформовані симптоми, які зумовлюють емоційні.

За результатами порівняльного аналізу, показників методики «Дослідження вольової саморегуляції» у підприємців під час пандемії і війни, встановлено, що і в умовах пандемії, і, особливо, в умовах війни у підприємців показники вольової саморегуляції, самовладання і наполегливості встановлено на низькому рівні. Що є показанням для використання цілеспрямованих психологічних програм щодо оптимізації емоційно-вольової сфери обстежуваних.

Особливість низького рівня професійної життєстійкості у обстежуваних в умовах пандемії, виявилася за рахунок зниження показників професійної включеності і контролю, при середній вираженості професійного прийняття виклику, разом із тим у підприємців спостерігається високий рівень емоційного компоненту, поряд із зниженням показників мотивації, соціального і професійного компонентів.

За аналізом результатів рівня життєстійкості під час війни встановлено, що за рахунок зниження показників його складових – професійної включеності, професійного контролю і професійних викликів суттєво знизився показник загального рівня професійної життєстійкості під час війни. При цьому спостерігається високий рівень емоційного компоненту при низьких рівнях мотиваційного, соціального, професійного компоненту. У сукупності це призвело до суттєво нижчого рівня життєстійкості обстежуваних у період війни, що потребує розробки цілеспрямованої тренінгової програми для оптимізації життєстійкості.

Для досягнення мети і завдань дослідження розроблено програму подолання негативних психічних станів, здійснено її апробацію, визначено ефективність та представлено практичні рекомендації щодо її використання.

За результатами порівняльного аналізу показників методик контрольної та експериментальної груп встановлено ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців. Про це свідчать поліпшення складових, які характеризують прояви негативних станів у підприємців після тривалого впливу умов війни на психіку особистості і професійну діяльність.

По-перше, встановлено, що за показниками порівняльного аналізу контрольної і експериментальної груп за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка суттєво знизилася показники тривожності й агресивності і з тенденцією до зниження спостерігається підсумкова оцінка психічних станів.

По-друге, із семи показників методики «Диференційної діагностики депресивних станів» В.Жмурова за чотирма після використання програми подолання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи визначено суттєве зниження негативного впливу за шкалами апатії, гіпотимії, дисфорії і розгубленості.

По-третьє, позитивні зміни з'ясовано за показниками методики «Мотивації підприємництва» Л.Карамушки і Н.Худякової. Встановлено позитивні зміни в тому, що безпосередні мотиви із чотирьох за двома шкалами – мотиви комерційно успіху та ініціативи і активності підвищились до середнього рівня, що зумовило істотне підвищення і підсумкової оцінки базових мотивів. Окрім того, суттєві поліпшення визначено і за тим, що підсумкова оцінка базових мотивів у підприємців експериментальної групи домінує над опосередкованими мотивами.

По-четверте, за оцінкою симптомів і фаз професійного вигорання у підприємців визначено суттєві позитивні зміни в експериментальній групі в

порівнянні з контрольною. У фазі напруження суттєво знизилась показники симптомів переживання психотравмуючих обставин, «загнаності в кут»; у фазі резистентності істотно знизилась неадекватна вибіркова емоційна реакція і емоційно-моральна дезорієнтація; у фазі виснаження у підприємців експериментальної групи знизився показник емоційного дефіциту особистості і емоційного відчуження.

Такі позитивні зміни домінуючих симптомів з високого до низького рівнів зумовили суттєве зниження підсумкових результатів кожної із фаз напруження, резистентності, виснаження. У підсумку з'ясовано, що зазначені показники синдрому професійного вигорання свідчать про ефективність застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців.

По-н'яте за методикою «Професійної життєстійкості» О.Кокуна встановлено, що ефективність застосування програми виявляється у поліпшенні з низького рівня в контрольній групі до середнього в експериментальній складових життєстійкості, а саме: професійного включення і професійного контролю, а також показників емоційного, мотиваційного і професійного компонентів.

У підсумку встановлено, що методики психодіагностики і авторська програма подолання негативних психічних станів у підприємців виявились ефективними і їх рекомендовано для діагностики і корекції негативних психічних станів у звичайних і екстремальних умовах. Окрім того, вплив екстремальних факторів професійної діяльності підприємців під час війни призвів до суттєвих кількісних і якісних проявів негативних психічних станів у підприємців, які потребують психологічної допомоги. У цій групі підприємців визначено високий рівень тривожності, агресивності, апатії, дисфорії, гіпотимії, розгубленості; знижений рівень, як базових, так і опосередкованих мотивів та перевага останніх; виражені прояви фази напруження – переживання психотравмуючих обставин, «загнаності в кут»; фази резистентності – неадекватна вибіркова емоційна реакція; у фазі

виснаження – емоційно-моральна дезорієнтація, емоційне відчуження, а також зниження рівня складових життєстійкості – професійної включеності і професійного контролю. Разом з тим спостерігається високий рівень емоційного компоненту і низький рівень мотиваційного та професійного компонентів життєстійкості. Такі прояви негативних психічних станів є показаннями для використання цілеспрямованої програми їх подолання в звичайних і екстремальних умовах.

ВИСНОВКИ

У роботі представлено теоретичне й експериментальне розв'язання наукового завдання щодо теоретико-методичного аналізу, емпіричного з'ясування особливостей проявів негативних психічних станів підприємців у період кризи під час пандемії та війни на психологічному, соціальному, професійному і біологічному рівнях. Розроблення концептуальної моделі дослідження, програми подолання негативних психічних станів, визначення ефективності та формування практичних рекомендацій щодо її використання мають теоретичне та практичне значення.

Такий комплексний підхід щодо аналізу наукових, організаційно-методичних та експериментальних результатів дали підстави стверджувати про досягнення мети, завдань і зробити наступні висновки.

1. За результатами аналізу фахової літератури встановлено, що вчені, у залежності від наукових завдань і уподобань визначають класифікацію негативних психічних станів за такими окремими критеріями – за вираженістю певних симптомів за рівнем адаптованості; за тривалістю; за ступенем реагування; за інтенсивністю; за модальністю; за суб'єктивною значущістю; за рівнем самоконтролю і саморегуляції; за зовнішніми і внутрішніми чинниками, що не завжди відтворює реагування на стресогенні ситуації цілісного організму.

1.1. Виокремлено класифікацію, яка дає змогу комплексно оцінити чинники й особливості перебігу негативних психічних станів підприємців під час кризи – за перевагою реагування окремих структурних компонентів особистості (психологічного, соціального, біологічного, професійного). При цьому в залежності від індивідуального сприйняття, рівня самоконтролю надає їм цілком певне позитивне чи негативне значення, що у підсумку є визначальним щодо ставлення кожного до ситуації, обставин та виникнення відповідних психічних станів.

1.2. З'ясовано, що зарубіжні вчені причиною розвитку негативних психічних станів за класифікацією розподіляють на біогенні, соціокультурні,

професійні і когнітивні чинники та виокремлюють чотири основні групи, що характеризують негативні психічні стани: емоційні; когнітивні; мотиваційні; фізіологічні. Такий підхід певною мірою узгоджується із нашою позицією.

2. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів вивчення негативних психічних станів у фаховій літературі, визначено організаційно-методичне підґрунтя дослідження негативних психічних станів у підприємців, що дало підстави розробити концептуальну модель дослідження, яка включає три етапи дослідження, психодіагностичний інструментарій, зміст програми подолання негативних психічних станів та сформовано практичні рекомендації щодо її застосування.

2.1. Розроблено й апробовано два авторських опитувальники: перший із них призначено для оцінки чинників, які зумовлюють негативні психічні стани в умовах кризи під час пандемії і війни; другий – спрямовано на визначення проявів негативних психічних станів в обстежуваних. Це сприяло визначенню суб'єктивних і об'єктивних чинників, які зумовлюють негативні психічні стани, особливостей їх проявів і дало змогу обґрунтувати психодіагностичний інструментарій їх діагностики;

2.2. За теоретичним аналізом поглядів на негативні психічні стани та результатами авторських досліджень обґрунтовано чотири групи методик, які спрямовано на дослідження негативних психічних станів. Перша група методик дає змогу діагностувати індивідуально-психологічний компонент, друга – соціальний компонент, третя – біологічний компонент і четверта – професійний. Це дає підстави для того, щоб перейти до експериментальної частини роботи.

3. На основі експериментального дослідження з'ясовано особливості проявів негативних психічних станів у підприємців, що відбувалися під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів діяльності на чотирьох взаємопов'язаних рівнях: індивідуально-психологічному, соціальному, біологічному і професійному.

3.1. За результатами аналізу індивідуально-психологічного компоненту, зокрема, базових шкал 1-9 «Фрайбурзького особистісного опитувальника» встановлено такі закономірності. У період пандемії більшість показників, які характеризують психічні стани чи властивості визначено в межах середнього рівня. При цьому, з'ясовано, що вплив стресогенних умов війни зумовив суттєве погіршення показників базових шкал і відповідно психічних станів у підприємців. Разом із підвищенням емоційної лабільності та зниженням комунікативності, урівноваженості, відвертості в обстежуваних у період війни є показаннями до надання психологічної допомоги підприємцям під час війни.

3.2. Визначено за результатами аналізу показників методики «Оцінки психічних станів» Г. Айзенка високий рівень тривоги, фрустрації, агресивності, що зумовлює високий рівень підсумкової оцінки негативних психічних станів у обстежуваних, які потребують психологічної допомоги.

3.3. Загальною закономірністю за аналізом результатів методики «ТПАНС» є те, що рівень підвищення таких психічних станів, як: тривожність, фрустрація, агресивність і зниження самопочуття, активності настрою призвело до суттєвого зниження показника працездатності у обстежуваних в обох ситуаціях.

3.4. Встановлено за методикою «Диференційної діагностики депресивних станів» у підприємців в умовах кризи під час пандемії і війни, що показники депресії під час війни зафіксовано вищими, ніж під час пандемії у зв'язку з високим рівнем тривоги, страху, гіпотимії, дисфорії. Водночас під час пандемії вони спостерігаються вищими за середній рівень, що потрібно враховувати при розробленні психологічної програми допомоги обстежуваних.

3.5. З'ясовано особливості фрустрації підприємців, які полягають у тому, що під час пандемії із 20-ти 12 стверджень за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» визначено на середньому рівні. Під час війни в обстежуваних із 20 стверджень за 16 встановлено найбільш значущі

позиції високого рівня фрустрації для підприємця, що в обох ситуаціях є показанням для надання психологічної допомоги.

3.6. За порівняльним аналізом встановлено високі результати безпосередніх мотивів як під час пандемії, так і під час війни та їх перевага над опосередкованими мотивами. Такі результати свідчать про те, що незважаючи на надзвичайні і складні виклики до діяльності підприємців, вони зберегли свою цілеспрямованість – досягти комерційного успіху і забезпечити свою родину матеріально.

3.7. За методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» визначено, що у структурі трьох фаз із 12 симптомів щодо професійного вигорання під час пандемії емоційна складова включає два симптоми, що сформовані і шість симптомів на стадії формування. Під час війни визначено, що у підприємців вісім симптомів є домінуючими та сформованими – переживання психотравмуючих обставин, «загнаність у кут», тривога і депресія, неадекватний вибір емоційних реакцій, емоційна дезорганізація, розширення сфери економії емоцій, емоційний дефіцит, емоційне відчуження. Отже, доведено, що сформовані емоційні симптоми у підприємців в обох ситуаціях є показанням до їх корекції.

3.8. Стосовно емоційно-вольової сфери з'ясовано, що в умовах пандемії, і особливо в умовах війни у підприємців показники вольової саморегуляції, самовладання і наполегливості спостерігаються на низькому рівні, що свідчить про необхідність використання цілеспрямованої психологічної програми щодо оптимізації емоційно-вольової сфери обстежуваних.

3.9. Встановлено загальну закономірність рівня життєстійкості підприємців в умовах кризи під час пандемії й війни, що виявляється у зниженні показників її складових – професійної включеності і контролю та високих рівнях емоційного компоненту поряд зі зниженими показниками компонентів мотиваційного, соціального і професійного. Такі особливості

життєстійкості підприємців свідчать про необхідність надання їм психологічної допомоги.

