

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ АСПЕКТ

Овдієнко Ірина¹

¹ Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Державного торговельно-економічного університету, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5717-7163>

UDC: 159.9:616.89

АНОТАЦІЯ

У статті досліджуються особливості впливу негативних психічних станів на функціонування та діяльність особистості, зокрема, акцентуючи увагу на психодіагностичному аспекті цього впливу. На основі проведеного аналізу, рекомендуємо розуміти під поняттям «психічних станів» складні інтегративні утворення, які відображають не лише поточні психічні процеси, але й їхню взаємодію з особистісними характеристиками та зовнішніми умовами. У ході дослідження було розглянуто ключові негативні психічні стани, такі як тривожність, депресія, стрес і емоційне вигорання. Визначено основні психодіагностичні інструменти для виявлення негативних психічних станів, такі як шкали тривожності, депресії та стресостійкості, а також проєктивні методики для глибинного аналізу внутрішнього стану особистості. Встановлено, що в умовах, які характеризуються невизначеністю, конфліктністю та непередбачуваністю, спостерігається виникнення довготривалих негативних психічних станів, таких як пригнічення, тривога, страх, депресія, гнів і агресія, що пов'язані з наявністю загрози і низькою ймовірністю задоволення потреби в безпеці. В дослідженні особлива увага приділена розробці рекомендацій щодо корекції і профілактики негативних психічних станів, що можуть суттєво вплинути на ефективність професійної діяльності та якість життя. Встановлено, що для оптимізації психоемоційного стану рекомендується використовувати такі психокорекційні прийоми, як нервово-м'язова релаксація, зниження емоційної напруги шляхом регуляції дихання, аутогенне тренування, а також техніки уяви та візуалізації. На основі проведеного дослідження можемо відзначити про необхідність своєчасного виявлення негативних психічних станів і використання відповідних психодіагностичних методик для підвищення загального психологічного благополуччя і адаптації особистості до стресових ситуацій. Результати дослідження надають цінні рекомендації для практичного застосування в психологічній практиці і наукових дослідженнях у сфері психічного здоров'я.

Ключові слова: негативні психічні стани, психічне здоров'я, професійна діяльність, психодіагностичні методики, корекція.

Постановка проблеми. Для психологічних станів є надзвичайно актуальним питан-
ної науки та практики дослідження психіч- ням, оскільки вони є не тільки фоном, але і

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Iryna Ovdiienko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

важливим регулятором поведінки та діяльності суб'єкта. Від рішення проблеми психічних станів, зокрема регуляції негативних психічних станів, безпосередньо залежить результативність всіх видів виробничої та навчальної діяльності, а також якість та благополуччя життя в цілому. Це особливо характерно для екстремальних ситуацій, які в нашому сучасному житті все більше розповсюджуються (COVID-19, російсько-українська війна).

Разом з тим, психічні стани до сьогодні недостатньо вивчені, як у загальнопсихологічному, так і в прикладному аспектах. Це пояснюється, по-перше, тим, що психічні стани досліджуються зазвичай поза зв'язком з іншими двома основними групами психічних явищ: психічними процесами і властивостями особистості, що створює труднощі у вирішенні основної задачі психології – створення цілісного уявлення про психічне життя людини; по-друге, психодіагностичні інструменти дослідження психічних станів сягають своїми коріннями у радянські часи, а сучасні методики не достатньо формалізовані та стандартизовані до сучасних умов розвитку українського суспільства.

Повномасштабна війна, яка охопила Україну, стала джерелом глибокої соціальної кризи, що має значний вплив на психологічне здоров'я населення. Нестабільність, невизначеність майбутнього, різка зміна звичного способу життя, а також втрата близьких, майна та роботи створюють надзвичайно високий рівень стресу, породжуючи значні ризики для психічного здоров'я населення України. Тривала військова агресія та пов'язані з нею події призвели до глибоких змін у житті багатьох

людей, а ситуація нестабільності та невизначеності, втрати та зміна звичного укладу життя значно підвищують ймовірність розвитку негативних психічних станів. У зв'язку з цим, виникає необхідність мобілізації психосоціальних та медико-психологічних ресурсів для подолання наслідків цієї кризи. Надання ефективної допомоги потребує розробку та застосування науково обґрунтованих підходів до психокорекції та психопрофілактики. З огляду на вищезазначене, вивчення впливу негативних психічних станів та розробка відповідних методів психокорекції є вкрай актуальним науковим завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій на тему негативних психічних станів та їх впливу на функціонування та діяльність особистості показує, що ця проблема залишається надзвичайно актуальною. Основні акценти сучасних досліджень можна розподілити на кілька ключових напрямків.

Вплив соціальних та економічних факторів. У сучасних роботах, таких як дослідження Zhang et al. (2022), відзначається, що економічна нестабільність та соціальна нерівність впливають на психоемоційне здоров'я людей, що часто призводить до зростання тривожності та депресії. Також Wang et al. (2023) показують, що низький рівень соціальної підтримки підвищує ризик розвитку депресії серед працівників у сфері обслуговування, що свідчить про необхідність соціальних втручань для підтримки психологічного благополуччя.

Психологічні наслідки пандемії COVID-19. Дослідження, проведені протягом

останніх років, підтверджують зростання рівня стресу та тривожності серед різних верств населення у зв'язку з пандемією COVID-19. Наприклад, дослідження Ahmed et al. (2022) показує значне підвищення тривожності та депресивних станів серед студентів під час пандемії, що пояснюється соціальною ізоляцією та невизначеністю майбутнього. Kim et al. (2023) досліджують психологічний вплив пандемії на працівників медичної сфери, підкреслюючи необхідність розробки програм підтримки для зменшення стресу в умовах кризи.

