

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості емоційної сфери ІТ спеціалістів, що є внутрішньо
переміщеними особами»

ХАІ.704.7-96п1.24О.053. 10693565 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Ганна ПОПОВА

(ім'я та прізвище)

Керівник: Юрій ГУЛИЙ

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

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

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«10» вересня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Попова Ганна Сергіївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості емоційної сфери ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

керівник кваліфікаційної роботи Гулий Ю. І., канд.психол.наук, доцент каф. 704

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи Визначити особливості емоційної сфери ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _____

Здійснити теоретичний аналіз емоційної сфери особистості. Дослідити домінуючий емоційний стан в групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами. Визначити особливості прояву тривоги в групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами. Дослідити та оцінити особливості прояву нервово-психічного напруження у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.

5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. 10

Табл. 13

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Гулий Ю. І., канд.психол.наук, доцент каф. 704	22.09.23-	15.10.23
2	Гулий Ю. І., канд.психол.наук, доцент каф. 704	18.10.23	23.10.23
3	Гулий Ю. І., канд.психол.наук, доцент каф. 704	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

Здобувач

_____ (підпис)

_____ (ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

_____ (ім'я та прізвище)

Реферат

Дипломна робота. 85 с., 13 табл., 10 рис., 3 дод., 37 джерел

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМОЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, НАСТРІЙ, НАПРУГА

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості. Предмет дослідження – емоційна сфера особистості ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Мета роботи – визначити особливості емоційної сфери ІТ спеціалістів, що є ВПО. Методи дослідження – теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація), емпіричні методи з використанням методик: методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда, методика «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», методика «Шкала нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина. Висновки: у групі ІТ спеціалістів, що є ВПО та тих, що переїхали за кордон домінують емоції інтерес, горе та радість. В ІТ спеціалістів, що не змінювали місце проживання домінуючими емоціями є інтерес та радість. ІТ-робітники, що є ВПО виявляють вищий рівень гострих негативних емоцій порівняно з іншими дослідженими групами. У порівнянні між всіма групами найвищий рівень ситуативної тривоги мають робітники ІТ компаній, що є ВПО. За результатом аналізу середніх показників виявлено, що досліджувані всіх груп мають помірну ступінь нервово-психічної напруги. Загалом, група ІТ робітників, що є ВПО більш відчуває горювання та знаходиться у гостріших негативних емоціях.

Abstract

Diploma thesis. 84 pages, 13 tables, 10 pictures, 3 appendices, 37 sources.

Key words: EMOTIONAL SPHERE, EMOTIONS, MOOD, ANXIETY, PSYCHOLOGICAL TENSION

The object of research is the emotional sphere of the individual. The subject of the study is the emotional sphere of the personality of IT specialists who are internally displaced persons (IDPs). The purpose of the work is to determine the features of the emotional sphere of IT specialists who are IDPs. Research methods - theoretical methods (analysis, generalization, systematization), empirical methods using methods: the "Scale of Differential Emotions" method by K. Izard, the "Spilberger-Khanin Anxiety Scale" method, the "Scale of Neuropsychological Tension" method by T.A. Nemchin/ Conclusions: in the group of IT specialists who are IDPs and those who have moved abroad, emotions of interest, grief and joy dominate. In IT specialists who have not changed their place of residence, the dominant emotions are interest and joy. IT workers who are IDPs show a higher level of acute negative emotions compared to other studied groups. In comparison among all groups, IT workers who are IDPs have the highest level of situational anxiety. According to the result of the analysis of the average indicators, it was found that the subjects of all groups have a moderate degree of neuropsychological

tension. In general, the group of IT workers who are IDPs feel more grief and are in more acute negative emotions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття «емоції».....	6
1.2 Класифікація емоцій.....	11
1.3 Роль та функції емоцій.....	15
1.4 Аналіз сучасної проблематики.....	19
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1 Характеристика виборки.....	21
2.2 Характеристика методів дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ІТ СПЕЦІАЛІСТІВ, ЩО Є ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....	27
3.1 Особливості домінуючого емоційного стану ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.....	27
3.2 Особливості прояву тривоги в групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.....	32
3.3 Особливості прояву нервово-психічного напруження у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.....	35
3.4 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей емоційної сфери у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.....	38
3.4.1 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей домінуючого емоційного стану у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.....	39
3.4.2 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей прояву тривоги у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.....	53
3.4.3 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей прояву нервово- психічного напруження у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.....	56
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Сфера інформаційних технологій (ІТ) інтенсивно розвивається як в Україні, так і в усьому світі. Цей розвиток визначається численними факторами, включаючи технологічний прогрес, зростання попиту на цифрові рішення, глобалізацію економіки та інші чинники. Україна, завдяки своєму великому пулу талановитих програмістів та інженерів, багато років займала важливе місце в світовій інформаційній технологічній галузі.

У сфері інформаційних технологій важливо мати не лише технічні вміння, але й емоційні якості. Наприклад, стійкість до стресу важлива через тиск часу та технічні виклики у проектах. Творче мислення та здатність до інноваційних рішень також грають ключову роль. Комунікабельність і ефективне спілкування сприяють успішному вирішенню завдань у команді та підтримують позитивний робочий взаємозв'язок. Важливо бути самостійним і самомотивованим, особливо при віддаленій або гнучкій роботі. Адаптивність і відкритість до змін є критичними, оскільки галузь інформаційних технологій постійно розвивається. Толерантність до невизначеності та готовність до непередбачених ситуацій також сприяють успішній кар'єрі в цій індустрії.

В галузі, що стрімко розвивається, вимагається постійна увага та концентрація. Знання, здобуті вчора, часто швидко застарівають, що створює велике емоційне навантаження для особистості.

Зважаючи на події, що почалися 24 лютого 2022 року, і повномасштабну війну, можна припустити, що емоційне навантаження на працівників в ІТ-компаніях збільшилося. Воєнний конфлікт і геополітична нестабільність можуть створювати додатковий стрес та невизначеність, що впливає на емоційну сферу працівників.

Актуальність дослідження емоційної сфери в інформаційних технологіях в таких умовах є важливою. З'ясування та розуміння, які саме аспекти робочого життя стають особливо важкими в умовах конфлікту, може допомогти компаніям та керівникам забезпечити підтримку своїм співробітникам. Це може включати в себе

додаткові заходи для збереження емоційного благополуччя, вдосконалення комунікації та надання додаткових ресурсів для психологічної підтримки.