3.10. З'ясовано особливості проявів негативних психічних станів у підприємців, які є показаннями і підставою для використання цілеспрямованої програми їх подолання в умовах кризи. У контрольній групі підприємців визначено високий рівень тривожності, агресивності, апатії, дисфорії, гіпотимії, розгубленості; знижений рівень, як базових так і опосередкованих мотивів та перевагу останніх; суттєво виражені прояви фаз напруження, резистентності, виснаження, а також спостерігається зниження рівня складових життєстійкості – включеності і професійного контролю і погіршення показників емоційного компоненту, мотиваційного і професійного компонентів життєстійкості.

4. Для досягнення мети і завдань дослідження розроблено програму подолання негативних психічних станів, здійснено її апробацію, визначено ефективність та представлено практичні рекомендації щодо її використання.

Мета програми – окреслити заходи і засоби, психологічні технології щодо подолання негативних психічних станів у підприємців, які спрямовано на подолання негативних психічних станів на психологічному, соціальному, фізичному, духовному і професійному рівнях.

Практичні рекомендації щодо використання програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни представлено за таким змістом: Вступ. Розділ 1. Психодіагностичний інструментарій дослідження негативних психічних станів у підприємців. Розділ 2. Загальні методи подолання стресогенних впливів на особистість. Розділ 3. Структура та психологічні технології програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни. Розділ 4. Вправи програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

5. За результатами порівняльного аналізу показників методик контрольної та експериментальної груп підприємців, що спрямовані на визначення проявів негативних психічних станів після застосування програми подолання негативних психічних станів у підприємців експериментальної групи під час війни доведено її ефективність.

5.1. У підприємців експериментальної групи визначено суттєве зниження показників тривожності, агресивності, апатії, гіпотимії, дисфорії і розгубленості. Істотного поліпшення зазнали показники мотиваційної сфери підприємців. Визначено, що підсумкова оцінка базових мотивів у підприємців експериментальної групи суттєво домінує над опосередкованими мотивами. За оцінкою симптомів і фаз професійного вигорання у підприємців експериментальної групи визначено суттєві позитивні зміни домінуючих симптомів, які змінилися із високого до низького рівнів, що зумовило суттєве зниження підсумкових результатів кожної із фаз – напруження, резистентності, виснаження.

Разом з тим з'ясовано, що ефективність застосування програми виявляється у підвищенні показників життєстійкості – з низького рівня в контрольній групі до середнього в експериментальній складових життєстійкості, а саме: професійного включення і професійного контролю, а також показників емоційного, мотиваційного і професійного компонентів.

6. За результатами аналізу фахової літератури, особистих досліджень та досвіду підприємницької діяльності запропоновано авторське визначення, а саме: «Негативні психічні стани підприємців в умовах кризи ми розглядаємо як цілісну, рухливу, мінливу і, водночас, відносно стійку реакцію психіки особистості з перевагою на певні її структурні компоненти – індивідуально-психологічний, соціальний, професійний та біологічний. У сукупності це характеризує психічну діяльність особистості за певний проміжок часу у відповідності до суб'єктивного сприйняття та інтерпретації критичних

життєвих ситуацій, зовнішніх чи внутрішніх чинників, що негативно впливають на психіку, професійну діяльність і здоров'я фахівців».

7. Зважаючи на практичну значущість отриманих результатів, які представлено в роботі методики психодіагностики і авторську програму подолання негативних психічних станів у підприємців та практичні рекомендації її застосування можна рекомендувати для діагностики і корекції негативних психічних станів в звичайних і екстремальних умовах.

Подальший науковий пошук авторка вбачає в удосконаленні й розширенні використання новітніх психологічних технологій подолання негативних психічних станів в особливих умовах у різні періоди професійної діяльності підприємців щодо інтенсивності, насиченості тренінгових вправ і розроблення дистанційного психодіагностичного інструментарію та створення бази даних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко М. В., Корольчук М. С., Корольчук В. М. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник нац. ун-ту оборони України*. 2021. Вип. 4 (62). С. 5–16.
2. Адаптивне управління: сутність, характеристика, моніторингові системи : колективна монографія / Єльнікова Г. В. та ін. ; за ред. Г. В. Єльнікової. Чернівці : Технодрук, 2009. 572 с.
3. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология. Київ : Выща школа, 1998. 164 с.
4. Байдик В. В. Соціально-психологічні особливості подолання наслідків професійного стресу у працівників закладів освіти : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Львів, 2014. 20 с.
5. Бачериков Н. Е., Воронцов М. П., Добромиль Э. И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. Киев : Здоровье, 1988. 168 с.
6. Бевз В., Главник О. Технологія тренінгу. Київ: Главник, 2005. 112 с.
7. Бойовий стрес. Причини, міфи, наслідки та шляхи подолання / Миронець С. та ін. Київ : Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2022. 124 с.
8. Болтівець С. І. Апаративно-психологічна об'єктивізація індикаторів психічного здоров'я. *Психічне здоров'я*. 2017. №3(52). С. 62–67.
9. Болтівець С. І. Здоров'я психічне. *Енциклопедія Сучасної України*. Київ: Ін-т енциклопедичних досліджень, 2010. Т. 10. С. 491–49.
10. Болтівець С. І. Психогігієна як дисциплінарний напрям психологічної науки. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3 (81). С. 33–52.
11. Болтівець С. І. Психогігієнічна критеріальність психічного здоров'я. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2005. Т. VII, вип. 2. С. 18–25.

12. Болтівець С. І. Теоретико-методичні засади педагогічної психогієни: дис. ... д-ра психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2004. 446 с.
13. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
14. Вербицька Л.Ф., Скуловатова О.В. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 3 (2). С. 483–486.
15. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід: підручник : у 2 ч. / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : НУОУ, 2012. Ч. 1. 472 с.
16. Власенко А. А. Про когнітивну складову професійної соціалізації особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 4. С. 22–28.
17. Вовканич М. Д. Психологічні особливості здорових осіб та юнаків із межовими нервово-психічними розладами : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2002. 186 с.
18. Войтенко О. Проблема суб'єктивного професійного благополуччя особистості у сучасній психології. *Вісник національного університету оборони України*. 2022. Вип. 5(69). С. 12–20.
19. Войтенко О.В., Мостова І.В. Специфіка управлінської взаємодії як фактор професійного благополуччя працівників. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 4. С.76–81
20. Воляннюк Н. Ю. Варіабельність та неминучість криз професійного розвитку суб'єкта діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*. 2016. С. 316–320.
21. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338.
22. Галян І. М. Психодіагностика. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.

23. Гординя Н. Д., Кушніренко К. О. Професійно важливі якості працівників органів державної влади. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 3. С. 177–186.
24. Данчева О. В., Швалб Ю. М. Практична психологія в економіці та бізнесі. Київ : Лібра, 1999. 270 с.
25. Дорошенко М.М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців із граничними нервово-психічними розладами : автореф. дис. ... канд. психол. наук :19.00.09. Київ, 2000. 21 с.
26. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 36 с.
27. Енциклопедія бізнесмена, економіста, менеджера / за ред. Р. В. Дяківа. Київ : Міжнародна економічна фундація, 2000. 704 с.
28. Захаріяш Л. П. Вплив образу-типажу підприємця на реалізацію ділової активності молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 1, Вип. 41. С. 125–130.
29. Збірник методів для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. / О. М. Кокур та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
30. Злепко С. М., Коваль Л. Г., Откидач В. І. Типологія особистості – основа сучасних технологій психофізіологічного тестування персоналу. *Вісник Технологічного університету Поділля*. 2004. Ч. 1. Т. 2. С. 66–69.
31. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
32. Злупко С. М., Стефанишин О. В., Швайка Л. А. Підприємництво: основи, особливості, механізми : навч. посіб. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2000. 427 с.

33. Івкін В. М. Аналіз мотиваційного компонента психологічної готовності менеджерів освіти до управління змінами в освітніх організаціях. *Актуальні проблеми психології* : 2009. Т. 1. Ч. 24. С. 19–29.
34. Карамушка Л.М. Психологія діяльності організацій в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій) : монографія. Київ : „Педагогічна думка”, 2008. 192 с.
35. Карамушка Л. М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 1 (57). С. 12–21.
36. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/> (дата звернення: 10.03.2023).
37. Карамушка Л. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: огляд зарубіжних досліджень. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 1 (22). С. 69–78.
38. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
39. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
40. Карамушка Л. М., Ковровський Ю. Г. Взаємозв'язок між рівнем професійного вигорання та організаційно-професійними характеристиками персоналу Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2 (13). С. 61–68.
41. Карамушка Л. М., Москальов М. В. Психологічні умови підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія. Київ : «Просвіта», 2011. 200 с.

42. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, № 55. С. 23–30.
43. Карамушка Л. М., Худякова Н. Ю. Мотивація підприємницької діяльності. Київ-Львів : «Сполом», 2011. 206 с.
44. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 124–133.
45. Карамушка Л., О. Креденцер, К. Терещенко Фізичне та психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій і емпіричне дослідження проблеми в період пандемії. *Організаційна психологія, економічна психологія*. 2020. № 2–3 (20). С. 72–83.
46. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Методики дослідження «Mental health» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1, вип. 54. С. 15–22.
47. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. *Психологічний практикум*. Київ. 2023. 76 с.
48. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. № 7 (5). С. 26–37. DOI: 10.31108/1.2.7.5.3 (дата звернення: 11.07.2023).
49. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 1 (25). С. 62-74.
50. Карпенко Є. О. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Львівський державний університет внутрішніх справ (ЛьвДУВС), Просвіт, 2015. 78 с.

51. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина» : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Київ, 2007. 20 с.

52. Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори до вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія*. 2018. № 1. С.19–27.

53. Кириченко І. В., Шленьова М. Г. Класичні підходи до тайм-менеджменту в сучасних реаліях. *Науковий огляд*. 2022. № 1 (81). С. 18–29.

54. Кирпенко Т. М. Психологічне здоров'я: професійні ризики і здоров'я психолога в системі освіти *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Екологічна психологія*. 2020. Т. 7. Вип. 49. С. 47–56.

55. Ковальчук О. П. Психологічне відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях (на прикладі армії США). *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. Т. 11, вип. 15. С. 201–209.

56. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

57. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

58. Кокун О.М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 7. – С. 65–68.

59. Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

60. Кокурн О.М., Мороз В.М., Пішко І.О. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. С. 34–48.
61. Кокурн О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. 2010. Вип. 7. С. 182–190.
62. Коновалова О.В. Формування мотиваційної готовності студентів до професійної діяльності в торгівлі : дис. ...доктора філософії. Київ, 2020. 317 с.
63. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
64. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч.посіб. Київ : Ніка-Центр, 2010. 580 с.
65. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного відбору : навч.посіб. Київ : Ніка-Центр, 2012. 536 с.
66. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-Центр. 2004. 400 с.
67. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методика. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2019. 272 с.
68. Корольчук М.С., Науменко Н.П. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування) *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 3 (73). С. 83–91.
69. Котик І. О. Практикум із діагностики мотиваційної сфери особистості : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2008. 171 с.

70. Котик І.О., Саричев С.В. Експериментальне дослідження надійності особистості й групи в напружених і екстремальних умовах життєдіяльності *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 291–313.
71. Кочарян А. С., Лисеная А. М. Психология переживаний : учеб. пособ. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. 224 с.
72. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
73. Креденцер О. В. Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій : монографія. Київ : Логос, 2019. 320 с.
74. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Т. I. Вип. 55. С. 44–50.
75. Креденцер О. Психологічні основи підприємницької активності персоналу освітніх організацій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.10. Київ, 2019. – 39 с.
76. Леви Л. Психосоматические заболевания как следствие профессионального стресса. Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. Женева : Изд-во ВООЗ, 1989. С. 78–90.
77. Ложкін Г. В., Воляннюк Н. Ю., Колосов А. Б. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти. Серія Соціальні та поведінкові науки*. 2020. Вип. 11 (40). С. 48–63.
78. Ложкін Г. В., Коцан І. Я., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
79. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2006. 416 с.
80. Лозниця В. С. Психологія менеджменту : навч. посіб. Київ : ТОВ «УВПК «ЕксОб», 2000. 512 с.

81. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 7. С. 1–8.
82. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. праць*. 2005. Вип. 3. С. 343-361.
83. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. Київ : НДП, 2016. 240 с.
84. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь: Люкс, 2015. 414 с.
85. Матійков І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Манускрипт, 2012. 392 с.
86. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка та ін. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
87. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.
88. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2007. 189 с.
89. Миронець, С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. Київ : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. 232 с.
90. Миронець С.М., Коновалова О.В. Мотиваційні чинники вибору професії у торговельно-економічній сфері. *Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг* : монографія / за ред. М.С. Корольчука. 2021. С. 32–61.

91. Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності : навч.-метод. посіб. Житомир : Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2020. 133 с.
92. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
93. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : «Слово», 2009. 464 с.
94. Мудрик А. Б., Шишкіна Х. Ю. Розвиток лідерських якостей: програма тренінгу. Луцьк, 2013. 120 с.
95. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
96. Науменко Н.П. Вплив індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 6 (76). С. 112–21.
97. Науменко Н. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2023. № 3 (71). С.184–192.
98. Науменко Н.П. Особливості негативних психічних станів та індивідуальних характеристик у структурі професійного здоров'я підприємців під час пандемії і війни. *Психологічне забезпечення професійного здоров'я особистості* : кол. монографія / ред. С. М. Миронця. Київ, 2024. С. 176-213.
99. Науменко Н. Апробація програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни та її ефективність. *Psychology Travelogs*. 2024 (3). С. 229–240.
100. Науменко Н.П. Особливості вольової саморегуляції у підприємців під час пандемії та війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : тези доп. III міжнародної науково-практичної онлайн-конференції м. Київ 23 лютого 2024 р. // Держ. торг.-екон.ун-т. Київ, 2024. С. 211–215.
101. Науменко Н. П. Наукові підходи регуляції негативних психічних станів підприємців в особливих умовах. *Актуальні проблеми фахової*

підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія : матеріали Міжуніверситетського наук.-практ. семінару м. Київ, 18 листопада 2022 р. / Держ. торг.-екон.ун-т. Київ, 2022. С. 70–72.

102. Науменко Н.П., Корольчук М.С. Загальна характеристика профілактики негативних психічних станів у підприємців. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : матеріали Міжнародної наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 17 лютого 2023 р. / Держ. торг.-екон.ун-т. Київ, 2023. С. 124–129.

103. Овдiєнко І.М., Вербицька Л.Ф. Професійна деформація працівників медичних закладів: психологічний аспект. *Молодий вчений*, 2024. 1 (125). С.123–129.

104. Олєфір В. О. Модель особистісного потенціалу. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2011. № 41. С. 137–150.

105. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

106. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни / Карамушка Л. та ін. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 1 (25). С. 62–74.

107. Осьодло В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 48–54. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941> (дата звернення: 10.03.2023).

108. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 63–65.

109. Осьодло В. Психодіагностика та корекція функціональних станів

операторів у динаміці професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2001. 196 с.

110. Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2006. 20 с.

111. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва. Київ : Каравела, 2012. 416 с.

112. Пачковський Ю. Ф. Соціопсихологія підприємницької діяльності і поведінки. Львів : Світ, ЛОНМІО, 2000. 272 с.

113. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології / за ред. Т. І. Пашукової. Київ : Тов-во «Знання», КОО, 2000. 204 с.

114. Підприємництво: психологічні, організаційні та економічні аспекти : навч. посіб. / С.Д. Максименко, А.А. Мазаракі, Л.П. Кулаковська, Т.Ю. Кулаковський. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2012. 720 с.

115. Піковець Н. Психічне здоров'я як соціально-психологічний чинник професійної діяльності викладача вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2020. 19 с.

116. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Хмельницький, 2003. 396 с.

117. Психология здоровья человека / под. ред. В.И. Носкова. Севастополь : Вебер, 2003. 257 с.

118. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / за ред. О.М. Кокуна. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

119. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг : монографія / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-економ. ун-т, 2020. С. 156–175.

120. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

121. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

122. Психологія адаптації студентів до навчальної діяльності : монографія / за заг. ред. М. С. Корольчука. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2017. 218 с.

123. Психологія професійного самовизначення особистості: монографія / за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 280 с.

124. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Карамушка Л. М. та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 288 с.

125. Птуха І. С., Корольчук В. М. Аналіз результатів експертного професіографічного опитування діяльності менеджерів міжнародної торговельної організації. *Science and Education a New Dimension*. 2018. Vol. VI (73), Iss. 175. P. 46–49.

126. Рівень суб'єктивного стресу та його причини https://gradus.app/documents/114/Gradus_Digest_October_03112021.pdf (дата звернення 23.05.2022).

127. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: теоретико-методологічні аспекти. *Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві* : кол. монографія / В. І. Подшивалкіна та ін. ; за наук. ред. В. І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. Ч. 8. С. 264–299.

128. Родіна Н.В. Індивідуально-особистісні особливості менеджерів середньої ланки в кризових ситуаціях: психодинамічний підхід : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 21 с.
129. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ, 2013. 252 с.
130. Сафін О. Д., Кравченко О. О., Міщенко М. С. Збереження психічного здоров'я у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів : монографія. Умань : Візаві, 2020. 213 с.
131. Сафін О. Д., Сорока О. М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник КНУ. Військово-спеціальні науки*. 2021. № 1 (45). С. 39–43.
132. Сафін О. Д., Тептюк Ю. О. Основні підходи до функціонування системи психологічної реабілітації та адаптації учасників бойових дій. *Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян від наслідків війни* : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Кравченко ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Житомир : ФОП Ямчинський О.В., 2022. С. 7–19.
133. Сафін О. Д., Тептюк Ю. О. Сучасні психофізіологічні методи професійно-психологічного відбору кандидатів на роботу. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, 2024. № 2. С. 57-71.
134. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод. посіб. Київ : Слово, 2017. 107 с.
135. Світозарова С. В. Психологічні умови забезпечення професійного здоров'я працівників локомотивних бригад : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. / Київ, 2013. 203 с.
136. Семиченко В. А. Темперамент. Київ : Видавець О. М. Ешке, 2007. 256 с.
137. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Видавець О. М. Ешке, 2001. 427 с.

138. Сидорчук Н.Г. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання *Андрагогічний вісник: наук. електр. журнал*. 2018. Вип. 9. С. 102–113.
139. Сидорчук Н.Г. Фізична культура і психологічний тренінг: навч. посіб. Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 96 с.
140. Сингаївська І. В., Даренська К. В. Особливості терапевтичної роботи з посттравматичними проблемами методом казкотерапії. *Правничий вісник Університету «КРОК*. 2018. Вип. 30. С. 175–182.
141. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 Київ, 2006. 466 с.
142. Стійкість економіки: оцінювання та забезпечення : монографія / Бойко А. В. та ін. ; за ред. А. В. Бойко. Київ : Київ. нац. торг.- екон. ун-т, 2021. 444 с.
143. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / Осьодло В. І. та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
144. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92-96.
145. Суходольский Г. В. Математические методы в психологии. Харьков : Изд-во «Гуманитарный центр», 2004. 284 с.
146. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. 2-ге вид, допов. / за заг. ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.
147. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : ІНК ОС, 2005. 366 с.
148. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06. Харків, 2003. 427 с.

149. Ткалич М.Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. 2022. № 4 (27). С. 71–76.
150. Ткалич М.Г. Емоції та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. 2023. № 2 (29). С. 70–75.
151. Томчук М. І. Психологічні проблеми готовності працівників торгівлі до розв'язання конфліктів з покупцями. *Зб. наук. праць. Серія: Психологічна наука*. 2015. №1. С. 157–166.
152. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
153. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
154. Федосова Г. Л. Тренінг ефективної комунікації в організаціях в умовах змін *Актуальні проблеми психології : зб. наук, праць*. 2007. Вип. 19. С. 29–32.
155. Харламова Г. О., Карамушка Т. В., Зубченко В. П. М'які навички для підприємців. Київ : Національний центр розвитку креативного підприємництва КНУ ім. Т. Шевченка ; Видавництво Ліра-К, 2020. 100 с.
156. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість солдата. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023. Вип. 6. С. 71–79.
157. Хоружий С. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 84 с.
158. Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach.

International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2016. 5, 5(S), P. 216–221.

159. Bahadorikhosroshahi, J., & Habibi-Kaleybar, R. The comparison of psychological hardiness and resilience against educational stressors among veterans and non-veterans students. 2017. *Pajoohande*, 22(1), e11. <http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2401-en.html>

160. Bartone, P. T., & Homish, G. H. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 2020. P. 265, 511–518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>

161. Beck A.T. *Depression*.- New York, Harper & Row, 1967. P. 167–172.

162. Bradburn N.M. *The Structure of Psychological Well-Being*.- Chicago, Aldine, 1969. 137 p.

163. Calman K.C. *The potential for health* / K.C. Calman. – Oxford, New York, Tokyo, 1998. 270 p.

164. Calvo, J. A., & García, G. M. Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2018. 91(2), P. 362–384. <https://doi.org/10.1111/joop.12194>

165. Christensen A.J., Moran P.J., Wiebe J.S. Assessment of irrational health beliefs: relation to health practices and medical regimen adherence / A.J. Christensen, P.J. Moran, J.S. Wiebe // *Health psychology*. – 1999. – V. 18, № 2. – P. 169 – 176.

166. Downie R. S., Tannahill C., Tannahill A. *Health Promotion. Models and Values* / R. S. Downie, C. Tannahill, A. Tannahill. – Oxford, 1996. 216 p.

167. Experimental evidence for stages of health behavior change / Weinstein N.D., Lyon J.E., Sandman P.M., Guite C.L. // *Health psychology*. – 1998. – V.17, № 5. – P. 445 – 453.

168. Fortune G., Barrowclough Ch., Lobban F. Illness representations in depression / G. Fortune, Ch. Barrowclough, F. Lobban // *British Journal Clinical Psychology*. – 2004. – V. 43, N 4. P. 347 – 364.
169. Gayton, S. D., & Kehoe, E. J. (2015). Character strengths and hardiness of Australian army Special Forces applicants. *Military Medicine*, 2015. 180 (8), P. 857–862. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00527>
170. Ghasemi, Z., & Kajbaf, M. (2019). The relationship of mindfulness, psychological hardiness and spirituality with depression in mothers. *Social Behavior Research & Health*, 2019. 3 (1), P. 287–297. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v3i1.1033>.
171. Giurcă, I. C., Cătană, A., Sassu, R., & Bucuța, M. D. The coping, the hardiness, and the sense of coherence as maintaining factors for military personnel's mental health. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*. 2017. 24(3), P. 349–361. <https://doi.org/10.4473/TPM24.3.3>
172. Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 2004. 37 (5), P. 933–942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
173. Jang Y., Kim G., Chiriboga D.A. Health perception and depressive symptoms among older Korean Americans / Y. Jang, G. Kim, D.A. Chiriboga // *Journal of cross-cultural gerontology*. – 2006. Vol. 21, n 3-4. P. 91 – 102.
174. Kiecolt-Glaser JK, McGuire L, Robles TF, Glaser R, Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology, *Annu. Rev. Psychol.* 53. 2002. P. 83–107.
175. Khademi, A., & Zadeh, M. A. Relation of some personality variables with mental health of nurses and psychological hardiness at Urmia hospitals. *World Scientific News*, 2015. 8(2), P. 227–237. <http://www.worldscientificnews.com/wp-content/uploads/2015/06/WSN-8-2015-227-237.pdf>
176. Kraines A.H. *Mental Depression and their Treatment*. New York, Macmillan, 1957. 344 p.

177. Korolchuk M, Korolchuk V., Myronets S., Boltivets S., Mostova I., Koval V. Competitive Properties of Trading Companies Managers/ REVISTA GEINTEC-GESTAO INOVACAO E TECNOLOGIAS, ISSN: 2237- 0722. Vol 11. №2 (2021), P. 941-954.

178. Korolchuk M., Korolchuk V., Myronets S., Boltivets S., Pozdnyshev Y. Comparative characteristics of stress-resistant and non-resistant individual profiles / Propósitos Y Representaciones, 2021. T. 9 : SI, e1102. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102.