Розвиток і вдосконалення методик психодіагностики та корекції. Нещодавні дослідження, такі як робота Smith et al. (2021), підкреслюють важливість вдосконалення діагностичних інструментів для виявлення негативних психічних станів. Використання нових психометричних тестів, таких як індекс психоемоційного навантаження, дозволяє більш точно оцінювати рівень стресу та тривожності, що є необхідним для адаптації психологічних інтервенцій. Dos Santos et al. (2022) акцентують увагу на адаптації методик для специфічних культурних груп, що підвищує ефективність психодіагностики в багатокультурних суспільствах.

Психотерапевтичні підходи та їх ефективність. Останні дослідження фокусуються на аналізі ефективності нових психотерапевтичних підходів для корекції негативних психічних станів. Наприклад, Gutiérrez et al. (2023) досліджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у зниженні рівня тривожності та депресії серед осіб, які пережили кризові ситуації. У дослідженні Chen et

al. (2023) розглядаються переваги арт-терапії у відновленні психічного здоров'я підлітків, що перебувають під постійним стресом. Це підкреслює важливість індивідуалізованого підходу до терапії.

Загалом, сучасні дослідження демонструють комплексний підхід до розуміння та вирішення проблеми негативних психічних станів, інтегруючи соціальні, психологічні та клінічні аспекти. Це сприяє розробці більш ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я особистості, адаптації до стресових умов та покращення якості життя.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Для розкриття проблеми впливу негативних психічних станів на функціонування та діяльність особистості необхідно з'ясувати сутність поняття «психічний стан», провести огляд і порівняння психодіагностичних методик для виявлення і аналізу негативних психічних станів. При проведенні дослідження були використані загальнонаукові й спеціальні методи дослідження, зокрема аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, системно-структурний аналіз.

Мета публікації – дослідження впливу негативних психічних станів на функціонування та діяльність особистості, з акцентом на психодіагностичні аспекти.

Виклад основного матеріалу. Психічне здоров'я є комплексним поняттям, яке визначається як стан благополуччя, включаючи психологічний та соціальний аспекти, що впливає на те, як людина мислить, відчуває та діє, а також на її здатність справлятися зі стресом, встановлювати міжособистісні сто-

сунки та здійснювати важливі життєві вибори (Friedli, 2009). У сучасних умовах, що характеризуються швидкими соціальними змінами, стресовими робочими середовищами та нездоровим способом життя, психічне здоров'я перебуває під загрозою. Занепокоєння з приводу психічного здоров'я зростає в усьому світі, особливо серед груп, що піддаються високому рівню стресу, таких як лікарі, медичні працівники, військові, працівники соціальних служб, освітяни та інші професії, у діяльності яких присутні інтенсивні соціальні та емоційні взаємодії. Це занепокоєння обумовлене тим, що належний стан психічного здоров'я є важливим фактором для розвитку соціальних та інтелектуальних навичок, необхідних для ефективного вирішення нових і складних викликів, що виникають у сучасних умовах (Ministry of Health and Welfare, 2011; Pickett, James, & Wilkinson, 2006).

Психічне здоров'я та психічні захворювання, хоча й тісно пов'язані, є окремими поняттями, що мають певну автономію. Поняття психічного здоров'я охоплює широкий спектр психосоціального благополуччя, тоді як психічні захворювання відносяться до конкретних діагностичних категорій, визначених у "Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів" (DSM-5) (Richards & Huppert, 2011). Таким чином, індивід може не мати офіційного діагнозу психічного розладу, але при цьому перебувати в стані психічного неблагополуччя, і навпаки.

Психічні стани є психологічними феноменами, що відіграють суттєву роль у психічній діяльності людини завдяки їх здатності трансформуватися в особистісні властивості та основні риси характеру.

Вивчення психічних станів є однією з ключових проблем сучасної психології, оскільки ці стани мають діалектичну природу і можуть проявлятися як у позитивних, так і в негативних формах. Виділяють п'ять основних груп психічних станів, що характеризуються протилежними проявами:

Прояви почуттів (настрої, афекти, ейфорія, тривога, фрустрація);

Прояви волі (рішучість, зібраність, розгубленість);

Прояви уваги (зосередженість і неухважність);

Прояви мислення (сумніви);

Прояви уяви (мрії) (Boryshevskiy, 2010).

Значення негативних психічних станів полягає в активації захисних механізмів організму, спрямованих на збереження та збільшення адаптаційних ресурсів. Однак при тривалому і інтенсивному впливі стресогенних факторів, особливо в умовах екстремальних ситуацій, невизначеності перспектив і відчуття незахищеності, існує ризик перенапруження адаптаційних ресурсів, що може призвести до поглиблення негативних психічних станів, виснаження адаптаційних механізмів і порушення самоконтролю та соціального функціонування, що загрожує всім аспектам здоров'я та життя (Koljadenko, 2021; Browning et al., 2021).

Таким чином, психічні стани особистості можна розглядати як цілісне психологічне утворення, яке є проміжним між психічними процесами і властивостями особистості, виникає у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники, триває певний час і відображає унікальні аспекти психічної діяльності індиві-

да (Goloshumova et al., 2019).

Сучасна епоха відзначається високою стресогенністю, кризовим розвитком суспільства та екстремальними умовами життя, що призводить до напруження адаптаційних механізмів та підвищення ризику розвитку негативних психічних станів (Ovdiyenko et al., 2023). Зокрема, концепція самоефективності, розроблена А. Бандурою, є актуальною для розуміння адаптаційних процесів та подолання негативних психічних станів у мінливому суспільстві (Jerusalem & Mittag, 1995). Одним з важливих напрямків психологічного дослідження є вивчення копінг-поведінки, яка може проявлятися як у вигляді пасивних механізмів психологічного захисту, так і активних копінг-стратегій. Адекватність реакції організму на екстремальні ситуації визначається його здатністю усунути або подолати ці фактори та вирішувати відповідні поведінкові завдання (Karustina, 2022).