Багато вчених, таких як Ф. Брукс, Г. Вейнберг, Н. Вірт, Е. Дейкстра та інші, досліджували особистісні характеристики програмістів та фахівців ІТ-сфери. Нещодавні публікації зосереджуються на питаннях вигорання, стресостійкості, лідерських якостях та комунікативних навичках в цій галузі. Проте, проблематика емоційної сфери загальної категорії працівників залишається недостатньо вивченою.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: емоційна сфера особистості ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.

Мета дослідження: визначити особливості емоційної сфери ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.

Виходячи з поставленої мети роботи були визначені наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз емоційної сфери особистості.
2. Дослідити домінуючий емоційний стан в групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.
3. Визначити особливості прояву тривоги в групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.
4. Дослідити та оцінити особливості прояву нервово-психічного напруження у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами.

Дослідження проводилось на території України через професійні спільноти ІТ спеціалістів в соціальних мережах в період з жовтня по листопад 2023 року. Вибірку склали 90 робітників ІТ компаній, віком від 20 до 45 років, які займають різні посади, як за технічною спеціалізацією так і за нетехнічною та мають досвід роботи у ІТ компанії від 1 до 9 років. З цієї вибірки було створено три дослідницькі групи: першу групу склали ІТ фахівці, які не змінювали місце проживання у зв'язку з подіями, які відбувалися в Україні після 24 лютого 2022 року; друга група – ІТ фахівці, які переїхали в межах України з основного місця проживання у зв'язку з

подіями після 24 лютого 2022 року та отримали статус ВПО; третю групу склали ІТ робітники, що після подій 24 лютого 2022 року переїхали за кордон.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття «емоції»

Знання та розуміння емоцій є важливими аспектами людської психології та соціального життя. Розуміння своїх емоцій допомагає взаємодіяти з іншими людьми. Здатність розпізнавати та адекватно реагувати на почуття та настрої інших покращує якість міжособистісних відносин. Знання своїх власних емоцій дозволяє краще керувати своєю поведінкою чи приймати рішення. Емоції відіграють важливу роль у соціальній адаптації людини, що особливо важливо у навчанні та роботі, сприяють розвитку психологічного благополуччя, можуть бути джерелом натхнення.

У цілому, емоції грають значну роль у житті, та їх розуміння не тільки сприяє особистому розвитку, а й збагачує міжособистісні стосунки і соціокультурну взаємодію.

Поняття емоцій розвивалося протягом багатьох століть, і різні вчені та філософи зробили свій внесок у розуміння цього складного аспекту людської психології. Ще в давнину античні філософи звертали увагу на емоції. Наприклад, Аристотель у своїх працях "Етика Нікомахова" та "Риторика" описував емоції та їх роль у поведінці людей. Поняття "Емоції" залучали вчених і філософів й у середні віки та епоху відродження. Згідно з Вікіпедією слово «емоція» з'явилося в 1579 році, коли його адаптували з французького слова *émouvoir*, що літерально означає «хвилювання», «збудження», а сучасне поняття слова «емоція» з'явилося на початку 1830-х років в англійській мові.

Тож люди почали системно вивчати емоції лише в 19 столітті. Незважаючи на те, що про емоції написано дуже багато як у художній, так і науковій літературі; вони викликають інтерес у філософів, фізіологів, психологів, клініцистів. Питання емоцій вивчали такі науковці як Ч. Дарвін, С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Петровський, У. Джеймс, К. Ленге, З. Фройд, П. Анохін, П. Симонов, Б. Базима та інші.

В сучасній літературі ви можете зустріти такий опис поняття «емоція»: «Емоції являють собою реакції людини і тварин на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що пов'язані з задоволенням (позитивні емоції) чи незадоволенням (негативні) різних потреб організму і мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення. Емоції супроводжують різні прояви життєдіяльності людини і є одним з головних механізмів внутрішньої регуляції її психічної діяльності і поведінки, спрямованих на задоволення потреб.» (17, с. 60).

Але давайте подивимось, як визначали поняття емоцій відомі теоретики та практики, які займались вивченням цього поняття протягом багатьох років.

- Є. Ільїн стверджує що, розуміння механізмів управління поведінкою передбачає також розуміння ролі емоційної сфери людини в цьому управлінні [10].
- Д. Майєрс говорить, що емоції – це реакції всього організму, що включають фізіологічне збудження, експресивну поведінку та свідомий досвід [17].
- А.Г. Маклаков говорить що, емоції є психічними процесами, які проходять у формі переживань людини і відображають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій [20].
- В.Д. Менделевич «психічні процеси і стани у формі безпосереднього переживання діючих на індивіда явищ та ситуацій» (23, с. 105).
- Я. Рейковський вказує, що емоції, які набули достатню силу і організованість, можуть суттєво впливати на функціональний стан різних психічних механізмів, а ступінь емоційної експресивності впливає на характер міжособистісних відносин [29].
- С. Рубінштейн наголошує, що емоції розглядаються як суб'єктивна форма існування потреб (мотивації), що визначають значущість об'єкта і направляють на нього діяльність [32].

В психології терміни "емоції", "почуття", "емоційні переживання", та "емоційні стани" розглядаються з різних точок зору визначення, з розходженням або ототожненням, що підкреслюється в роботах таких вчених як Б. Ананьєв, В.

Вундт, Ж. Піаже, П. Якобсон. Зокрема, чітка диференціація емоцій здійснена в дослідженнях П. Анохіна, В. Вілюнаса, К. Ізарда, П. Екмана, О. Леонтєва, П. Сімонова та інших вчених. Емоції тлумачаться ними як :

- властивості людини, у яких виявляється позитивне або негативне ставлення індивіда до певних об'єктів, сфер діяльності, до інших людей, до самого себе [9];
- відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо;
- особливий клас психічних станів, які відображають ставлення людини до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе та до результатів своєї діяльності;
- психічні стани і процеси живих істот, у яких реалізуються їх ситуативні переживання;

Наведене вище дає можливість класифікувати емоції за такими параметрами: *переживання* (Ф. Василюк, Г. Костюк, В. Лебединський, С. Рубінштейн, Г. Шингаров); *відношення* (В. Мясіщев, П. Якобсон); *відображення* (В. Вілюнас, Л. Веккер, Г. Фортунатов).