179. Mazerolle, S. M., Eason, C. M., & Goodman, A. An Examination of Relationships Among Resiliency, Hardiness, Affectivity, and Work-Life Balance in Collegiate Athletic Trainers. *Journal of athletic training*, 2018. 53(8), P. 788–795. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-311-17>.

180. Meadows C. M. Joy in psychological and theological perspective: a constructive approach. Unpublished doctoral dissertation, princeton theological seminary, princeton, NJ, 1968. P. 167–179.

181. Medical downgrading, self-perception of health, and psychological symptoms in the British Armed Forces / R. J. Rona, R. Hooper, N. Greenberg and etc. // *Occupational and Environmental Medicine*. 2006. № 63. P. 250 – 254.

182. Miller G., Chen E., Cole S., Health psychology: Developing biologically plausible models linking the social world and physical health, *Annu. Rev. Psychol.* 60. 2009. P. 501–524.

183. Murthy, R.S., Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. 5(1). P .25-30.

184. Myronets, S., Voitenko, E.; Kaposloz, H., Zazymko, O., & Osodlo, V. Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*, 2021. 10(1), P. 1–14.

185. Nielsen NR, Kristensen TS, Schnohr P, Gronbaek M, Perceived stress and cause-specific mortality among men and women: Results from a prospective cohort study, *Am. J. Epidemiol.* 168. 2008. P. 481–491.
186. Ovdienko I., Chausova T. Impact of the COVID-19 pandemic on academic, social, emotional, and behavioral changes in university students. *International Journal of Health Sciences*, 2022 6(2), P. 832–845. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n2.8392>
187. Ovdienko I., Glavinska O., , Brukhovetska O., Chausova T and Didenko M. Professional Self-Realization as a Factor in the Psychological WellBeing of Specialists of Caring Professions. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 2020, 8(3), P. 548–559.
188. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K, Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes, *Annu. Rev. Psychol.* 72. 2021. P. 663–688.
189. Poblete C., Sena V., de Arroyabe J-C.F. How do motivational factors influence entrepreneurs' perception of business opportunities in different stages of entrepreneurship? *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2019. Vol. 28 (2). P. 179–190.
190. Priebe S., Bogic M., Ajdukovic D., et al. Mental disorders following war in the Balkans: a study in 5 countries. *Archives of General Psychiatry*, 2010. 67. P. 518-528. DOI:10.1001/archgenpsychiatry.2010.37.
191. Sacks C.R., Peterson R.A, Kimmel P.L. Perception of illness and depression in chronic renal disease / C.R. Sacks, R.A. Peterson, P.L. Kimmel // *American Journal of Kidney disease*. 1999. Vol.15, № 1. P. 31 – 39.
192. Schwarzer R. Optimism, goals, and threats: How to conceptualize self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors / R. Schwarzer // *Psychology and Health*. 1998. № 13. P. 759–766.
193. Silverman C. *The Epidemiology of Depression*. Baltimore, Johns Hopkins Press, 1968. 340 p.
194. Schmidt F. L., Hunter J. E. *Handbook of Industrial, Work and*

Organizational psychology. *Personnel Psychology*. London, Thousand Oaks, New Delhi, 2001. P. 51–70.

195. Shaver K. G., Scott L. R. Person, process, choice: The psychology of new venture creation. *Entrepreneurship Theory and Practice*. 2011. №3. P. 23–45.

196. Spiltz R.A., Wolf K.M. The Smiling Response: A Contribution to the Ontogenesis of Social Relations.- *Genetic Psychology Monographs*, 1946. P. 34, 57–125.

197. Tkalych M. Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. P. 230-243.

198. Tomoaki K., Junichi N. Health-related quality of life in outpatients of a psychosomatic medicine clinic: A pilot survey in Japan / K. Tomoaki, N. Junichi // *Tokaj Journal Experimental and Clinical Medicine*. 2004. 29, N 4. P. 135 – 141.

199. Voitenko E., Myronets S., Osodlo V., Kushnirenko K., Kalenychenko R. Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity. *International journal of organizational leadership*. 2021. 10 (2), P. 183-196.

200. Walter-Busch E. *Arbeits- und Organisations psychologie im Überblick*. UTB. 2018. 155 p.

201. Zheng D, Macera CA, Croft JB, Giles WH, Davis D, Scott WK, Major depression and all-cause mortality among white adults in the United States, *Ann. Epidemiol.* 7. 1997. P. 213–218.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДПРИЄМЦІВ ПІД ЧАС
ПАНДЕМІЇ ТА ПІД ЧАС ВІЙНИ (3.1)

Таблиця А.1

Результати обстеження станів і властивостей підприємців за методикою
FPI (Фрайбурзьським особистісним опитувальником)

№з/п	Шкали FPI	Під час пандемії	Під час війни
1	Невротичність	7,2±0,3*	8,3±0,7
2	Спонтанна агресивність	7,2±0,8*	8,8±0,2
3	Депресивність	5,4±0,3*	7,1±1,9
4	Дратівливість	7,1±1,3*	8,4±0,6
5	Комунікативність	3,1±0,9*	2,4±1,2
6	Урівноваженість	4,1±1,5*	2,5±0,9
7	Реактивна агресивність	7,1±0,5*	8,2±0,8
8	Схильність до стресового реагування	6,2±0,7*	7,4±0,6
9	Відкритість	4,1±0,5	3,8±0,9
10	Екстра-інтровертність	4,0±0,9	3,9±0,5
11	Емоційна лабільність	6,2±0,8	7,8±0,4
12	Маскулінізм-фемінізм	6,9±0,8	6,7±0,9

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця А.2

Результати обстеження підприємців за методикою «Самооцінка станів
тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності» Г. Айзенка

№	Психічні стани	В умовах пандемії	В умовах війни
1	Тривожність	15,9±0,5*	18,3±1,7
2	Фрустрація	16,4±0,9*	17,8±1,2
3	Агресивність	16,1±0,8*	18,1±0,9
4	Ригідність	9,1±0,9*	8,0±1,1
5	Підсумкова оцінка психічних станів	14,4±0,8*	15,6±1,2

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця А.3

Результати оцінки підприємців за методикою «Диференційна діагностика депресивних станів»

№ з/п	Шкали методики	В умовах пандемії	Під час війни
1	Апатія	6,5±0,9*	8,1±1,9
2	Гіпотимія	7,5±1,5*	9,3±0,7
3	Дисфорія	7,6±1,6*	8,9±1,1
4	Розгубленість	6,6±0,7*	7,9±1,2
5	Тривога	7,2±1,5*	9,5±0,5
6	Страх	5,7±1,3*	9,1±0,9
7	Депресія	6,85±1,4*	8,8±0,9

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця А.4

Результати самооцінки психічних станів у підприємців за методикою «ТПАНС»

№з/п	Шкали методики	В умовах пандемії	В умовах війни
1	Тривожність	5,5±0,9*	6,7±0,3
2	Працездатність	5,0±0,8*	3,3±0,7
3	Самопочуття	4,5±0,8*	3,0±0,9
	Активність	4,2±0,6*	2,7±0,3
5	Настрій	4,3±0,5*	2,9±1,0
6	Підсумкова оцінка психічних станів	4,86±0,5*	3,72±0,7

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця А.5

Вираженість симптомів професійного вигорання під час пандемії та війни (за методикою В.В. Бойка)

№з/п	Симптоми	Під час пандемії	Під час війни
1	Переживання психотравмуючих обставин	17,1±2,1*	21,3±0,7
2	Незадоволеність собою	8,9±1,2*	16,4±2,8
3	«Загнаність в кут»	14,7±1,8*	20,5±1,5
4	Тривога й депресія	14,2±2,4*	20,9±1,8
5	Підсумок фази напруження	55,2±1,7*	79,2±1,9
6	Неадекватна вибіркова емоційна реакція	16,9±1,8*	24,1±1,8
7	Емоційно-моральна дезорієнтація	14,1±2,1*	22,6±4,9
8	Розширення сфери економії емоцій	14,4±1,9*	21,7±1,3
9	Редукція професійних обов'язків	8,7±2,4*	15,9±2,1
10	Підсумок фази резистентності	63,1±1,9*	84,3±1,8
11	Емоційний дефіцит	10,9±1,1*	17,2±2,1
12	Емоційне відчуження	13,6±2,4*	18,9±1,9
13	Особистісне відчуження	8,1±1,9*	15,9±4,2
14	Психосоматичні та психовегетативні порушення	13,8±2,3*	18,3±2,4
15	Підсумок фази виснаження	46,4±1,9*	70,3±4,8
16	Підсумковий показник вигорання обстежуваних	54,9±1,8*	77,9±1,8

Примітка. Рівні достовірності * - $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця А6

**Результати дослідження підприємців за методикою «Дослідження
вольової саморегуляції» (А.В. Зверькова, Е.В. Ейдмана)**

Шкали методики	В умовах пандемії	В умовах війни
Наполегливість	7,1±2,3	6,6±1,5
Самовладання	5,3±1,7	4,1±0,9
Вольова саморегуляція	10,1±2,7*	8,9±1,9

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця А.7

**Результати обстеження підприємців за методикою «Професійна
життєстійкість» О. Кокуна**

№	Показники професійної життєстійкості	Під час пандемії	Під час війни
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	49,5±1,5*	33,8±1,7
2	Рівень професійної включеності	15,1±1,9*	10,5±1,4
3	Рівень професійного контролю	15,7±1,3*	12,0±1,9
4	Рівень професійного прийняття викликів	18,7±1,8*	11,3±1,9
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	18,9±1,9*	22,4±1,7
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	13,7±1,2*	9,1±1,9
7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	12,1±1,8*	9,6±1,7
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	12,3±1,6*	10,4±1,9

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

ДОДАТОК Б

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПІДПРИЄМЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

З метою реалізації програми розроблено практичні рекомендації щодо її використання за таким змістом:

Вступ

Розділ 1. Психодіагностичний інструментарій дослідження негативних психічних станів у підприємців.

Розділ 2. Загальні методи подолання стресогенних впливів на особистість.

Розділ 3. Структура програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

Розділ 4. Вправи програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

Вступ. Особливі умови життєдіяльності вимагають як від усіх жителів України, так і вчених переосмислення життєвих цілей та потреб, значущості впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на життєдіяльність особистості в стресогенних умовах її негативних наслідків.

Під час пандемії та війни ми почали жити зовсім в нових умовах, що суттєво змінило підприємницьку діяльність і зумовило формування принципово нових підходів, ведення бізнесу, виробництва, взаємодії і спілкування. Різнобічна, тривала й інтенсивна дія несприятливих чинників – військово-політичних, соціальних, психологічних, економічних, медико-біологічних та інших, зумовило високу нервово-психічну напругу і призвело до розвитку негативних психічних станів підприємців.

Практичні рекомендації призначено для науковців і практичних психологів у галузі організаційної психології та психології праці, експериментальної психології, психодіагностики та психокорекції, а також для студентів, аспірантів, науково-педагогічних працівників, соціальних працівників державних установ та психологів силових структур, медичних установ.

Мета практичних рекомендацій – представити психодіагностичний інструментарій дослідження негативних психічних станів у підприємців, ознайомити із загальними методами подолання стресогенних впливів на особистість, надати алгоритм дій та окреслити заходи, засоби й психологічні технології, які спрямовано на подолання негативних психічних станів у підприємців на психологічному, соціальному, фізичному, духовному і професійному рівнях.

Розділ 1. Психодіагностичний інструментарій дослідження негативних психічних станів у підприємців.

Обґрунтовано чотири групи методик, які спрямовано на дослідження негативних психічних станів. Перша група методик дає змогу діагностувати індивідуально-психологічний компонент, друга – соціальний компонент, третя – біологічний компонент і четверта – професійний.