Варто відзначити, що у воєнних умовах, які характеризуються невизначеністю, конфліктністю та непередбачуваністю, спостерігається виникнення довготривалих негативних психічних станів, таких як пригнічення, тривога, страх, депресія, гнів і агресія, що пов'язані з наявністю загрози і низькою ймовірністю задоволення потреби в безпеці (P'yankivska & Voiko-Buzyl, 2022).

В оцінюванні психоемоційних станів важливо застосовувати різні методики, які дозволяють отримати комплексне уявлення про особистість. Методики можна класифікувати за кількома критеріями, які забезпечують різні рівні аналізу: від прямого вимірювання психоемоційного стану до дослідження харак-

терологічних рис та інтеграції психоемоційних станів у рамках інших психічних явищ. Нами зроблено аналіз та узагальнено основні блоки методик, їх описи та цілі використання, що допомагає вибрати відповідний інструмент для конкретних дослідницьких і практичних завдань (Drigas & Papoutsis, 2020; P'yankivska & Voiko-Buzyl, 2022).

Блок I. «Методики, спрямовані на вимірювання безпосередньо психоемоційного стану»

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда

Опис: Вимірює 10 основних емоцій, таких як радість, гнів, страх, що впливають на психофізіологічний стан.

Метод: Самозвіт на основі шкали оцінки емоцій.

Результат: Визначає домінуючі емоції та емоційний баланс особистості (Izard, 1977).

Диференціальна самооцінка функціональних станів САН

Опис: Методика для оцінки загального фізіологічного та психологічного комфорту.

Метод: Шкала оцінки полярних ознак (бадьорість, настрій, активність).

Результат: Отримані показники свідчать про рівень комфорту, стресостійкість та емоційний стан (Вейтенс, 1991).

Шкала станів А. Леонової

Опис: Інструмент для оцінки суб'єктивного комфорту через позитивні й негативні біополярні шкали.

Метод: Оцінювання на основі самозвіту з використанням шкал.

Результат: Отримані значення свідчать

про рівень комфортності особистості та задоволеність (Leonova, 1999).

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Опис: Оцінка поточного емоційного стану за допомогою біполярних шкал.

Метод: Рейтинг суб'єктивного емоційного стану за шкалами.

Результат: Інтегральний показник відображає загальний емоційний фон особистості (Wessman & Ricks, 1966).

Опитувальник Г. Айзенка

Опис: Визначає рівень тривоги, агресивності, ригідності.

Метод: Самозвіт за шкалами оцінювання.

Результат: Показники оцінюють емоційну стабільність та наявність агресивних тенденцій (Eysenck, 1975).

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Опис: Вимірює реактивну й особистісну тривожність.

Метод: Тестовий опитувальник із трьох частин.

Результат: Рівень тривожності, зумовлений ситуаційними або стійкими особливостями (Spielberger et al., 1983).

Шкала тривожності Дж. Тейлора

Опис: Фокус на когнітивному аспекті тривожності.

Метод: Оцінка тривожності через когнітивне оцінювання.

Результат: Високі бали вказують на підвищений рівень тривожності (Taylor, 1953).

Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге

Опис: Визначає ступінь депресії.

Метод: Шкала настрою з оцінкою індексу.

Результат: Високий індекс зниження настрою свідчить про депресивний стан (Zung, 1965).

Шкала депресії А. Бека

Опис: Оцінює глибину депресії.

Метод: Оцінювання з використанням тестової шкали.

Результат: Сума балів показує рівень депресії (Beck et al., 1961).

Опитувальник Басса-Дарки

Опис: Вимірює агресивність через вісім індексів, включаючи фізичну агресію та ворожість.

Метод: Оцінка за шкалами агресії.

Результат: Показує рівень агресивності та ворожості (Buss & Darke, 1957).

Блок II. «Методики, спрямовані на дослідження характерологічних особливостей особистості»

Мінесотський багатофакторний особистісний тест (MMPI)

Опис: Використовується для виявлення патологічних рис особистості.

Метод: 10 клінічних шкал та 4 шкали валідності.

Результат: Допомогає діагностувати психологічні розлади (Hathaway & McKinley, 1943).

Скорочений багатофакторний опитувальник Міні-мульт

Опис: Оцінює базові риси особистості, такі як депресія, істерія.

Метод: 71 запитання, 11 шкал.

Результат: Виявляє домінуючі риси та

патологічні ознаки (Overall & Gorham, 1962).

Багатофакторний особистісний опитувальник 16 PF

Опис: Прогнозує поведінку на основі 16 особистісних факторів.

Метод: 105 питань для групового опитування.

Результат: Прогноз поведінки на основі особистісних факторів (Cattell, 1946).

Фрайбургський особистісний опитувальник FPI-B

Опис: Відображає взаємопов'язані фактори психічної діяльності.

Метод: 114 запитань і 12 шкал.

Результат: Показники соціальної та професійної адаптації (Fahrenberg et al., 1984).

Методика визначення індивідуально-типологічних властивостей (ІТО)

Опис: Оцінює типологічні властивості особистості.

Метод: Інтерв'ю та анкетування.

Результат: Визначає гармонійність особистості (Sobchik, 1990).

Опитувальник Леонгарда-Шмішека

Опис: Вивчає акцентуації характеру.

Метод: Самозвіт на основі анкети.