Багато дослідників в своїх наукових вивченнях підкреслюють важливість емоцій у комунікативній сфері та виділяють емоційний компонент у процесі спілкування. Наприклад, В. Мясіщев виділяє поведінковий компонент, соціальне відображення та емоційне відношення в структурі спілкування. А. Бодальов розглядає праксичний, гностичний та афективний компоненти, Б. Ломов визначає регулятивний, інформаційний та афективний компоненти, Я. Коломинський зазначає поведінковий, когнітивний та афективний компоненти тощо. У своїх працях Б. Ананьєв підкреслює, що в процесі взаємодії емоційної та комунікативної сфер відбувається активне пізнання дійсності, формування у суб'єкта емоційного відношення до цієї дійсності, до інших людей та до самого себе [1].

Враховуючи вищезазначене, можна дати наступне визначення терміну "емоція": емоції відображають психічні процеси, які репрезентують різноманітні суб'єктивні переживання особи щодо об'єктів та явищ у просторово-часовому

контексті, відрізняючись за тривалістю та інтенсивністю. Ці переживання можуть впливати на функціональний стан різних психічних механізмів і виявлятися у фізіологічних змінах, таких як нервово-м'язові, респіраторні, серцево-судинні, гормональні, а також закріплюватися в пам'яті особи у вигляді сенсорного досвіду.

Кожна з теорій емоцій висуває якийсь один аспект проблеми, тим самим розглядаючи лише окремий випадок виникнення емоції або якогось її компонента. Як вважає Є.П. Ільїн, проблема ще й в тому, що теорії емоцій, створені в різні часи, не мають спадкоємності [12].

Розглянемо основні теорії емоцій.

Еволюційна теорія емоцій, яку розробив Чарльз Дарвін, вплинула на перші уявлення про мозкові механізми емоцій. Дарвін провів аналіз, який підкреслив регуляторну роль емоцій у поведінці ссавців. Емоційні виразні рухи у тварин (наприклад, страху, погрози, радості, підкорення) вважаються проявом інстинктивних дій і служать біологічно значущими сигналами як для представників власного виду, так і для інших видів. Багато емоційних реакцій є вродженими і виявляються з моменту народження. При цьому в регуляції емоцій важливу роль відіграє зворотний зв'язок: посилення емоцій пов'язане зі вільним зовнішнім виявленням, а приглушення зовнішніх ознак емоцій зменшує їхню силу.

Теорія емоцій Джеймса-Ланге, яку автори розробили окремо один від одного. Вони висунули ідею про те, що емоції є результатом фізіологічних змін в різних системах. Іншими словами, концепція ґрунтується на ідеї, що емоції виникають як результат усвідомлення людиною рефлексорних фізіологічних змін у своєму організмі.[37].

Замість того, щоб вважати емоції первинними і фізіологічні реакції лише їхнім наслідком, теорія вказує на те, що фізіологічні зміни відбуваються спочатку, і емоції проявляються тільки тоді, коли мозок реагує на інформацію, що йде через нервову систему організму. Іншими словами, згідно із цією теорією, емоційний досвід — це сукупність відчуттів, спричинених фізіологічними змінами. Хоча заперечувати наявність умовно-рефлексорного зв'язку між переживанням емоцій і

їх зовнішнім і внутрішнім проявом не можна, зміст емоції не зводиться тільки до фізіологічних змін в організмі. Доказом цьому служать експерименти, в яких були блоковані всі фізіологічні прояви, але суб'єктивні переживання все одно зберігалися. Фізіологічні зрушення відбуваються при багатьох емоціях як вторинна пристосувальна реакція. Наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму при зіткненні з небезпекою і породжувані нею страху [20, с. 138].

В теорії З. Фрейда у розумінні емоцій ключову роль відіграє механізм афекту. Розвиток емоцій проходить кілька етапів: спочатку енергія виражається як "заряд афекту" – інстинктивний потяг, потім настає "розрядка", коли емоції виявляються у виявах. Завершальний етап - сприйняття "розрядки", що виражається в відчутті або переживанні емоції.

У таламічній теорії Кенона-Барда роль центральної ланки емоційних переживань відводиться таламусу. При сприйнятті подій, що викликають емоції, нервові імпульси спочатку надходять у таламус. У таламусі відбувається їхній поділ: одна частина надходить у кору великих півкуль, де виникає суб'єктивне переживання емоції, а друга - у гіпоталамус, що відповідає за вегетативні зміни в організмі. Таким чином, у цій теорії суб'єктивне переживання емоцій виділене як самостійна ланка і пов'язане з діяльністю кори великих півкуль головного мозку [17].

У біологічній теорії П.К. Анохіна, так само, як і в теорії Дарвіна, емоціям відводиться еволюційно-пристосувальна роль регулятора адаптаційної поведінки. Згідно із цією теорією, позитивний емоційний стан (наприклад, задоволення певної потреби) виникає тільки тоді, коли зворотна інформація від результатів зробленої дії точно збігається з очікуваним результатом (акцептором дії). У силу цього емоція задоволення закріплює правильність будь-якого поведінкового акту в тому випадку, якщо його результат досягає мети, є корисним і забезпечує пристосування. У випадку розбіжності одержуваного результату з очікуваннями, виникає занепокоєння і пошук нового шляху до одержання потрібного результату і, як його наслідок, емоції задоволення [17].

Інформаційна теорія емоцій П. В. Симонова. Виникнення емоцій як механізму, який компенсує дефіцит інформації, пояснює гіпотеза П.В. Симонова (1972). Грунтуючись на даних, отриманих при обстеженні космонавтів, П.В. Симонов припустив, що міра переживання емоції залежить від двох факторів: 1) значущості потреби та 2) різниці між інформацією, необхідною для її задоволення (I_n), та доступною на даний момент інформацією (I_d). Зазначена різниця відбиває, на думку автора, суб'єктивну ймовірність досягнення мети. Причому в тому випадку, якщо $I_n < I_d$, спостерігається виникнення негативних емоцій (страх, гнів, тривога, огида), а якщо $I_n > I_d$ – то позитивних (радість, інтерес). Виникнення позитивних емоцій посилює потреби, а негативних знижує їх інтенсивність. Проілюструвати концепцію Симонова можна за допомогою відомої байки Крилова «Лиса і виноград». Негативна емоція розчарування недосяжністю винограду послаблює бажання Лиси досягти його [26].