№ з/п	Назва методики	Посилання
1	2	3
Індивідуально-психологічний компонент		
1	FPI - Фрайбурзький особистісний опитувальник	[64, 65]
2	Методика дослідження станів особистості Г. Айзенка	[86]
3	Диференційна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова	[64]
4	Методика «ТПАНС» (Н.Є. Бачериков, М.П. Воронцов, Е.І. Доброміль)	[5]
Соціальний компонент		
5	Діагностика рівня соціальної фрустрованості Л. Васермана	[64]
6	Мотивація підприємницької діяльності Л. карамушки, Н. Худякової	[43]
Біологічний компонент		
7	Діагностика рівня емоційного вигоряння В. Бойко	[64]
8	Дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова, Є. Ейдмана	[64]
Професійний компонент		
9	Опитувальник професійної життестійкості О. Кокуна	[56]
10	Опитувальник «Оцінка чинників, які зумовлюють негативні психічні стани під час пандемії і війни» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко)	[68]
11	Опитувальник проявів негативних психічних станів під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко)	[68]

У практичній діяльності ми рекомендуємо використовувати короткий комплекс інформативних методик: «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності» (адаптований варіант методики Г.Айзенка); «Диференційна діагностика депресивних станів» (В.Жмурова); «Мотиви підприємництва» (Л.Карамушки і Л.Худякової); «Діагностика рівня емоційного вигоряння» (В.Бойко) і «Професійна життестійкість» (О.Кокун).

Розділ 2. Загальні методи подолання стресогенних впливів на особистість

Стосовно подолання негативних психічних станів під час впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників на особистість, то існує своя класифікація методів оптимізації функціональних станів, що розподіляє всі методи антистресорного захисту на організаційні й психопрофілактичні.

Перша група методів спрямована на зменшення ступеня екстремальності факторів виробничого середовища і їх більшій відповідності

психофізіологічним особливостям працівника. Такий (організаційний) підхід найпоширеніший у психології праці, інженерній психології, ергономіці. Його основними напрямками є:

- 1) раціоналізація процесів праці шляхом складання оптимальних алгоритмів роботи, забезпечення зручних тимчасових лімітів і т.п.;
- 2) удосконалення знарядь і засобів праці відповідно до психофізіологічних особливостей людини;
- 3) розробка оптимальних режимів праці й відпочинку, які б не призводили до передчасного виснаження ресурсів працівника;
- 4) раціональна організація робочих місць і формування оптимальної робочої пози;
- 5) створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі;
- 6) підвищення моральної й матеріальної зацікавленості в результаті праці [268].

Друга група методів спрямована безпосередньо на психіку працівника і його психічний стан. Вона включає такі способи, як: вплив кольором і функціональною музикою; вплив на біологічно активні точки; оздоровчі фізичні вправи; переконання й навіювання; самонавіювання й аутотренінг; дихальну гімнастику; медитацію.

Можна також виокремити два напрями в подоланні негативних психічних станів: профілактичний і психотерапевтичний.

Перший шлях – це посилення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, розвиток позитивного мислення.

Другий шлях спрямований на нейтралізацію проявів дистресу, що виник, і полягає у цілеспрямованому впливі на його тілесні й емоційні характеристики.

Стійкість до стресогенних впливів, захист свого фізичного і психічного здоров'я від дії факторів стресу залежить від особистості, її мотивації й уміння користуватися різними прийомами психічної саморегуляції.

Відомо, що людина здатна впливати на саму себе, використовуючи три шляхи: зміну тонуусу скелетних м'язів і дихання; активне включення представлень і почуттєвих образів; використання програмуючої і регулюючої ролі слова [50, 72, 85, 92, 118, 134].

Психічне саморегулювання – це свідомий вплив людини на притаманні їй психічні явища, виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримання чи зміни характеру їх протікання (функціонування).

На підставі аналізу наукових підходів щодо організаційно-методичного підґрунтя дослідження негативних психічних станів визначено організацію, обґрунтовано психодіагностичний інструментарій, модель дослідження і з'ясовано чинники негативних психічних станів до і під час війни за результатами анкетування.

Теоретичний аналіз поглядів на негативні психічні стани та результати авторських досліджень дають підстави виокремити провідну роль у їх

формуванні за індивідуально-психологічними властивостями, соціальними, біологічними, поведінковими і професійними компонентами у структурі особистості підприємця.

Розділ 3 Структура програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни

Таблиця 3.4

Структура програми подолання негативних психічних станів підприємців під час війни

Блок	№ заняття	Зміст заняття	Тривалість (год.)
Блок №1 Організаційний	1	Визначення організаційних засад тренінгу	3
Блок №2 Діагностичний	2	Знайомство. Міні-лекція «Основні поняття наслідків стресогенних впливів. Дистрес. Негативні психічні стани. Панічні атаки. Професійна життєстійкість» Групова психодіагностика. Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
Блок №3 Формувально-розвивальний Тренінг подолання негативних психічних станів	3. Прийоми саморегуляції і самоконтролю	Дихальні техніки та вправи м'язової релаксації Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
	4. Регуляція емоційно-вольової сфери	Вплив на біологічно активні точки. Методи подолання панічних атак. Прийоми вольової мобілізації Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	4
	5. Професійна мотивація	Вправа-дискусія «Моє професійне «Я». Вправа-дискусія «Плюси і мінуси моєї професії». Вправа «Моя професійна мотивація». Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
	6. Фізичні і духовні ресурси	Вправи для актуалізації фізичного ресурсу. Гімнастика доктора Бейтса.	3

		Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	
	7. Професійна життєстійкість	Вправа-дискусія «Ресурси життєстійкості». Вправа «Джерела поповнення моїх ресурсів життєстійкості». Вправа «Гора». Підведення підсумків і зворотній зв'язок.	3
Блок №4 Контрольний	8. Підсумок тренінгової програми	Групова й індивідуальна психодіагностика. Аналіз результатів тренінгу. Підведення підсумків і зворотній зв'язок. Прощання.	3+3+3
Всього			31

Індивідуальна робота з обстежуваними для самостійної роботи в домашніх умовах виконувалася за трьома блоками:

- 1) аналіз результатів індивідуальної та групової психодіагностики з метою визначення переліку тих вправ, якими доцільно оволодіти підприємцями для подолання негативних психічних станів;
- 2) формувально-розвивальний – виконання обстежуваними індивідуальної програми із постійним супроводом цього процесу;
- 3) контрольний – визначення ефективності самостійної роботи, прийняття рішення про її завершення чи з наданням практичних рекомендацій щодо її продовження.

У підсумку етапи програми подолання негативних психічних станів у підприємців включають 31 годину. Виокремлено чотири блоки програми: організаційний, діагностичний, формувально-розвивальний і контрольний. Заняття проводились один раз на тиждень, кількість учасників 12 і 13 осіб. За структурою до кожного заняття входять наступні елементи: вітання, актуалізація проблеми, основний зміст, підведення підсумків і зворотній зв'язок.

Окрім того, у структуру програми включено індивідуальну роботу із обстежуваними для визначення домашнього завдання і продовження роботи над собою поза межами програми з метою самопізнання, оволодіння техніками для подолання негативних психічних станів у повсякденному житті.

Розділ 4. Вправи програми подолання негативних психічних станів у підприємців під час війни.

ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І САМОКОНТРОЛЮ [56, 62, 72, 123]

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог навколишнього середовища з суб'єктивними можливостями активності. Завдяки саморегуляції відбувається заспокоєння (усунення емоційної напруженості), відновлення (ослаблення проявів втоми), активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Саморегуляція – це здатність керувати своєю поведінкою на основі знань про свої психологічні особливості. Рушійною силою саморегуляції є воля. Саморегуляція особистості формується і розвивається в процесі мовленнєвої комунікації, що забезпечує різні форми активності й розвитку особистості.

Вправа «Мої способи саморегуляції»

Учасники по черзі називають способи, які вони використовують в своєму житті для виходу зі стресової ситуації або для надання собі самопомоги у важких життєвих ситуаціях. Способи оформляються на дошці або ватмані. Ведучий узагальнює отримані результати і підводить підсумок.

Релаксаційна вправа «Море»

Вправа спрямована на розвиток навичок аналізу власної емоційної сфери, зняття напруги та тривоги. Ведучий пропонує учасникам під звуки легкої музики влаштуватись зручно на своїх стільцях, заплющити очі.

– Розслабтесь. Уявіть себе морем. Поспостерігайте за собою в цьому образі. У якому стані знаходиться ваша стихія? Чому? Чи змінюється погода на морі? Що вас оточує? Кого або що ви спостерігаєте поряд з собою? Насолодіться тим, що ви бачите або змініть картинку на таку, яка була б вам приємна. Який бажаний для вас світ ви побачили?

Обговорення (рефлексія). Учасники висловлюються про побачене: чи легко було увійти в образ, чи змінювався він.

Вправа на релаксацію «Маяк»

Мета: заспокоєння, зняття психоемоційної напруги.

Ведучий пропонує учасникам сісти зручно, заплющити очі й намагатись уявити те, що він буде проговорювати. «Уявіть маленький скелястий острів...він далеко в морі...Роздивіться свій острів, якій він красивий...Зверніть увагу, на високій скелі міцно стоїть маяк. Уявіть, що ви і є цей маяк...Ваші стіни дуже міцні, немає жодної щілинки, щоб сильні вітри, які постійно дмуть на острові, похитнули вас...З вікон вашого верхнього поверху...ви вдень і вночі...в гарну і в погану погоду ...завдяки хранителю посилаєте потужний пучок світла...Подумайте про ту потужну енергію,

зкладену в вас...енергію, що підтримує сяння вашого світлового променя... якій попереджає мореплавців й обіцяє їм безпеку на березі...Ви і є хранителем цього маяка...цієї енергії...цього світла...Відчуйте його...це внутрішнє джерело світла та сили...воно завжди палає...воно завжди дає вам сили...ви можете подолати всі труднощі.... Запам'ятайте це відчуття...відчуття внутрішньої сили та впевненості...Пам'ятайте про нього завжди...

А тепер повертаємось до кімнати...відчуваємо своє тіло – голова легка і свіжа...відчуваємо руки, пальці...ноги, пальчики на ногах...відчуваємо звуки аудиторії...відкриваємо очі...ми повернулися з подорожі до себе».

Учасники тренінгу діляться враженнями від вправи.

Вправа на релаксацію «Небо»

Мета: заспокоєння, зняття напруги, тривоги.

Процедура проведення. Ведучий: «Сідайте зручно, щоб вам нічого не заважало. Закрийте очі. Уявіть себе на сонячній галявині... Ви чуєте, як співають пташки... Ви відчуваєте запах квітів... Як від вітру колишуться трави... Лежачі на спині ви дивитесь в небо – в чисте, безхмарне блакитне небо. Ось над вами пролітає метелик, ви спостерігаєте за ним...ви побачили великого орла – він високо й ви, стежачи за ним все вище проникаєте в небо....Відчуйте себе небом... Вам тепло... Вам легко... Вам радісно... Ви відчуваєте себе вільними від будь якого тиску... Ви знаєте, до чого прагнете... Ви повні сил..

А тепер повертаємось сюди... Відчуємо себе тут і зараз... На рахунок «3» відкриваємо очі. Як ви себе почуваете? Які емоції наповнюють вас? — Збережіть ці спогади і нехай вони завжди штовхають вас до досягнення вашої мети».

Вправа на м'язове розслаблення

Вправа призначена для розвитку «м'язового почуття», запам'ятовування відчуття м'язового розслаблення.

Прийміть зручну позу сидячи або лежачи. Заплющіть очі, щоб зосередити увагу на внутрішніх відчуттях, відключившись від всього зовнішнього, стороннього. Підніміть праву руку на рівень плеча. Почніть швидко і сильно стискати і розтискати кулак доти, поки не відчуєте, що рука стомилася і немає сили продовжувати. Покладіть симетрично обидві руки на коліна. Спостерігайте за відчуттями в них. Постарайтеся помітити різницю відчуттів у правій і лівій кисті. При цьому в першу чергу зверніть увагу на наступні відчуття, характерні для розслаблення м'яза:

1. Відчуття ваги. Відчуйте, наскільки права кисть важча, ніж ліва.
2. Відчуття температури. Відчуйте, наскільки права кисть тепліша.

Постарайтеся запам'ятати відчуття ваги і тепла – вони вам знадобляться надалі. Спостерігайте за ними з різних сторін, порівнюючи їх зі звичними відчуттями (рука стомилася, як після важкої роботи... тепло, начебто лежиш у гарячій ванні...). Так попрацюйте з відчуттями 5-6 хв.

Зниження м'язового тонусу зменшує приплив інформації від м'язів до мозку, дозволяючи йому відпочити. Причому ефект спостерігається подвійний: зменшення як специфічної сенсорної імпульсації, що йде від м'язів у кору півкуль головного мозку, так і неспецифічної – від м'язів до системи

мозку, що активує, (ретикулярної формації), що підтримує кору мозку в бадьорому стані.