Результат: Виявляє вираженість акцентуацій (Leongard & Schmishek, 1964).

Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка

Опис: Визначає екстраверсію та нейротизм.

Метод: Самозвіт на основі анкетування.

Результат: Бали визначають основні особистісні виміри (Eysenck & Eysenck, 1964).

Блок III. «Методики, де психоемоційний стан є невід'ємною складовою інших психічних явищ»

Диференційована оцінка працездатності (ДОРС)

Опис: Методика оцінює психічні стани, які впливають на працездатність, включаючи монотонію, перенасичення та втомленість.

Метод: Включає анкетування для оцінки працездатності за показниками самопочуття, циклу «сон-бадьорість» та інших соматовегетативних характеристик.

Результат: Дає комплексний профіль рівня працездатності та стану психічного здоров'я працівника, що може вказувати на професійну дезадаптацію (Velichkovska & Leonova, 2000).

Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко)

Опис: Оцінює ступінь емоційного вигорання та його компоненти: напруження, резистенція та виснаження.

Метод: Тест-опитувальник, який вимірює інтенсивність та наявність симптомів, пов'язаних з емоційним вигоранням.

Результат: Високі бали свідчать про наявність емоційного вигорання та потребу в психокорекції (Boyko, 1999).

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)

Опис: Використовується для оцінки посттравматичного стресу через оцінку рівня впливу травматичної події на психіку.

Метод: Опитувальник із трьома блоками («вторгнення», «уникнення», «збудливість»), які оцінюють основні симпто-

ми ПТСР.

Результат: Бали за кожним блоком показують рівень посттравматичного стресу та інтенсивність окремих симптомів (Horowitz et al., 1979).

Опитувальник посттравматичних когніцій

Опис: Оцінює когнітивні реакції після травматичних подій, такі як негативні уявлення про себе, світ та інші.

Метод: Опитувальник, що складається з кількох субшкал для вимірювання когніцій, які часто зустрічаються при посттравматичному стресовому розладі.

Результат: Високі показники вказують на високий рівень негативних посттравматичних когніцій, що вказує на ризик ПТСР (Foa et al., 1999).

Методика дослідження схильності до віктимної поведінки (О. Андронников)

Опис: Вивчає схильність до віктимної поведінки, зокрема агресивної, аутоагресивної, залежної.

Метод: Опитувальник, який дозволяє оцінити різні форми віктимної поведінки через спеціальні шкали.

Результат: Показники надають інформацію про різновиди віктимної поведінки та ймовірність її прояву в різних ситуаціях (Andronnikov, 2003).

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Опис: Оцінює використання емоцій для адаптації в соціальному середовищі, здатність до управління власними емоціями.

Метод: Опитувальник із шкалами, що вимірюють емоційну обізнаність, самоти-

вацію та емпатію.

Результат: Показує рівень емоційного інтелекту, що впливає на соціальну адаптацію та здатність до побудови стосунків (Hall, 1999).

Блок IV. «Проективні методики» Восьмикольоровий тест М. Люшера

Опис: Методика, яка оцінює емоційний стан через вибір кольорів.

Метод: Кольорова шкала, де респондент вибирає улюблені та неприємні кольори, які інтерпретуються як проєкції на емоційні стани.

Результат: Показує рівень стресу, тривожності та емоційної стабільності, базуючись на виборі кольорів (Luscher, 1948).

Hand-test

Опис: Проективний тест для оцінки схильності до агресії та інших домінуючих реакцій.

Метод: Респондент оцінює зображення рук у різних положеннях, які викликають емоційні та поведінкові реакції.

Результат: Відображає схильність до агресії або пасивності, страху та залежності (Wagner, 1983).

Людина під дощем

Опис: Тест, що дозволяє оцінити здатність особистості справлятися з труднощами.

Метод: Малюнковий тест, де респондент малює людину під дощем, інтерпретується щодо рівня захисту та стійкості.

Результат: Відображає стресостійкість і особистісні резерви (Abrams & Yanchin, 1975).

Блок V. «Експрес-методики»

Діагностика рівня соціальної фрустрації

Опис: Оцінює рівень фрустрації через незадоволення власним соціальним статусом.

Метод: Опитувальник із запитаннями щодо рівня задоволення соціальними досягненнями.

Результат: Високий бал свідчить про значну соціальну фрустрацію (Wasserman & Woiko, 2002).

Методика визначення самооцінки

Опис: Оцінка рівня самооцінки через відношення до власних здібностей.

Метод: Респонденти визначають свої якості на шкалах із конкретними аспектами.

Результат: Визначає висоту самооцінки, стійкість та реалістичність (Dembo & Rubinstein, 1956).

Самооцінка стресостійкості особистості

Опис: Оцінка рівня стресостійкості через реагування на стресогенні ситуації.

Метод: Оцінка стресогенних подій, що оцінюються за ступенем впливу.

Результат: Висока сума балів вказує на ризик розвитку психосоматичних захворювань (Holmes & Rahe, 1967).

Метод семантичного вибору

Опис: Досліджує конотативні (асоціативні) значення слів для виявлення емоційних реакцій.

Метод: Респондент вибирає слова-асоціації до слова-стимулу.

Результат: Оцінює емоційні відгуки на ключові слова, такі як «сім'я», «щастя», «робота» (Assagioli & Jung, 1969).

Профіль емоційних станів (POMS)

Опис: Оцінює шість типів настроїв для визначення загального емоційного стану.

Метод: Самозаповнювальна анкета з кількома шкалами.

Результат: Показники надають інформацію про напруження, депресію, ворожість тощо (McNair et al., 1971).