Відповідно до неірокультурної теорії емоцій П. Екмана (37), вияви шести основних (базових) емоцій (гнів, страх, сум, подив, відраза, щастя) є універсальними та майже незмінними під впливом зовнішніх факторів. Згідно з генетичною програмою, всі люди майже однаково використовують м'язи обличчя при вираженні цих базових емоцій. Однак соціокультурні норми суспільства визначають правила вияву емоцій, і люди самі контролюють вираз обличчя. Послідовна реплікація мімічних виявів емоцій, м'яз за м'язом, викликає активацію конкретних областей кори головного мозку та супроводжується відповідними змінами вегетативних параметрів. У випадку штучного, "соціального" посмішки, імпульси до м'язів походять від моторної кори через пірамідні тракти до стовбура мозку та мотонейронів спинного мозку [21].

1.2 Класифікація емоцій

В наш час не існує загальноприйнятої та єдиної теорії емоцій. Різні дослідники у різні періоди часу формулювали свої класифікації. Так, теорія Пола

Екмана (37), наприклад, визнає наявність обмеженого набору базових емоцій, таких як радість, гнів, страх, відчуження і здивування. Також можна поділити емоції на позитивні (наприклад, щастя, любов) та негативні (гнів, страх) з точки зору їхньої валентності. Деякі класифікації враховують культурні відмінності у вираженні та розумінні емоцій. Інші вчені вважають, що емоції можна класифікувати за їхніми функціональними аспектами, такими як захист від небезпеки, соціальна взаємодія, регулювання настрою і т.д. Важливо відзначити, що жодна класифікація не є повсюдно прийнятою, і розуміння емоцій є складною і динамічною областю досліджень в психології.

Дослідниця дитячої психології, психології творчості, конфліктології, психології управління Т. В. Дуткевич [8] вказує на різні ознаки, які можуть лежати в основі класифікації емоцій:

- *Модальність*: Поділ на позитивні та негативні, приємні та неприємні, відчуття задоволення та незадоволення.
- *Інтенсивність*: Розрізняються на слабкі та сильні.
- *Тривалість*: Виокремлення емоцій за їхньою тривалістю, чи вони тривалі чи нетривалі.
- *Глибина*: Розрізняють глибокі та поверхневі емоції.
- *Усвідомленість*: Поділ на усвідомлювані та неусвідомлювані емоції.
- *Вплив на організм*: Класифікація на стенічні (тобто збуджуючі) та астенічні (спокійні) емоції.
- *Зміст*: Розділення за моральним, практичним, естетичним та інтелектуальним змістом. Інколи їх називають вищими почуттями.
- *Стабільність*: Розрізняють емоції, які залежать від умов діяльності і її супроводжують (емоції), та ті, що відповідають потребам і установкам людини, є незмінними від ситуації до ситуації (почуття).

С. Л. Рубінштейн [32], видатний український та радянський психолог і філософ, розрізняв три рівні емоційної сфери людини:

1. *Рівень органічної емоційно-афективної чутливості*: Включає елементарні фізичні відчуття, такі як задоволення, незадоволення, пов'язані з органічними потребами та безпредметна туга.
2. *Предметні почуття*: Відповідають предметному сприйняттю і дії. Це вищий рівень усвідомлення, який охоплює інтелектуальні, естетичні та моральні почуття.
3. *Узагальнені почуття*: Включають почуття гумору, іронії, піднесення та трагічного, які виражають стійкі світоглядні установки особистості.

Г. Спенсер класифікував почуття за їх виникненням і відтворенням на чотири класи. Перший клас - презентативні почуття, що виникають під час дії зовнішніх подразників. Другий клас - презентативно-репрезентативні або прості емоції, наприклад, страх. Третій клас - репрезентативні емоції, викликані подразниками, що не мають конкретного предметного втілення. Нарешті, четвертий клас включає вищі, абстрактні емоції, що формуються абстрактним шляхом, наприклад, почуття справедливості. Стенлі Вундт вважав, що кількість емоцій настільки велика, що мова не може їх всі охопити, використовуючи лише слова [10]. У суперечності поглядам Вундта, американський психолог Е. Титченер (Titchener, 1899) стверджував, що існують лише два основних види емоційного тону відчуттів: задоволення і незадоволення. За його думкою, відчуття є складним процесом, який включає відчуття і емоційний тон - відчуття задоволення або незадоволення. Це може призвести до різних комбінацій відчуттів, що утворюють відповідну кількість відчужень.

Визнаний спеціаліст у сфері психології емоцій, міжособистого спілкування, психології та розпізнавання брехні Пол Екман (37) запропонував свій перелік базових емоцій. Під час дослідження, що він проводив у племені Фор в Папуа Новій Гвінеї він помітив, що представники цієї ізольованої культури можуть точно визначити емоції людей, що належать до незнайомої культури, зображених на світлинах. Можна зв'язати емоції обличчя з навколишньою ситуацією. Узагальнюючи результати досліджень, Екман зробив висновок, що базові емоції

універсальні для всіх людей та запропонував наступний список базових емоцій (Екман, 1972) : гнів, огида, страх, щастя, журба, здивування. Пізніше, у 1990 році, він значно розширив цей список, додавши туди такі: Забава, зневага, вдоволення, збентеження, хвилювання, провинність, гордість за досягнення, полегшення, задоволення, сенсорне задоволення, сором.

На відміну від Екмана, Р. Плутчик виокремлює вісім базових емоцій, поділяючи їх на чотири пари, кожна з яких пов'язана з певною дією: руйнування (гнів) - захист (страх); прийняття (схвалення) - відкидання (відраза); відтворення (радість) - позбавлення (зневіра); дослідження (очікування) - орієнтація (подив).

А К. Ізард називає 10 основних емоцій: гнів, презирство, відраза, дистрес (горе-страждання), страх, провина, інтерес, радість, сором, подив [3].

Деякі психологи, враховуючи потреби, що породжують емоції, пропонують власні класифікації. Наприклад, фахівець у галузі психології емоцій, творець концепції емоційної спрямованості особистості. Б.І. Додонов пропонує таку класифікацію:

- *Альтруїстичні* емоції: Виникають із потреби допомагати, сприяти, заступатися за інших.
- *Комунікативні* емоції: Виникають з бажання емоційної близькості, спілкування та розуміння один одного.
- *Глоричні* емоції: Пов'язані із самоствердженням, славою та бажанням завоювати визнання.
- *Практичні* емоції: Виникають у зв'язку з діяльністю, успіхом чи труднощами.
- *Пугнічні* емоції: Пов'язані з бажанням подолати небезпеку та інтересом до боротьби.
- *Романтичні* емоції: Пов'язані з прагненням до незвичайного та таємничого.