Вправа «Контраст»

Проробимо такий дослід. Оцініть рівень розслаблення вашої лівої кисті за 10-бальною шкалою. Запишіть це число. Максимально стисніть кисть і напружте м'язи. Зафіксуйте руку в такому положенні 7-8 с. Скиньте напругу і розслабте руку. Зосередьтеся на своїх відчуттях. Повторіть так 3 рази. Оцініть тепер ступінь розслаблення кисті за 10-бальною шкалою.

Ви відчули тепло, тяжкість, розпирання, що пов'язані з розслабленням м'язів і припливом крові до кисті. Ці відчуття варто запам'ятати і намагатися їх відтворювати, тому що вони свідчать про глибоке розслаблення тіла.

Далі переходьте до розслаблення інших частин тіла. Розведіть пальці в'ялом, напружте їх, а потім розслабте (5 разів). Стисніть губи на 5с – розслабте їх протягом 10с (5 разів). Потримайте ноги у висячому стані, напружуючи чотириглаві м'язи, – розслабте їх (5 разів).

Оцініть ступінь розслаблення після кожної вправи.

Відзначимо, що для людини, яка знаходиться в ситуації стресу, характерне поверхнєве (неглибоке), швидке або переривчасте грудне дихання; для людини в стані спокою, розслаблення, що відчуває комфорт, – повільне черевне дихання. Відповідно, для нас найбільше значення буде мати і далі постійно використовуватися черевне дихання. Важливо і те, що при збудженні, раптовому страху зростає також відношення часу вдиху до часу дихального циклу – вдих стає більш тривалим. Людині, що перебуває в стані релаксації, притаманне зворотне співвідношення.

Вправа «Черевне дихання»

Ця проста вправа призначена для тренування черевного дихання.

Ляжте на спину. Розслабтеся. Почніть дихати животом. Уважно стежте за тим, щоб грудна клітка практично не брала участі в диханні. Для контролю покладіть долоню лівої руки на груди, правої – на живіт. Дихайте животом і тільки животом, так, щоб права долоня піднімалася й опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою.

Якщо ви відчуєте, що заданий режим дихання починає без особливих проблем підтримуватися і сам по собі, без вашого контролю, можете через 3-5 хв. переходити безпосередньо до виконання наступної вправи.

Черевне дихання – зручний і достатньо діючий інструмент нейтралізації тривоги, збудження, спалахів негативних емоцій, що найчастіше є достатнім для того, щоб людина змогла заспокоїтися в ситуації раптового короткочасного стресу. Поряд з тим, що глибоке, повільне черевне дихання підсвідомо асоціюється зі станом спокою і відпочинку, його протистресовим механізмом є ще і стимуляція блукаючого нерва, що сприяє загальному розслабленню. Підвищення тонусу блукаючого нерва (основної ланки парасимпатичної вегетативної нервової системи), що протидіє фізіологічним проявам симпатичної активації, викликаній раптовим стресом, представляє собою складову частину реакції релаксації.

Вправа

У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Будемо використовувати цю чудову функцію видиху для більш повного розслаблення і заспокоєння емоцій. Це дуже просто – розслаблювати м'язи саме в момент видиху. Використовуйте надбані раніше навички розслаблення, черевного дихання. Після того, як ви вже проробили процедуру м'язового розслаблення, повторіть її ще раз, увесь час підтримуючи дихання животом. При цьому уявляйте рух і напругу м'язів на вдиху, розслаблення – на видиху, думкою спрямовуючи дихання на відповідну групу м'язів. Після завершення процедури порівняйте, наскільки вам удалося домогтися розслаблення, «підключаючи» дихання. Потім безпосередньо переходьте до виконання наступної вправи, не виходячи з досягнутого стану розслаблення.

Вправа «Медитація на диханні»

Сядьте зручніше і сконцентруйте свою увагу тільки на потоках повітря, що входять у ваші легені, а потім залишають його в ритмі вашого дихання. Ваше перше завдання: відчутти, як під час вдиху повітря проходить шляхом: *носова порожнина – носоглотка – гортань – трахея – бронхи – легені*, а потім у зворотному порядку залишає тіло.

Друге завдання полягає в тому, щоб тільки стежити за диханням, але не втручатися в його ритм. Справа в тому, що як тільки ви починаєте стежити за якимсь процесом в організмі, то природний ритм збивається. Тому дайте можливість своєму організмові дихати в зручному ритмі і з необхідною глибиною.

Наступний етап вправи – концентрація уваги на характеристиці повітря, що надходить у легені і залишає їх. Зверніть свою увагу на те, що вхідне повітря – більш холодне у порівнянні з видихуваним, яке здається більш теплим і насиченим надлишковою енергією нашого тіла.

Тривалість вправи – 5 хв., після чого можна оцінити свій стан, визначивши, наскільки знизився показник стресу.

Вправа «Заспокійливе дихання»

У вихідному положенні, стоячи або сидячи, зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити коло й повільно видихнути в нього. Цей прийом повторити чотири рази. Після цього знову вдихнути, уявити трикутник і видихнути в нього три рази. Потім подібним же чином двічі видихнути в квадрат. Після виконання цих процедур обов'язково наступає заспокоєння.

Вправа

Опис цієї вправи почнемо з короткого фізіологічного обґрунтування. Дотепер ми використовували «симетричне» дихання, у якому вдих і видих «симетричний», однакові за часом. Пам'ятаючи про різну психофізіологічну роль вдиху і видиху, уявимо, що вийде, якщо використовувати різну тривалість вдиху і видиху, різне їхнє співвідношення. Очевидно, що ми

одержимо два протилежних типи дихання: дихання з перевагою вдиху – активізує (повільний, протягливий вдих, що змінюється швидким видихом – напруга, мобілізація, скидання сонливості, втоми). Дихання з перевагою видиху – заспокійливе (швидкий вдих, повільний видих – розслаблення, зняття емоційного збудження, ослаблення болю, дискомфорту й інших неприємних внутрішніх відчуттів, неквапливий відпочинок, перехід до сну).

Відповідно наша чергова вправа буде призначена для вироблення навички «асиметричного» дихання.

Тривалість вдиху і видиху будемо задавати за допомогою рахунку; наприклад, ритм дихання 4:2 буде означати довгий вдих (роблячи вдих, подумки рахуємо: 1... 2...3... 4...) і короткий видих (на рахунок 1...2...) Зверніть увагу, що в даній вправі чергування вдиху і видиху, на відміну від йогівського дихання – пранаями, здійснюється без пауз. Це так зване «зв'язне» або циркулярне дихання, застосовуване у таких техніках, як ребефінг, вайвейшн і «Вільне дихання». На нашу думку, воно набагато простіше і ближче до природного (поспостерігайте за тваринами: як правило, вони дихають без пауз). Отже, розслаблюємося і починаємо дихати животом у природному ритмі. Потім починаємо дихати «на рахунок», підтримуючи співвідношення вдиху і видиху 3:3. Дихаємо в цьому режимі протягом хвилини або більше, доти, поки установиться автоматичний ритм дихання.

Коли ви відчуєте, що не потрібно більше думати про збереження потрібного дихального ритму, коли він буде підтримувати себе сам, без вашого втручання, переходьте до наступного режиму, підтримуючи його точно так само: 3:4; 3:5; 3:7; 3:9... і в зворотному порядку, повертаючись до відношення 3:3, і далі... 4:3; 5:3; 5:2... і активуючий вихід. Проробіть вправу ще і ще раз, при цьому уважно спостерігайте, як змінюється ваше самопочуття й емоційний фон при «заспокійливому» і «мобілізуючому» диханні.

Ритм дихання – це дзеркало наших емоцій Як і майже будь-який інший фізіологічний ритм, ритм дихання при стресі прискорюється, а в стані спокою, комфорту стає повільнішим.

Виходячи із закономірностей синхронізації в біологічних системах, вплив на організм зовнішнього ритму, ритму, що нав'язується, є ефективним, якщо його частота збігається з яким-небудь із внутрішніх, власних ритмів організму або знаходиться з ним у кратних співвідношеннях. На практиці найбільш доступна синхронізація ритму дихання з ритмом серцебиття. Відповідно, ефект попередньої вправи при синхронізації дихання і серцебиття помітно підсилюється. Удари пульсу використовуються при цьому як природний метроном.

Дуже важливо навчитися переходити від одного ритму до іншого, від ритму тривоги, хвилювання і напруги – до ритму спокою і розслаблення. Навчімося синхронізувати для цього наші внутрішні маятники, щоб усі вони рухалися в такт. Йоги використовують для цього синхронізацію, настроювання дихання по серцебиттю.

РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ [56, 72, 92, 123]

Вплив на біологічно активні точки

Вправа «Розрядка»

Ця вправа полягає в почерговому натисненні чотирьох точок в області губ (рис.1). Необхідно протягом трьох секунд вказівним пальцем масажувати точку 1. Потім після перерви 10-15 секунд натискати на точку 2. Після другої перерви варто одночасно масажувати точки 3 й 4. Результатом буде розслаблення м'язів усього тіла. Потім потрібно сісти, розслабитися, імітуючи засинання й поступово уповільнити дихання, звертаючи особливу увагу на продовження видиху. Через 3-5 хв. зникне багато негативних відчуттів.

Вправа «Антистрес»

Ця вправа також знімає надмірне емоційне напруження. Для цього протягом трьох секунд необхідно плавно й рівномірно натискати на антистресову точку, що знаходиться під підборіддям (рис. 2). При масажуванні цієї точки ви відчуєте легку ломоту, печіння. Після масування зазначеної точки, розслабтеся, уявіть стан знемоги, постарайтеся викликати приємні образи. Через 3-5 хв., потягуючись при позіханні, напружте, а потім розслабте всі м'язи тіла.



Рис.1

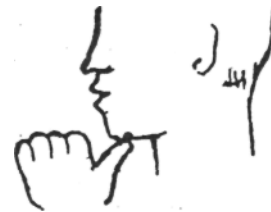


Рис.2

Вправа «Точки»

Зручно сядьте на стілець, покладіть руки на коліна, притискуючи великі пальці до вказівного. Чітко зафіксуйте місце, де закінчується складка шкіри між вказівним і великим пальцями. Тут розташована точка, масажування якої тонізує, поліпшує самопочуття. Масаж здійснювати протягом декількох хвилин вібруючими рухами вказівного пальця. Вправа виконується на обох руках. При виконанні цього прийому палець ніби вгвинчується в точку, що викликає в ній відчуття теплоти й вогню. Після цього знову покладіть руки на коліна так, щоб долонею повністю охопити колінну чашечку. При цьому вказівний палець розташовується на середині чашечки, а інші пальці притиснуті один до одного. Тоді підмізинний палець буде прощупувати невелике поглиблення під виступом круглої кістки. Знайдіть дану точку й масажуйте її. При цьому ви будете відчувати легку ломоту. Цю точку («цзусан-лі») називають точкою довголіття або точкою від ста хвороб. Її стимуляція дозволяє підвищувати тонус організму, зберігати бадьорість, підтримувати необхідну працездатність.

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПАНІЧНИХ АТАК

Панічна атака - це інтенсивний, незрозумілий і нестерпний напад страху або тривоги зі швидким настанням досягнення піку впродовж 10 хвилин, у поєднанні із різноманітними вегетативними (соматичними) проявами і відносно швидким зникненням. При панічних атаках людина відчуває, що втрачає контроль, божеволіє або може померти. Зовні це часто схоже на серцевий напад. Панічні атаки зазвичай починаються раптово, без попередження. Вони можуть з'явитися у будь-який час - за кермом автомобіля, у торговельному центрі, під час сну або ділової зустрічі.

Фактори, що впливають на виникнення панічних атак:

біогенні, фізіогенні та психогенні.

Передумовою виникнення панічних атак, зазвичай, є комбінація провокуючих факторів.

Біогенні чинники пов'язують із гормональними змінами в організмі суб'єкта (у період вагітності, після абортів або народження дитини, підлітковий вік, початок статевих стосунків тощо).

До фізіогенних чинників можна віднести адиктивну поведінку (алкогольна, наркотична залежність тощо), зміни клімату (акліматизація, метеорологічні коливання тощо), реадaptaцію, фізичне напруження.