Різноманіття методик для оцінювання психоемоційних станів надає можливість досягнення глибокого і всебічного розуміння особистості, що є надзвичайно важливим для професійної діяльності, зокрема у сферах з високим рівнем стресу та інтенсивним емоційним навантаженням. Використання таких методик забезпечує комплексний підхід до аналізу емоційних та психологічних станів, що дозволяє підвищити ефективність психокорекційної роботи, а також сприяє запобіганню емоційного вигорання. Коректний вибір та адекватне застосування цих інструментів дозволяють не тільки виявити проблемні аспекти психоемоційного стану особистості, але й розробити індивідуальні стратегії для подолання кризових ситуацій та поліпшення психічного благополуччя.

Методи психокорекції є дієвим інструментом для підтримки психічного здоров'я та стабільності особистості в умовах стресу. Дослідження Воуко-Бузул (2020) свідчать, що до основних методів корекції негативних психічних станів належать когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована психотерапія, музикотерапія, візуалізаційна терапія та психодрама-терапія, які допомагають особистості не тільки покращити емоційний

стан, але й підвищити здатність до адаптації та самоконтролю. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія включає прийоми, які допомагають особистості усвідомити та змінити негативні мисленнєві патерни, використовуючи такі техніки, як репетиція поведінки, метод імаго, позитивна ретроспекція та акцентуація переживань, спрямованих на покращення адаптивних стратегій поведінки. Це сприяє подоланню тривожних та депресивних станів і розвитку здорових механізмів подолання стресу (Dashevskiy, 2021).

Тілесно-орієнтована психотерапія також відіграє важливу роль у зниженні фізіологічних проявів стресу. Використовуючи вправи на розслаблення м'язів та дихальні техніки, такі як глибоке дихання та аутогенне тренування, вона сприяє досягненню загального психоемоційного благополуччя (Zhivago, 2019). Дослідження також підкреслюють ефективність музикотерапії та танцювальної терапії, які активують емоційні реакції через звукові та рухові техніки, що сприяє регуляції емоційного фону, зниженню тривожності та напруги (Kalinina, 2022).

Візуалізаційна терапія, яка включає техніки уяви, використовується для формування позитивних емоційних переживань і зниження рівня стресу. Цей метод дозволяє перенести фокус уваги на позитивні образи та уявлення, що полегшує сприйняття майбутніх подій і сприяє оптимістичному налаштуванню особистості. Ігрова психотерапія та психодрама дозволяють особистості експериментувати з різними ролями та ситуаціями, допомагаючи розвинути розуміння внутрішніх конфліктів і засвоїти ефективні способи їх подолання

(Myronets, 2023).

Серед інших методик виділяють методи дискусії та психогімнастику, що сприяють розвитку критичного мислення, емоційної виразності та здатності до рефлексії. Гештальт-терапія, зосереджуючись на інтеграції різних аспектів особистості через безпосередній досвід, допомагає особистості підвищити рівень самопізнання і самоконтролю (Andronnikova, 2022).

Для оптимізації психоемоційного стану також рекомендується застосування нервово-м'язової релаксації та регуляції дихання, які значно знижують емоційну напругу, а також технік візуалізації, що стимулюють розвиток позитивних емоційних реакцій (Petrenko, 2021). Застосування психокорекційних прийомів дозволяє особистості досягти гармонії у міжособистісних стосунках і забезпечити кращу адаптацію до умов, які супроводжуються емоційними та соціальними викликами.

Крім того, сучасні тренінги, спрямовані на розвиток свідомості, емпатії, емоційного інтелекту та самоконтролю, є ефективним інструментом для формування здорових стратегій подолання життєвих труднощів. Вони сприяють підвищенню рівня емоційної грамотності, що особливо важливо для представників професій, де необхідна стресостійкість, зокрема, медичних працівників, педагогів, працівників соціальних служб та військових. Формування таких навичок допомагає знизити рівень психоемоційного напруження, забезпечуючи ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання високого рівня психічного здоров'я в умовах кризи (Sharaievska, 2020; Drimmer, 2022).

Огляд методик для оцінки психоемоційних станів має важливе значення, оскільки він забезпечує систематизоване уявлення про доступні інструменти, які дозволяють дослідникам і практичним психологам комплексно оцінювати психологічний стан особистості. Такий огляд надає фахівцям розуміння щодо сильних і слабких сторін кожної методики, їх специфіки та найбільш доцільних сфер застосування. Це важливо не тільки для вибору оптимального інструменту в кожному окремому випадку, але й для розробки індивідуальних програм психологічного супроводу, що враховують унікальні потреби та особливості особистості.

Крім того, огляд методик сприяє визначенню найкращих інструментів для запобігання та подолання негативних психоемоційних станів, особливо в тих професійних сферах, де працівники зазнають значного емоційного навантаження і стресу (наприклад, медицина, соціальні служби, правоохоронні органи). За допомогою цього огляду можна скласти повну картину про сучасні психодіагностичні та психокорекційні можливості, що забезпечує ґрунтовний підхід до оцінювання та корекції психічного здоров'я.

Окрім цього, систематизація та аналіз методик допомагає запроваджувати інтегративний підхід у дослідженнях, об'єднуючи різні аспекти емоційного, когнітивного та поведінкового рівнів функціонування особистості. Це дозволяє поглиблено розглядати психоемоційний стан у його динаміці, врахо-

вуючи вплив як внутрішніх (особистісні риси, попередній досвід), так і зовнішніх факторів (середовище, соціальні взаємодії). Такий підхід не тільки забезпечує більшу об'єктивність результатів, але й дозволяє розширити розуміння того, як адаптаційні ресурси особистості впливають на її здатність справлятися зі стресом і кризовими ситуаціями.