- *Гностичні* емоції: Інтелектуальні почуття, пов'язані з когнітивною гармонією.
- *Естетичні* емоції: Пов'язані із почуттям краси та специфічними переживаннями.
- *Гедоністичні* емоції: Пов'язані із задоволенням фізичних та духовних потреб.
- *Акзизитивні* емоції: Викликані інтересом до придбання, колекціонування та зберігання речей.

Існує багато класифікацій емоцій через те, що вони визначаються різними аспектами та відображають різноманітні підходи дослідників до вивчення емоційної сфери людини. Враховуючи, що емоції мають комплексний характер і виникають з різноманітних потреб та ситуацій, різні вчені виокремлюють різні аспекти, які вважають ключовими. Кожна класифікація може відобразити конкретний підхід, завдання дослідника або його теоретичні переконання.

Більшість класифікацій є спробою врахувати різноманітні аспекти емоцій, такі як їхнє виникнення, сутність, вплив на поведінку та інші аспекти. Оскільки емоції важливі для розуміння психічного стану людини, вчені намагаються надати повноту та комплексність у визначенні цього явища.

Отже, різні класифікації емоцій виникають з різних підходів та намагаються відтворити різні аспекти цього складного психічного явища.

1.3 Роль та функції емоцій

Емоції відіграють важливу роль у житті людини, виконуючи різноманітні функції. Вони є необхідними для виживання та адаптації до оточуючого середовища, реагуючи на потенційні небезпеки чи можливості. Емоції також використовуються для вираження власних почуттів і сприйняття світу, що сприяє комунікації з іншими. Крім того, вони можуть служити мотиваційною силою,

направляючи поведінку та визначаючи пріоритети. Емоції впливають на фізичне та психічне благополуччя, допомагаючи людині розуміти саму себе та оточуючих, а також впливаючи на прийняття рішень та формування стосунків.

Функція емоцій полягає в виконанні різноманітних ролей у психічному та фізіологічному житті людини. Емоції впливають на різні аспекти нашого існування, включаючи адаптацію до оточуючого середовища, комунікацію з іншими, вираження почуттів, регулювання поведінки та мотивацію. Вони є необхідним елементом людського досвіду, допомагаючи нам розуміти світ навколо і взаємодіяти з ним. Думки вчених про значення емоцій і функції, які вони виконують, розходяться. Однак безсумнівна головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини.

М. Й. Варій описує функцію емоцій як «вузьке природне призначення, робота, яку виконують емоції в організмі, а їхня роль (узагальнене значення) - це характер і ступінь участі емоцій у чомусь, зумовлена їхніми функціями або ж їхній вплив на щось, крім їхнього природного призначення (тобто вторинний продукт їхнього функціонування). Роль емоцій для тварин і людини може бути позитивною й негативною.» [3].

Автор пропонує такі функції:

Відображально-оцінна функція виявляється через суб'єктивний компонент емоційного реагування або переживання, проявляється переважно на початковому етапі власного керування, коли виникає потреба та розгортається мотиваційний процес. Також вона виявляється на заключному етапі, коли оцінюється досягнутий результат, задоволення потреби та реалізація наміру. Сприйняття того, що людина бачить у дзеркалі, непрямо пов'язано із її суб'єктивним сприйняттям видимого. Це сприйняття порівнюється з еталонами, бажаннями та смаками особистості. Націнювання або ставлення до відображуваного не залежить від самого дзеркала, воно визначається суб'єктивним сприйняттям та індивідуальними критеріями.

Функція мотивації виявляється через важливу роль емоцій на всіх етапах мотиваційного процесу. Емоції відзначаються під час оцінки важливості

зовнішнього стимулу, сигналізуючи про виникнення потреби та оцінюючи її значущість, а також при прогнозуванні можливості задоволення цієї потреби і виборі мети.

Сигнальна функція емоцій виявляється на початковому, мотиваційному етапі, де її основне призначення - передати сигнал про користь чи шкоду для організму від певного стимулу або явища. Цей сигнал виражається позитивним або негативним знаком ще до того, як його усвідомлено чи логічно оцінено.

Прогностична функція емоцій розкривається у процесі імовірнісного прогнозування. Емоції допомагають оцінити майбутні події, наприклад, передбачення задоволення під час відвідування театру або очікування неприємних переживань перед іспитом, коли підготовка була недостатньою. Таким чином, вони виконують прогностичну функцію в нашому пізнавальному процесі.

Спонукальна функція емоцій, згідно з С.Л. Рубінштейном, включає в себе потяг, бажання і прагнення, яке спрямоване до або від предмета. Емоція, за його думкою, завжди містить енергетичний заряд, схожий на той, який присутній у потязі, бажанні та прагненні, але завжди більш-менш емоційний. Питання про те, звідки береться цей енергетичний заряд у спонукальній функції, є складним і обговорюваним. Важливо враховувати, що емоції можуть викликати спонукальність до дії, але також можливо розглядати і зворотний варіант, коли спонукальність викликає емоції.

Активаційно-енергетична функція емоцій переважно проявляється за рахунок фізіологічного компонента, такого як зміни вегетативних функцій та порушення рівня кіркових відділів мозку. За поглядами І. Канта, емоції можна поділити на стенічні, які підсилюють життєдіяльність організму, і астенічні, які її послаблюють. Наприклад, стенічний страх може мобілізувати резерви організму через викид додаткової кількості адреналіну, як у випадку активно-оборонної реакції (втеча від небезпеки). Радість також може сприяти мобілізації сил організму, наприклад, під час радісних подій.

Емоції впливають на життя людини не тільки позитивно, але й можуть мати негативні, руйнівні наслідки, призводячи до дезорганізації її поведінки та діяльності.

Часто руйнівна роль емоцій пов'язана не лише з їхньою інтенсивністю, але і з їхньою модальністю. Наприклад, страх може спричинити пасивно-оборонну реакцію, таку як ступір при сильному страху чи відмова від виконання завдання. Це може призвести до відмови від діяльності або сповільнення темпів оволодіння певною діяльністю, яку людина вважає небезпечною. Руйнівні наслідки емоцій також можуть проявлятися в злості, коли людина намагається досягти мети за будь-яку ціну, повторюючи ті ж самі невдачі. Сильне хвилювання може ускладнити зосередження на завданні та призвести до забуття необхідних інструкцій.