Найважливішими є фактори психогенного походження: психотравми (нещасний випадок, смерть близької людини, хвороби, фізичне та сексуальне насильство та ін.), можливий дистрес (ситуації для суб'єкта, котрі не мають рішення).

Чинниками ризику можуть бути: генетика (конкретні гени наразі ще не визначено); важка травма або стрес; темперамент, чутливий до стресу або схильний до негативних емоцій; певні зміни в роботі мозку.

За МКХ-10 при панічних атаках спостерігається щонайменше 4 із 13 характерних симптомів:

- відчуття загибелі або небезпеки, що насувається;
- страх втрати контролю або страх смерті;
- почуття нереальності або відчуженості;
- швидкий, прискорений серцевий ритм;
- тремтіння, озноб;
- пітливість, ком у горлі;
- утруднене дихання;
- лихоманка;
- нудота;
- спазми в животі;
- біль у грудях;
- головний біль;
- запаморочення, туман в голові, слабкість;
- оніміння або поколювання;
- біль у животі або здуття;
- страх втратити розум;

задуха.

Симптоми панічної атаки можуть нагадувати патології щитоподібної залози, пухлин надниркових залоз, захворювання серцево-судинної системи, побічні ефекти лікарських засобів (ереспал); інші психічні стани, такі як:

агорафобія – виражений страх відкритих просторів, людних місць, скупчення людей або певних місць чи ситуацій;

кофеїнова або нікотинова залежність – високі дози цих речовин можуть спричинити підвищену тривожність;

обсесивно-компульсивний розлад – нав'язливі ідеї, що часто призводять до нав'язливих роздумів або дій;

фобії – страх конкретних об'єктів чи ситуацій.

Посттравматичний стресовий розлад включає емоції від попередніх подій, що впливають на поточну ситуацію. Соціальний тривожний розлад – страх травматичних соціальних ситуацій.

Ефективними є методи когнітивно-поведінкового напряму (систематична десенсибілізація, дихальні вправи, м'язове розслаблення, відволікання уваги, релаксаційні вправи).

Вправа «Фокус уваги»

Знаходимо п'ять предметів, називаємо їх, звертаємо увагу на чотири звуки, які чуємо, називаємо їх, звертаємо увагу на три відчуття нашого тіла. До прикладу, вдихаєте повітря й відчуваєте, яке холодне. Сидите й відчуваєте, як тіло торкається стільця, які частини тіла передавлені одягом. Далі звертаємо увагу на два актуальні запахи, які поряд із нами, і ми знаходимо одну річ у просторі, яку можемо спробувати на смак прямо тут і зараз.

Вправа «Заземлення»

Ми або сідаємо, або стаємо з максимальною опорою для нашого тіла, або лягаємо на підлогу. Відчуйте, як ваші ступні, як ваші ноги торкаються поверхні, відчуйте, як ваша спина торкається поверхні, як ваші сідниці й лопатки торкаються поверхні. Скажіть собі: «Зараз моя спина, мої лопатки, мої сідниці, мої ноги спокійно стоять на місці, на землі, я відчуваю спокій, я відчуваю контакт з твердою поверхнею, я спокійний/а».

Вправа «Алфавіт»

Необхідно назвати щось на кожен літеру алфавіту. Це можуть бути тварини, рослини, імена, міста, їжа тощо. Така вправа залучить іншу частину мозку людини та відверне увагу від страху та тривоги.

Вправа «Черевне дихання»

Саме черевне дихання дуже заспокоює й допомагає кисню проникати в легені. Ось проста техніка, яка складається з трьох кроків:

Крок 1. Покладіть руку на живіт.

Крок 2. Зробіть п'ять глибоких вдихів (п'ять секунд на вдих і п'ять секунд на видих; вдих через ніс і видих через рот).

Крок 3. Важливо пояснити, що при вдиху живіт надувається як кулька, а при видошу повітря ніби повільно виходить із кульки.

Вправа «Дихання»

Робимо вдих на рахунок «чотири». Рахуєте до чотирьох: один, два, три, чотири – і робимо вдих. Потім на шість, сім рахунків затримуєте дихання. Рахуєте: один, два, три, чотири, п'ять, шість, сім із затриманим диханням. Потім на рахунок «8» видихаєте спокійно – чотири, шість, вісім. Чотири – вдих, шість – затримка, вісім – видих. Робите таку кількість повторів, яка є для вас комфортною.

Вправа «Безпечне місце»

Дуже добре, якщо ви будете робити її разом із вправою «заземлення». Згадайте місце або подію, де ви відчували себе максимально безпечно і максимально впевнено. Згадайте цю подію. Заплющте очі й відтворіть її. Що це? Це будинок конкретний? Це квартира? Хто поряд із вами? Це ліс? Це пляж? Що відбувається? Конкретно відтворіть цю подію у своїй голові у найменших деталях.

Вправа «Дихання на п'ять або по квадрату»

Зробіть вдих на рахунок п'ять; затримайте дихання на рахунок 5; видих на п'ять; Знову затримайте дихання на 5. Уявіть, ніби під час дихання ви подумки складаєте квадрат. Повторіть вправу 5-10 разів.

Вправа «Дихання у паперовий пакет»

Незважаючи на відчуття, що при панічній атаці людині не вистачає повітря, насправді її кров перенасичена киснем. Дихаючи в пакет, людина зменшує рівень кисню, що пригнічує прояви панічної атаки.

Вправа «Точки»

Зручно сядьте на стілець, покладіть руки на коліна, притискуючи великі пальці до вказівного. Чітко зафіксуйте місце, де закінчується складка шкіри між вказівним і великим пальцями. Тут розташована точка, масажування якої тонізує, поліпшує самопочуття. Масаж здійснювати протягом декількох хвилин вібруючими рухами вказівного пальця. Вправа виконується на обох руках. При виконанні цього прийому палець ніби вгвинчується в точку, що викликає в ній відчуття теплоти й вогню. Після цього знову покладіть руки на коліна так, щоб долонею повністю охопити колінну чашечку. При цьому вказівний палець розташовується на середині чашечки, а інші пальці притиснуті один до одного. Тоді підмізний палець буде прощупувати невелике поглиблення під виступом круглої кістки. Знайдіть дану точку й масажуйте її. При цьому ви будете відчувати легку лому. Цю точку («цзусан-лі») називають точкою довголіття або точкою від ста хвороб. Її стимуляція дозволяє підвищувати тонус організму, зберігати бадьорість, підтримувати необхідну працездатність.

Прийоми вольової мобілізації

Вправа «Вольове дихання»

При виконанні вправи приймають вихідне положення: розслаблюються, установлюють рівне глибоке дихання. Потім, вдихаючи рівно й спокійно, одночасно піднімають руки до рівня грудей долонями вгору, згинають їх в ліктях і відводять лікті назад. Після цього робиться подвійний видих з одночасним повільним опусканням долоней вниз. Під час видиху послідовно напружуються м'язи рук, плечового пояса, живота, ніг. Можна уявити, що руки, які опускаються, пресують повітря, яке в них знаходиться, й направляють його вниз, у землю. Після закінчення видиху напруга м'язів припиняється. Вправа повторюється до появи почуття впевненості у своїх силах і готовності організму діяти з максимальною віддачею.

Вправа «Збудливе дихання»

Вихідне положення: стоячи розслабитися, установити рівне, глибоке дихання. Зробити спокійний вдих через ніс, одночасно піднімаючи руки вгору й схрещуючи їх перед особою. Після цього, напружуючи всі м'язи тіла, особливо м'язи живота, різко відкривши рот, опускаючи руки через сторони вниз, зробити видих. Наприкінці видиху зібратися з силами і різко виштовхнути з легенів залишок повітря. При видиху видавати гортанний звук. Вдих і видих робити уповільнено. Триразове повторення цієї вправи дозволяє мобілізувати сили й активізувати діяльність.

ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ [43, 56, 62, 92, 123, 134]

Вправа «Моє професійне «Я»

Мета: підвищення самооцінки; гармонізація емоційного стану; розвиток позитивної професійної концепції «Я як підприємець».

Хід вправи: На окремому аркуші пропонується намалювати сонце так, як його малюють діти: «У кружечку напишіть власне ім'я. Біля кожного променя напишіть що-небудь позитивне про себе із професійної точки зору. Задача – написати про себе якнайкраще. Якщо з часом у вас з'явиться нова якість, ви можете додати промінчик до сонця».

Вправа «Плюси і мінуси моєї професії»

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари для обговорення плюсів і мінусів професії. За сигналом ведучого учасники обмінюються ролями. Після закінчення вправи проводиться обговорення.

Вправа «Моя професійна мотивація»

Мета: В процесі проведення цієї вправи вирішується завдання осмислення відмінностей в цілях професійної діяльності на початку кар'єри і в процесі накопичення професійного досвіду. Час: 30 хв.

Хід вправи: Невеликий аркуш ділиться на три частини. Присутнім пропонується відповісти на запитання «Для чого ви працюєте?» з позиції минулого, теперішнього, майбутнього: початок професійної діяльності; в теперішній час; через 5 років.

Мотиваційна притча «Жабенята»

Мета: формування навичок самомотивації та погляду на ситуацію під різними кутами.

Процедура проведення. Ведучий розповідає притчу:

«Жили-були маленькі жабенята, які організували змагання з бігу. Їх мета була забратися на вершину вежі. Зібралось багато глядачів, які хотіли подивитися на змагання й посміятися над їх учасниками. Змагання почалися.

Ніхто з глядачів не вірив, що жабенята зможуть забратися на вершину вежі. Було чути такі репліки: «Це занадто складно! Вони ніколи не заберуться на вершину!» або: «Немає шансів, вежа занадто висока!» Маленькі жабенята почали падати. Маленькі жабенята почали падати. Один за одним. За винятком тих, у яких відкрилося друге дихання, вони стрибали все вище і вище. Натовп всеодно кричав: «Занадто важко! Жоден не зможе це зробити! Ви розіб'єтесь!» Ще більше жабеня втомилися, злякалися й упали.

Тільки одне піднімалося все вище і вище. Воно стало єдиним, хто не піддався песимістичним настоям натовпу. Зрештою, всі здалися, крім того, одного жабеняти, яке доклало всіх зусиль, збираючись на вершину!

Всі жабенята захотіли дізнатися, як йому це вдалося. Одне жабеня запитало, як же цьому жабеняті, яке дісталось до вершини, вдалося знайти в собі сили? Виявляється, переможець був ГЛУХИЙ!

Ніколи не слухай людей, які намагаються передати тобі свій песимізм та негативний настрій. Вони відбирають у тебе твої власні найзаповітніші мрії та бажання... Ті, які ти плекаєш у своєму серці! Завжди пам'ятай про силу слів! Вір у власні сили. ТИ ЗМОЖЕШ!

Обговорення (рефлексія). Учасники тренінгу обговорюють приклади з життя. Коли підтримка або її відсутність суто впливали на реалізацію бажань, планів та мрій. Також обговорюються варіанти нейтралізації та контраргументації в бік негативних установок оточуючих щодо досягнення поставленої мети.

Вправа: «Мої цілі»

Мета: формування мотиваційної готовності до досягнення успіху у обраній професійній сфері; розвиток навичок самомотивації .

Я хочу отримати для себе				
Сьогодні	Через 1 рік	Через 3 роки	Через 5 років	Через 10 років

Процедура проведення. Під час проведення вправи демонструється слайд (чи заздалегідь підготовлений плакат): «*Формула досягнення цілей*»:

- цілі повинні бути конкретними і реальними;
- налаштовуйтеся на успіх;
- не лінуйтеся;
- будьте терплячі і наполегливі;
- постійно переглядайте свої цілі.

Після заповнення таблиць учасники за бажанням презентують свої цілі.
Обговорення (рефлексія). Учасники тренінгу, сидячи у колі, обговорюють можливі варіанти досягнення цілей та власні способи протидії труднощам.

ФІЗИЧНІ І ДУХОВНІ РЕСУРСИ [56, 62, 92, 123, 134]

Вправа «Об'ява»

Мета: усвідомлення власних професійно значущих здібностей та усвідомлення можливості їх реалізації, формування самооцінки.