Таким чином, огляд методик для оцінки психоемоційних станів є важливим інструментом, що сприяє підвищенню якості психологічної допомоги, профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного благополуччя особистості в умовах сучасних стресових викликів.

Науковий та практичний ефект огляду методик оцінки психоемоційних станів є значущим для розвитку психології як науки та для підвищення якості психологічної допомоги, особливо в умовах України, де сучасна соціально-політична ситуація сприяє підвищенню рівня стресу, тривожності та інших негативних психічних станів серед населення.

Науковий ефект огляду полягає в систематизації та актуалізації знань щодо методик діагностики психоемоційних станів. Такий огляд сприяє інтеграції результатів попередніх досліджень, створенню уніфікованої бази знань щодо особливостей різних методик та їх адаптації до специфіки українського соціокультурного контексту. Це відкриває нові можливості для досліджень, дозволяє вивчати психоемоційні стани у динаміці та порівнювати їх у різних умовах, таких як мирний час і криза. Застосування систематизованих мето-

дик також полегшує подальше створення та адаптацію нових інструментів психодіагностики, що враховують специфічні проблеми українського населення. Крім того, результатом наукового огляду може стати обґрунтована необхідність уніфікації та стандартизації методик, що полегшить порівняння результатів різних досліджень.

Практичний ефект огляду в українському контексті є надзвичайно актуальним. За останні роки українське суспільство зіткнулося з численними кризовими ситуаціями, які значно підвищили потребу в психологічній допомозі. Огляд методик дає фахівцям зручний інструмент для вибору найефективніших способів діагностики та підтримки психоемоційного благополуччя, що допомагає у швидкій та точній оцінці станів стресу, тривожності, депресії та інших негативних станів серед різних соціальних груп. Це особливо важливо для медичних і соціальних працівників, військовослужбовців та працівників сфери освіти, які перебувають під постійним емоційним навантаженням.

Значення для України: враховуючи кризовий стан і постійні соціальні виклики, огляд методик дає можливість створити більш адаптовані інструменти психодіагностики, що враховують локальні потреби та соціокультурні особливості. Це забезпечить кращу адаптацію і підтримку тих, хто потребує допомоги, і полегшить розробку програм психологічного супроводу для постраждалих унаслідок військових дій та інших кризових подій. Більше того, огляд і впровадження таких методик здатні сприяти більшій професіоналізації сфери психологічної допомоги в Україні та підви-

щенню рівня якості життя людей.

Таким чином, науковий і практичний внесок огляду методик є багатограним: він не тільки сприяє розвитку психологічної науки, але й надає ефективні інструменти для вирішення актуальних проблем психічного здоров'я в Україні, відповідаючи на запит сучасного суспільства на професійну та своєчасну психологічну підтримку.

Висновки з проведеного дослідження.

На основі проведеного дослідження можна дійти до важливих наукових висновків. Негативні психічні стани, такі як тривога, депресія та стрес, не тільки впливають на психоемоційний стан особистості, а й знижують її когнітивну продуктивність, адаптаційні можливості та загальну якість життя. В умовах сучасних викликів, таких як пандемія COVID-19, війна та економічна нестабільність, значення своєчасної діагностики й корекції цих станів набуває особливої актуальності.

Зокрема, рання діагностика негативних психічних станів дозволяє попередити їх загострення та уникнути подальших порушень психічного здоров'я. Це особливо важливо для професійних груп, які піддаються високому ризику емоційного вигорання (медичні працівники, соціальні служби, військові), що зумовлює необхідність розробки цільових програм психоемоційної підтримки.

Важливим аспектом є розробка профілактичних програм, які передбачають застосування релаксаційних технік, когнітивно-поведінкових інтервенцій, а також підходів, що базуються на розвитку емоційної

стійкості та інтелекту. Ці методи є перспективними напрямками в сучасній психології, оскільки дозволяють особистості формувати ефективні стратегії подолання стресу, що є ключовим фактором у забезпеченні психічного здоров'я.

Загалом, розуміння ролі психодіагностики та психокорекції в управлінні негативними психічними станами має фундаментальне значення для подальшого розвитку психологічної науки. Перспективи майбутніх досліджень полягають у вдосконаленні методик діагностики, розробці інноваційних психокорекційних програм, а також адаптації існуючих підходів до умов воєнного та поствоєнного часу, що є особливо актуальним для підтримки психічного здоров'я українського населення.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому вивченні впливу соціокультурних факторів, таких як економічна нестабільність, демографічні зміни та культурні особливості, на розвиток і прояв негативних психічних станів. Це дозволить краще зрозуміти, як зовнішні умови формують психологічні реакції, зокрема в умовах війни та соціальної кризи.

Крім того, важливо розробляти та тестувати нові методики психодіагностики й корекції, адаптовані до потреб різних професійних середовищ (медики, вчителі, соціальні працівники), де рівень емоційного навантаження є особливо високим. Перспективним напрямом є створення індивідуально орієнтованих діагностичних інструментів, що враховують специфіку робочого стресу та про-

фесійного ризику.

Слід також дослідити ефективність інтеграції психотерапевтичних втручань у процеси професійної підготовки та постійної підтримки працівників, які регулярно стикаються з психоемоційними навантаженнями. Це дозволить оцінити вплив таких втручань на стійкість до стресу та професійну ефективність. Додатково, важливо дослідити довготривалі результати таких підходів у реальних умовах роботи, що допоможе визначити їх ефективність і необхідні коригування.

У подальших дослідженнях доцільно розглянути негативні психічні стани не лише з точки зору діагностики, але й з прогностичної перспективи, визначаючи фактори ризику та можливі профілактичні заходи. Це забезпечить практичну цінність результатів для психологічної підтримки й корекції, підвищуючи адаптивні можливості особистості до стресових умов.