Комунікативна функція емоцій виявляється через їх експресивний компонент, особливо через вираження обличчя, що допомагає у встановленні контакту та впливає на інших під час спілкування. Ця роль є настільки важливою, що на Заході деякі керівники оцінюють співробітників за інтелектуальним коефіцієнтом, а підвищують у посаді - за емоційним коефіцієнтом, що відображає здатність до емоційного спілкування.

Емоції часто мають зовнішнє вираження через експресію, яка служить засобом повідомлення про свій стан та взаємодію з іншими. Це сприяє розумінню під час спілкування, запобігає агресії та допомагає розпізнавати потреби та стани інших осіб.

Маніпулятивна функція емоцій проявляється в тому, що емоції можуть використовуватися для маніпулювання іншими. Люди часто свідомо або за звичкою демонструють емоційні вияви з метою впливу на інших, використовуючи такі засоби, як посмішка, сміх, погроза, лемент, плач, показна байдужість чи страждання.

Пізнавальна функція емоцій зазначається у наявності емоційних явищ у процесі пізнання, що було відзначено вже давньогрецькими філософами, такими як

Платон і Арістотель. Роль емоцій у інтелектуальному творчому процесі різноманітна, включаючи як муки творчості, так і радість відкриття. Людина, яка не знає мук невідомого, не зможе оцінити насолоду відкриття, яка, безперечно, переважає над усіма іншими переживаннями.

Емоції грають особливу роль в різних виданнях мистецтва, особливо в театрі. Для актора вони є найціннішим ресурсом, а учні з вираженими емоціями, здатністю глибоко переживати, є скарбницею театральної школи, де їх розвиток протікає швидко. Також важливою є роль емоцій для художників у процесі створення образів.

Оздоровча функція емоцій виявляється у підтримці гомеостазу, тобто сталості внутрішнього середовища організму, яке передбачає попередження виникнення захворювань та загибелі. Однак це стосується скоріше емоційного тону відчуттів, аніж самих емоцій, які можуть впливати на здоров'я як позитивно, так і негативно, залежно від їхнього характеру та інтенсивності.

1.4 Аналіз сучасної проблематики

Аналіз сучасної проблематики теорій емоцій включає в себе вивчення різних підходів і поглядів на природу та роль емоцій у житті людини. Однією з головних проблем є пошук узгодженої теорії, яка б враховувала різноманітні аспекти емоційного досвіду.

Сучасні теорії емоцій можна умовно поділити на кілька напрямків. Культурологічний підхід розглядає вплив культурних чинників на виникнення і вираження емоцій, підкреслюючи різноманіття емоційних виявів у різних культурах.

Нейробіологічні теорії базуються на дослідженнях мозкових процесів та нейрохімічних механізмів, спрямовуючись на фізіологічні аспекти емоцій. Інтегративні теорії намагаються поєднати культурні та нейробіологічні підходи для отримання комплексного уявлення про емоції.

Проблеми виникають у питаннях класифікації емоцій, оскільки різні теоретичні моделі використовують різні категорії та ознаки для опису емоційного стану. Дискусії також тривають щодо того, чи є універсальні емоції, що притаманні всім людям незалежно від культурних та індивідуальних впливів.

Також важливо враховувати психологічні та соціальні аспекти емоцій, такі як вплив соціального оточення, виховання, індивідуального досвіду та особистісних особливостей на виникнення та вираження емоцій.

Узагальнюючи, аналіз проблематики теорій емоцій у сучасній науці виявляє багатоаспектність підходів, розбіжності в підходах до класифікації та розуміння емоцій, а також важливість урахування культурних, нейробіологічних, психологічних та соціальних аспектів у дослідженнях цієї теми.

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика виборки

Дослідження проводилось на території України через професійні спільноти ІТ спеціалістів в соціальних мережах в період з жовтня по листопад 2023 року. Вибірку склали 90 робітників ІТ компаній, віком від 20 до 45 років, які займають різні посади, як за технічною спеціалізацією так і за нетехнічною та мають досвід роботи у ІТ компанії від 1 до 9 років. Досліджуваним було запропоновано відповісти на анкетні питання та пройти три тестові методики, що були обрані для реалізації завдань даного дослідження.

Досліджувані працюють на різних посадах в ІТ компаніях. 48% респондентів працюють на технічних посадах (програмування, тестування та ін.), 32% - на нетехнічних (бухгалтерія, фінанси, адміністрування, управління персоналом та ін.), керівні посади займають 13% досліджуваних, 7% обрали варіант «інше» в графі «ваша посада».

Більшість респондентів жінки 58%, доля чоловіків склала 32 відсотки.

З цієї вибірки було створено три дослідницькі групи: першу групу склали ІТ фахівці, які не змінювали місце проживання у зв'язку з подіями, які відбувалися в Україні після 24 лютого 2022 року; друга група – ІТ фахівці, які переїхали в межах України з основного місця проживання у зв'язку з подіями після 24 лютого 2022 року та отримали статус ВПО; третю групу склали ІТ робітники, що після подій 24 лютого 2022 року переїхали за кордон.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для проведення дослідження відповідно до цього мети та завдання було обрано три методики:

- Методика «Шкала диференційних емоцій (ШДЕ)». Автор К. Ізард

- Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (STAI)». Автор Д. Спілбергер (в адаптації Ю.Л. Ханіна)
- Методика «Оцінка нервово-психічної напруги (НПН)». Автор Т. А. Немчин

Розглянемо детальніше використані методики.

Методика «Шкала диференційних емоцій (ШДЕ)». Автор К. Ізард.

Методика, розроблена відомим американським психологом К. Ізардом, слугує як доповнення до його теоретичної концепції, яка включає аспекти 10 основних емоцій: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, презирство, відраза, страх, сором і провина. Методика використовує 30 монополярних шкал з прикметниками, що відображають різні відтінки емоційних переживань.

Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, які розташовані в такому порядку: Інтерес, Радість, Здивування, Горе, Гнів, Відраза, Презирство, Страх, Сором, Провина. Учасникам дослідження пропонується оцінити ступінь вираженості кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою: від повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). Всі шкали є прямими, тобто збільшення оцінок відображає зростання сили емоційного переживання. Опитувальний лист для заповнення учасником наведений у додатку №1.