Процедура проведення. Ведучий пояснює правила виконання вправи:

– Вам потрібно скласти об'яву «Шукаю роботу», в якій написати, що ви вже вмієте робити, яку роботу можете виконувати й чому роботодавцю саме на вас потрібно зупинити свій вибір. Складання об'яви – три хвилини.

Обговорення (рефлексія). Учасники разом з ведучим обговорюють об'яви та реальність отримання робочих місць за ними.

Вправа «Дерево професійного зростання»

Мета: фіксація на професійно важливих особистісних якостях, формування мотивації досягання успіху у обраній професії, розвиток навичок самомотивації та самопрезентації.

Процедура проведення. Ведучий пояснює учасникам правила виконання вправи:

– Зараз ми проведемо невеличкий самоаналіз професійного спрямування. Ваше завдання оформити дерево професійного зростання: кожен з вас вже має певні досягнення, ви знаєте, на які свої особистісні якості, знання та навички ви можете спиратися у майбутній професійній діяльності. Але кожен з вас розуміє, що цього ще замало. Тому зараз кожен з вас намалює дерево, на якому будуть листочки різних кольорів. Червоні – це знання та навички якими ви ще не володієте. Жовті – це професійно значущі знання та навички, які потрібно удосконалити. Зелені – це сформовані у вас якості, знання та навички.

Після виконання вправи учасники тренінгу презентують свої дерева.

Обговорення (рефлексія). Учасники обговорюють цікаві ідеї інших, які можна застосувати при реалізації професійних цілей.

Гімнастика професора Воробйова

1. Обіпрись на ступні ніг, вони повинні повністю торкатися підлоги. Піднімай і опускай п'яти без відриву пальців ніг від підлоги 40 разів. Спину тримай прямо, ноги мають бути зведені разом.

2. Піднімай і опускай носки ніг без відриву п'ят 40 разів.

3. Вправа, яку можна робити в будь-якому положенні: сидячи, стоячи і навіть на ходу – стискай і розтискай м'язи сідниць 40 разів.

4. Повільно втягуй живіт на видиху, на вдиху – повертай в початковий стан («надувай» живіт) 15 разів. Гарне тренування м'язів живота!

5. Тренуй м'язи спини стоячи або сидячи. При прямій спині намагайся

зводити лопатки до хребта 40 разів. Стеж, щоб плечі не рухалися!

6. Щоб дати відпочинок спині і розім'яти пальці рук, зроби наступну вправу: руки розведи в різні боки на рівні плечей. Стеж за поставою. Стискай і розтискай кулаки 40 разів:

а) долоньями вгору;

б) долоньями вниз.

7. Ритмічно повертай голову ліворуч і праворуч 40 разів.

8. Витягай підборіддя вперед 40 раз. Ця вправа позбавить тебе від другого підборіддя і зробить чіткішим овал обличчя.

Зважаючи на те, що наразі багато часу припадає на роботу з гаджетами, екомендуємо доповнювати «воробйовську» гімнастику невеличким комплексом вправ для очей.

Гімнастика доктора Бейтса

Вправа «Вниз-вверх».

Повільно переводимо погляд зверху вниз, потім знизу вверху. Рухаються лише очі, лице залишається непорушним. Починати краще з 5 підходів, додаючи по одному підходу щотижня. Після кожної вправи кліпаємо 15 разів.

Вправа «Діагональ. А».

Повільно переводимо погляд по діагоналі з верхнього правого кута в нижній лівий кут. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

Вправа «Діагональ. Б».

Повільно переводимо погляд по діагоналі з верхнього лівого кута в нижній правий. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

Вправа «Квадрат. А»

Починаючи з лівого верхнього кута «малюємо» праворуч очима квадрат, фіксуємо погляд на кутах. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

Вправа «Квадрат. Б»

Починаючи з правого верхнього кута «малюємо» в протилежну сторону – ліворуч – квадрат. Фіксуємо погляд на кутах. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

Вправа «Годинник. А»

Уявляємо перед внутрішнім поглядом годинник і починаємо його окладена ідея білатеральної стимуляції: рухи очних яблук у певному темпі і за певною схемою стимулюють послідовну роботу обох півкуль мозку. Швидкі рухи очей «малювати», фіксуємо погляд на 3, 6, 9 і 12 годинах. Починаємо з 12 і «малюємо» за годинниковою стрілкою. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

Вправа «Годинник. Б»

«Малюємо» годинник, починаючи з 12 годин, тільки цього разу – проти годинникової стрілки. Фіксуємо погляд на 12, 9, 6 і 3 годинах. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

В основі цієї гімнастики крім тренування м'язів очей лежить такий же принцип, який лежить в основі поширеного у світі психотерапевтичного підходу – EMDR (ДПДГ), завдяки якому можна просто і надійно позбутися страхів, тривожності, наслідків травм і негативного ставлення до життя.

Ефективність EMDR доведена науково: за допомогою клінічних досліджень і вивчення на МРТ (магнітно-резонансна томографія).

В основу методу EMDR змушують «включатися» то одну, то іншу півкулю. Така послідовна робота позитивно впливає на емоційний стан, усуваючи і знижуючи негативний вплив раптових подій, страхів і переживань.

Скорочення EMDR розшифровується як «Eye Movement Desensitization and Reprocessing». Цей метод можна застосовувати й індивідуально, але, звісно, потрібно проконсультуватися з психологом/ психотерапевтом. Однак проста гімнастика для очей здатна також сприяти опрацюванню невеликих психологічних проблем.

ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ [56, 62]

Групова дискусія «Що завважає реалізації цілей»

Мета: формування навичок самомотивації, формування навичок аналізу перешкод на шляху до досягнення мети.

Процедура проведення. Ведучий пропонує учасникам висловитися з приводу того, чому люди не переборюють невдачі. Ведучий фіксує відповіді на фліп-чарті (дошці), варіанти відповідей можуть виглядати так: «Людина не хоче переборювати труднощі тому що:

- їй так комфортно;
- хоче, щоб її всі жаліли, яка вона нещасна, намагалась, але...
- прагне, щоб роботу хтось виконав за неї
- у неї не вистачає часу...

Обговорення (рефлексія). Ведучий разом з учасниками обговорює результати вправи, підводиться підсумок і робиться узагальнення.

Вправа-дискусія «Ресурси життєстійкості»

Складні ситуації зустрічаються майже кожного дня, але не кожна з них закінчується поразкою. Завдяки чому ми знаходимо вихід із складних життєвих і професійних обставин?

Інструкція: «Розділіть аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву «зовнішні ресурси життєстійкості», друга – «внутрішні ресурси життєстійкості». А тепер максимально сконцентруйте на собі і спробуйте виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі у будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні».

Обговорення: На які власні ресурси життєстійкості ви можете розраховувати на шляху до досягнень? Як ви зрозуміли, що саме ці якості для вас є найважливіші?

Вправа «Джерела поповнення моїх ресурсів»

Робота у міні-групах по 5–6 учасників. Спочатку кожний учасник самостійно визначає п'ять видів активності, відпочинку, як, з його досвіду, дають йому задоволення.

У міні-групі учасники обговорюють свої джерела поповнення ресурсів, групують їх. Кожна група спільно обирає будь який ресурс і символічно презентує його у великій групі (у вигляді символічних дій, пантоміміки, «скульптури»), коротко описує.

Важливо звернути увагу. Під час вправи створити атмосферу гри і творчості. Можна заохотити групи тим, що в кінці вправи велика група символічно покаже, програє той із продемонстрованих ресурсів, який сподобається більшості учасників.

Вправа «Що є для мене ресурсом»

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу своїх власних ресурсів; формування самооцінки; формування позитивної установки на професійне майбутнє

Процедура проведення. Ведучий пропонує кожному учаснику тренінгу дати відповідь на запитання: «Що для мене особисто є ресурсом? Що допомагає в особистому та професійному просторі долати труднощі?»

Обговорення (рефлексія). Учасники обговорюють зовнішні та внутрішні ресурси, що можуть слугувати підтримкою при досягненні професійно значущих та особистих цілей.

Вправа «Гора»

Мета: з'ясувати реалізацію очікуваних результатів.

Ведучий: «Ми багато чого послухали, побачили, багато попрацювали. Наостанок, мені б хотілося, щоб ви висловили своє враження про наш тренінг, обравши один із «смайликів». Якщо тренінг був корисний для вас, візьміть зелений, якщо ви не впевнені – жовтий, а якщо вважаєте, що ні – червоний».

Інструкція: «Пропоную підійти до зображення «Гори» і розташувати свій «смайлик» на ній». Обговорення в колі: кожен учасник обирає і закінчує фразу за власним бажанням (Мене вразило... Мені згадалося... Мені запам'яталося... Мене дратувало... Мені сподобалось ...).

ДОДАТОК В

РЕЗУЛЬТАТИ ОБСТЕЖЕННЯ ПІДПРИЄМЦІВ У КОНТРОЛЬНІЙ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПАХ

Таблиця В.1

Результати обстеження підприємців за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності» Г. Айзенка у контрольній та експериментальній групах

№	Психічні стани	Контрольна група	Експериментальна група
1	Тривожність	18,3±1,7	14,7±0,7*
2	Фрустрація	17,8±1,2	14,9±0,9*
3	Агресивність	18,1±0,9	14,5±1,5*
4	Ригідність	8,0±1,1	8,5±1,3
5	Підсумкова оцінка психічних станів	15,6±1,2	13,25±1,1*

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця В.2

Результати оцінки підприємців за методикою «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Жмурова у контрольній та експериментальній групах

№ з/п	Шкали методики	Контрольна група	Експериментальна група
1	Апатія	10,7±1,9	9,3±1,2*
2	Гіпотимія	12,3±1,7	10,1±0,9*
3	Дисфорія	10,2±1,4	8,3±0,7*
4	Розгубленість	10,9±1,3	9,6±1,0*
5	Тривога	14,5±0,9	14,1±1,1
6	Страх	14,7±1,5	14,3±1,2
7	Депресія	12,2±0,8	11,1±1,1*

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця В.3

Оцінка симптомів професійного вигоряння підприємців у контрольній та експериментальній групах (за методикою В.В. Бойка)

№	Симптоми	Контрольна група	Експериментальна група
1	Переживання психотравмуючих обставин	21,3±0,7	15,0±1,2*
2	Незадоволеність собою	16,4±2,8	13,1±1,7*
3	«Загнаність в кут»	20,5±1,5	15±2,1*
4	Тривога й депресія	20,9±1,8	16,1±2,5*
5	Підсумок фази напруження	79,2±1,9	50,6±1,9*
6	Неадекватна вибіркова емоційна реакція	24,1±1,8	17,1±1,9*
7	Емоційно-моральна дезорієнтація	22,6±4,9	15,9±2,1*
8	Розширення сфери економії емоцій	21,7±1,3	16,7±2,2*
9	Редукція професійних обов'язків	15,9±2,1	10,5±2,4*
10	Підсумок фази резистентності	84,3±1,8	59,9±2,4*
11	Емоційний дефіцит	17,2±2,1	11,8±1,3*
12	Емоційне відчуження	18,9±1,9	15,0±1,2*
13	Особистісне відчуження	15,9±4,2	12,7±1,4*
14	Психосоматичні та психовегетативні порушення	18,3±2,4	17,8±2,8
15	Підсумок фази виснаження	70,3±4,8	57,3±1,5*
16	Підсумковий показник вигоряння обстежуваних	77,9±1,8	58,9±1,9*

Примітка. Рівні достовірності * - $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором

Таблиця В.4

Результати обстеження підприємців за методикою «Професійна життєстійкість» О. Кокуна у контрольній та експериментальній групах

№	Показники професійної життєстійкості	Контрольна група	Експериментальна група
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	33,8±1,7	56,7±1,4*
2	Рівень професійної включеності	10,5±1,4	18,2±1,8*
3	Рівень професійного контролю	12,0±1,9	18,7±1,9*
4	Рівень професійного прийняття викликів	11,3±1,9	19,8±1,4*
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	22,4±1,7	17,4±1,6*
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	9,1±1,9	14,8±1,2*
7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	10,6±1,7	11,2±1,9*
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	10,4±1,9	11,8±1,2*

Примітка: * - відмінності між показниками груп, при $p \leq 0,05$.

Джерело розроблено автором