References :

- Friedli, L. (2009). *Mental health, resilience and inequality*. World Health Organization Regional Office for Europe. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/100821/E92227.pdf (дата звернення: 17.08.2024).
- Ministry of Health and Welfare (2011). *The epidemiologic survey of mental disorders in Korea: 2011*. Sejong: Ministry of Health and Welfare. URL: http://www.mohw.go.kr/front_new/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=0321&CONT_SEQ=274852&page=1 (дата звернення: 17.08.2024).
- Pickett, K. E., James, O. W., & Wilkinson, R. G. (2006). Income inequality and the prevalence of mental illness: A preliminary international analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60, 646–647.

- Richards, M., & Huppert, F. A. (2011). Do positive children become positive adults?: Evidence from a longitudinal birth cohort study. *Journal of Positive Psychology*, 6, 75–87.
- Boryshevskiy, M. J. (2010). *Doroha do sebe: Vid osnov sub'iektnosti do vershyn dukhovnosti* [Path to oneself: From the basics of subjectivity to the heights of spirituality]. Kyiv: Akademvydav.
- Koladenko, N. (2021). Posttraumatychnyj stresovyy rozlad yak medyko-psyho-sotsialna problema [Post-traumatic stress disorder as a medico-psychosocial problem]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, (2 (2)), 297-304. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-297-304](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-297-304) (дата звернення: 17.08.2024).
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., ... & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS One*, 16 (1), e0245327.
- Boiko-Buzyl, Yu. Yu. (2023). Neghatyvni psykhični stany ta metody jikh poperedzhennja [Negative mental states and methods for their prevention]. *Osobyst, suspilstvo, vijna*, Kharkiv, 32–34.
- Myronets, S. M. (2020). *Psykholohija dijajnosti mizhnarodnykh ghumanitarnykh misij: teoretychni ta prykladni aspekty* [Psychology of activities of international humanitarian missions: theoretical and applied aspects]. Kyiv: Kyiv National University of Trade and Economics.
- Goloshumova, G. S., Ershova, O. V., Salakhova, V. B., Kidinov, A. V., Nalichaeva, S. A., & Yanyshcheva, V. A. (2019). Information and educational environment of higher school as a factor of the formation of coping strategies in the structure of students' personality (ecological and psychological aspect). *Eurasian Journal of Biosciences*, 13(2).
- Jerusalem, M., & Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transitions. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 177–201).
- Ovdiyenko, I., Chausova, T., Brukhovetska, O., Verbytska, L., & Gorova, O. (2023). Desafios psicológicos del aprendizaje a distancia en la educación superior en Ucrania durante la pandemia de COVID-19: potencial innovador, dilemas en el camino. *Apuntes Universitarios*, 13(2). URL: <https://doi.org/10.17162/au.v13i2.1436> (дата звернення: 17.08.2024).
- Kapustina, V. S. (2022). Podolannja neghatyvnykh emocijnykh staniv pid chas vijny: kvalifikacijna robota magistra [Overcoming negative emotional states during war: master's qualification work]. URL: [http://elar.khmnu.edu.ua/bitstream/123456789/13501/1/Капустіна Вікторія.pdf](http://elar.khmnu.edu.ua/bitstream/123456789/13501/1/Капустіна%20Вікторія.pdf) (дата звернення: 17.08.2024).
- P'yankivska, L., & Boiko-Buzyl, Yu. (2022). Klasifikacija psykhodiagnostychnykh metodyk doslidzhennja psykhoemocijnogho stanu pracivnykiv policiji pislja jikh perebuvannja v ekstremalnykh sytuacijakh [Classification of psychodiagnostic methods for researching the psycho-emotional state of police officers after being in extreme situations]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 6 (11). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6\(11\)-473-485](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6(11)-473-485) (дата звернення: 17.08.2024).
- Drigas, A., & Papoutsis, C. (2020). The Need for Emotional Intelligence Training Education in Critical and Stressful Situations: The Case of COVID-19. *International Journal of Recent Contributions to Engineering Science and IT*, 8(3), 20–36.
- Zhang, X., Li, H., & Chen, Y. (2022). Socioeconomic inequalities in mental health: A global perspective. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(5), 467–478.
- Wang, L., Zhang, Z., & Chen, X. (2023). Impact of low social support on mental health among service industry workers: A longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 315, 113-119.
- Ahmed, S., Mehmood, A., & Khan, S. (2022). COVID-19 pandemic and its psychological impacts on college students: A cross-sectional study. *Journal of Health Psychology*, 27(6), 827–835.
- Kim, M., Lee, J., & Park, S. (2023). Mental health challenges of healthcare workers during COVID-19: Implications for interventions. *Healthcare*, 11(2), 45-58.
- Smith, J., Jones, L., & Brown, K. (2021). Development of psychometric tools for assessing emotional stress. *Journal of Psychological Assessment*, 39(4), 325–338.
- Dos Santos, R., & Medeiros, M. (2022). Cross-cultural adaptations of psychological assessment tools in multicultural societies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(3), 251–270.
- Gutiérrez, J., & Pérez, M. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing anxiety and depression in crisis situations. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 105–120.
- Chen, F., Zhang, Y., & Liu, Q. (2023). Benefits of art therapy in restoring adolescent mental health. *Adolescent Health Journal*, 19(2), 131–140.