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи. На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

Індекс позитивних емоцій (ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$\text{ІПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування)}.$$

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій :

$$\text{ІГНЕ} = \sum \text{IV, V, VI, VII (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)}.$$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

$$\text{ІТДЕ} = \sum \text{VIII, IX, X (Страх + Сором + Вина)}.$$

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів :

- Слабка міра емоційних переживань: ІПЕ ≤ 19 балів, ІГНЕ ≤ 14 балів, ІТДЕ ≤ 11 балів;
- Помірна міра емоційних переживань: ІПЕ від 20 до 28 балів, ІГНЕ від 15 до 24 балів, ІТДЕ від 12 до 20 балів;

- Виражена міра емоційних переживань: ІПЕ від 29 до 36 балів, ІГНЕ від 25 до 32 балів, ІЕДЕ від 21 до 30 балів;
- Сильна міра емоційних переживань: ІПЕ > 36 балів, ІГНЕ > 32 балів, ІЕДЕ > 30 балів;

На додаток до загальної характеристики міри вираженості основних типів емоційних переживань проводиться якісний аналіз конкретних видів емоцій, що визначає емоційне забарвлення поточної діяльності. Для цього на профілі емоцій виділяються основні списи і співвідносяться з рівнем представленості інших емоцій.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (STAI)». Автор Ч. Спілбергер (в адаптації Ю.Л. Ханіна)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Реактивна тривожність - це стан досліджуваного, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали

реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера (наведений в додатку №2) сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність.

Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Методика «Оцінка нервово-психічної напруги (НПН)». Автор Т. А. Немчин

Методика призначена для вимірювання ступеня виразності стану нервово-психічного напруження. Нервово-психічна напруга є особливим видом психічного стану, що розвивається у людини в складних умовах її життя та діяльності. Воно протікає як системний процес, що залучає до себе різні рівні нервово-психічної та соматофізіологічної організації людини, супроводжується як позитивно, так і негативно забарвленими переживаннями, істотними зрушеннями в організмі людини та змінами її працездатності.

Тест Немчина корисний у медичній практиці та для самодіагностики. Він підходить для дорослих будь-якої статі, віку та професії. Опитувальник

рекомендується для діагностики психічної напруженості за умов складної ситуації чи її очікування. Тест не рекомендується для дітей через складність формулювань пунктів опитувальника.

Опитувальник (наведений у додатку №3) являє собою перелік ознак нервово-психічної напруги, складений за даними клініко психологічного спостереження, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступені виразності:

- Чи відзначаєте ви подібну ознаку напруги;
- Він впливає на ваше самопочуття позитивно;
- Він впливає самопочуття негативно.

Методика Німчина має лише допоміжний характер при обстеженні пацієнтів щодо психічних розладів. Вона ефективна при неврозах, але повноцінним скринінгом не є. Діагноз та лікувальні рекомендації може надати лише психотерапевт на основі особистої консультації та повного спектру діагностичних процедур.

Після заповнення бланка проводиться підрахунок набраних випробуваним балів шляхом їх підсумовування. При цьому за позначку «+», поставлену випробуваним проти пункту «а», нараховується 1 бал, проти другого пункту «б» – 2 бали, проти третього – 3 бали. Діапазон слабкої нервово-психічної напруги розташовується у проміжку від 30 до 50 балів; помірного – від 51 до 70 балів; надмірного – від 71 до 90 балів.

Під нервово-психічною напругою автор розуміє психічний стан, обумовлений передбаченням несприятливого для суб'єкта розвитку подій, яке супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, страху і включає готовність опанувати ситуацією, діяти в ній певним чином.

РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ІТ СПЕЦІАЛІСТІВ, ЩО Є ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

3.1 Особливості домінуючого емоційного стану ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

У цьому підрозділі вирішується завдання по дослідженню домінуючого емоційного стану в групах ІТ спеціалістів, що отримали статус ВПО після 24 лютого 2022 року. Для виконання цього завдання була використана методика К. Ізарда, яка допомагає продіагностувати домінуючий емоційний стан за допомогою шкали значимості емоцій.

Для наочності результати виміру базових емоцій у трьох групах респондентів за методикою «Шкала диференціальних емоцій (DES)» представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розбіжності в показниках емоцій у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року, отримали статус ВПО та переїхали за кордон

	група №1	група №2	група №3
інтерес	9,17	9,9	9,5
радість	8,57	7,27	8,17
здивування	6,43	6,3	6,53
горе	6,47	8	7,33
гнів	5,47	5,1	5,23
відраза	6,53	6,93	5,87

Продовження таблиці 3.1

презирство	6	5,03	5,13
страх	5,57	5,97	6,47
сором	5,07	6,17	6,47
вина	5,07	6,57	6,13

Згідно з результатами обчислень, що наведені в таблиці 3.1, можемо зробити висновок, що серед усіх груп опитуваних найбільш висока частота емоцій зустрічається по шкалі інтерес (уважний, сконцентрований, зібраний) та Радість (стан насолоди, щасливий, радісний).

Для порівняння між групами, приведемо результати наочно у графіках на рисунках 3.1 та 3.2.

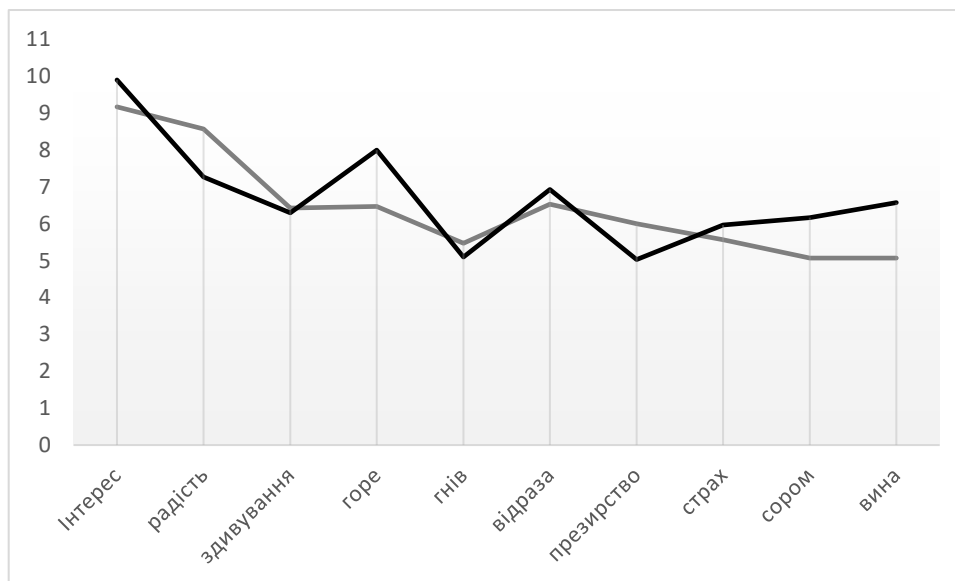


Рис.3.1 Усереднені профілі базових емоцій ІТ-робітників, що отримали статус ВПО та що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (сірим – група №1, чорним – група №2)