Iryna Ovdiienko*Associate Professor, associate Professor of the Department of Psychology, State University of Trade & Economics, Kyiv (Ukraine)*

INFLUENCE OF NEGATIVE MENTAL STATES ON PERSONALITY FUNCTIONING AND ACTIVITIES: PSYCHODIAGNOSTIC ASPECTS

ABSTRACT

The article presents a systematic review of modern methods for assessing psycho-emotional states, highlighting their importance in psychological diagnostics and psychocorrection. The primary focus is on the significance of these tools for the comprehensive analysis of emotional and psychological states of individuals, especially crucial in professions with high-stress and emotional demands (such as healthcare workers, social services, military personnel, etc.). The first part of the article reviews methods aimed at directly assessing psycho-emotional states, including differential emotion scales, indices of anxiety, depression, and aggression. These methods provide a quick and accurate analysis of an individual's current emotional state, enabling timely correction at early stages.

The second part of the review examines methods that investigate characterological personality traits, such as the Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), the Leonhard-Schmiesek Questionnaire, and Eysenck's EPI personality inventory. These methods allow for identifying tendencies toward certain emotional responses, facilitating the selection of optimal psychocorrection approaches. The third section explores integrative methods, incorporating psycho-emotional state as part of other mental phenomena, allowing for a holistic understanding of psychological functioning. Special attention is given to methods for assessing professional disadaptation and emotional burnout, which hold practical significance for reducing the risk of decreased professional effectiveness.

Based on the conducted review, key psychocorrectional approaches are identified, including cognitive-behavioral therapy, body-oriented psychotherapy, music therapy, visualization therapy, and gestalt therapy. It is shown that these approaches help reduce stress levels, improve adaptive resources, and maintain psycho-emotional well-being, which is particularly important in crisis situations. The application of consciousness development, empathy, and emotional intelligence training is also proposed

to help individuals adapt to high levels of stress in professional settings.

The practical significance of this study lies in the potential for adapting these methods to the specifics of the Ukrainian context, particularly amid socio-political instability, which generates high levels of stress and increases the need for psychological support. The scientific value of the article is in the systematization of data on methods for assessing psycho-emotional states, providing a solid foundation for further research in psychodiagnostics and psychocorrection. The review's conclusions may be useful for developing strategies to support mental health and prevent emotional burnout, especially in professions with high emotional demands.

Keywords: psycho-emotional state, psychodagnostic methods, psychocorrection, emotional burnout, adaptive resources, professional disadaptation, emotional intelligence.

Овдієнко Ірина

*Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Державного торговельно-економічного університету, м. Київ
(Україна)*

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ АСПЕКТ

АНОТАЦІЯ

У статті представлено систематизований огляд сучасних методик оцінки психоемоційних станів, їх значення для психологічної діагностики та психокорекційної роботи. Основна увага зосереджена на важливості використання цих інструментів для комплексного аналізу емоційних та психологічних станів особистості, що є критичним у професійних сферах, де стрес і емоційні навантаження є частиною щоденної діяльності (медичні працівники, соціальні служби, військові тощо). У першій частині статті розглянуто методики, які спрямовані на пряму оцінку психоемоційного стану, зокрема диференціальні емоційні шкали, індекси тривожності, депресії та агресії. Ці методики забезпечують швидкий і точний аналіз актуального емоційного стану особистості, що дозволяє здійснити корекцію стану на ранніх стадіях прояву.

Друга частина огляду присвячена методикам, які досліджують характерологічні особливості особистості, такі як Мінесотський багатофакторний особистісний тест (MMPI), опитувальник Леонгарда-Шмішека, особистісний опитувальник ЕРІ Айзенка. Використання цих методик дозволяє встановити схильність до певних емоційних реакцій, що зумовлює вибір оптимальних методів психокорекції. У третьому блоці розглянуто інтегративні методики, які включають психоемоційний стан як складову інших психічних явищ, що дозволяє отримати цілісну картину психологічного функціонування. Особлива увага приділяється методикам оцінки професійної дезадаптації та емоційного вигорання, що мають практичне значення для зниження ризику втрати професійної ефективності.

На основі проведеного огляду виділено основні напрямки психокорекції, які включають когнітивно-поведінкову терапію, тілесно-орієнтовану психотерапію, музикотерапію, візуалізаційну терапію та гештальт-терапію. Показано, що їх застосування сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню адаптаційних ресурсів та підтриманню психоемоційного благополуччя, що є особливо важливим в умовах кризових ситуацій. Запропоновано також застосування тренінгів розвитку свідомості, емпатії та емоційного інтелекту, що допомагає особистості адаптуватися до високого рівня стресу в професійній діяльності.

Практична значущість дослідження полягає у можливості адаптації методик до специфіки українських реалій, особливо у контексті соціально-політичної нестабільності, що спричиняє високий рівень стресу та підвищує потребу у психологічній підтримці. Наукова цінність статті полягає в систематизації даних про методи оцінки психоемоційних станів, що забезпечує ґрунтовну базу для подальших досліджень у сфері психодіагностики та психокорекції. Висновки огляду можуть бути корисними для розробки стратегій підтримки психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання, особливо в професіях з високим емоційним навантаженням.

Ключові слова: психоемоційний стан, методи психодіагностики, психокорекція, емоційне вигорання,

адаптаційні ресурси, професійна дезадаптація, емоційний інтелект.

How to cite (як цитувати):

Rybchuk, O. THE DIAGNOSTIC MODEL OF THE MOTIVATION OF MILITARY SERVICEMEN WITH AN EMPHASIS ON THE VALUE SPHERE . *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 10(2), 63–74. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.4> [in Ukrainian]

Рибчук , О. МОДЕЛЬ ДІАГНОСТИКИ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АКЦЕНТОМ НА ЦІННІСНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 10(2), 63–74. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.4>

Дата отримання статті: 03.02.2024

Дата рекомендації до друку: 21.03.2024

Дата оприлюднення: 31.03.2024