Як видно з графіку, у ІТ-робітників, що переїхали зі своїх домівок та отримали статус ВПО (група №2) найбільш виражені емоції інтересу (9,9), горя (8,0), радості

(7,3), та відрази (7,0). Найменш виражені емоції у цій групі – презирство (5). Що стосується групи №1 (ІТ робітники, що не переїжджали), то тут маємо такий результат: найбільш виражена група емоцій інтерес (9,17) та радість (8,57). Найменш виражені емоції – сором (5,07) та вина (5,07).

Найбільш цікавим є порівняння розбіжностей серед показників по однаковим емоціям. З графіку, представленому на рис 3.1 ми бачимо, що найбільш відрізняються показники по наступним емоціям: Радість (8,57 та 7,27 для групи №1 та №2 відповідно), горе (6,47 та 8), сором (5,07 та 6,17) та вина (5,07 та 6,57). Продовжуючи аналіз, важливо врахувати, що різниці в емоціях між групами можуть бути пов'язані з їхнім досвідом переїзду або залишенням дому під час війни. Емоція радості: Група №1 (середній бал 8,57) виявляє більше радості, ніж група №2 (середній бал 7,27). Це може свідчити про те, що люди, які залишили свої домівки, більше насолоджуються або дякують за збереження свого місця проживання або інших аспектів свого життя. Емоція горя: Група №2 (середній бал 8) виражає більше горя, ніж група №1 (середній бал 6,47). Це може бути пов'язано з тим, що ті, хто покинув свої домівки через війну, можуть відчувати більше горя через втрату своїх домівок або рідних місць. Сором і вина: Група №2 (середні бали 6,17 та 6,57 відповідно) виражає більше сорому та вини порівняно з групою №1 (середні бали 5,07 для обох емоцій). Це може бути пов'язано із стресом або непевністю, пов'язаною із переїздом або втратою дому.

Загалом, ці результати дозволяють зробити припущення, що переживання емоцій може відрізнятися в залежності від того, чи люди залишали свої домівки через війну чи залишалися в них. Це важливий висновок, який може слугувати базою для подальшого дослідження та розуміння впливу війни на емоційний стан людей.

Далі порівняємо середні показники у групах №2 та №3 (робітники ІТ компаній, що переїхали в межах України та отримали статус ВПО та робітники ІТ компаній, що переїхали за кордон відповідно). Результати порівняння для наочності представлені графіком на рис 3.2.

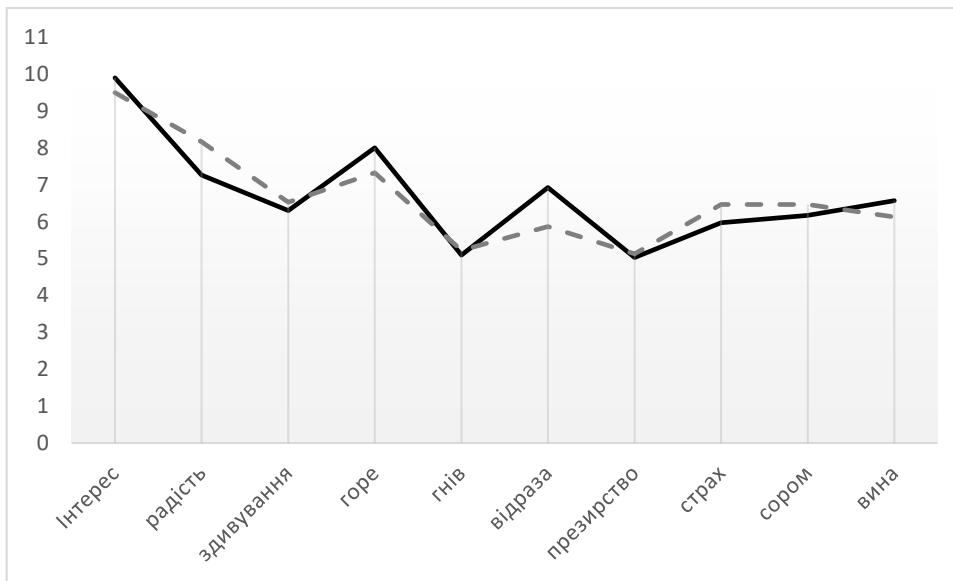


Рис.3.2 Усереднені профілі базових емоцій ІТ робітників, що отримали статус ВПО та тих, що переїхали за кордон після 24 лютого 2022 року (чорним – група №2, сірим пунктиром – група №3)

Як ми бачимо, то найбільш виражені емоції в групі №3: інтерес (9,5), радість (8,17), горе (7,33). Найменш виражені емоції: презирство (5,13), гнів (5,23) та відроза (5,87).

Якщо порівняти результати по групах №2 та №3, ми бачимо, що по всіх емоціях немає суттєвих відмінностей. Показники відрізняються тільки по емоції відроза (складники з методики Ізарда: презирливий, зневажливий, гордовитий). Як висновки, ми можемо сказати що загальною тенденцією є те, що ІТ робітники, які переїхали або в межах України, або за кордон після 24 лютого 2022 року, відзначаються вищими рівнями інтересу, радості та горя порівняно з іншими емоціями. Проте, різниця між групами виявляється тільки в емоції "Відроза", де група №3 виражає більше неприязні до об'єкта або ситуації в якій опинилися, порівняно з групою №2.

На другому етапі подивимося на узагальнені показники щодо укрупнених груп емоцій.

На рисунку 3.3 для наочності представлені показники по всім групам респондентів.

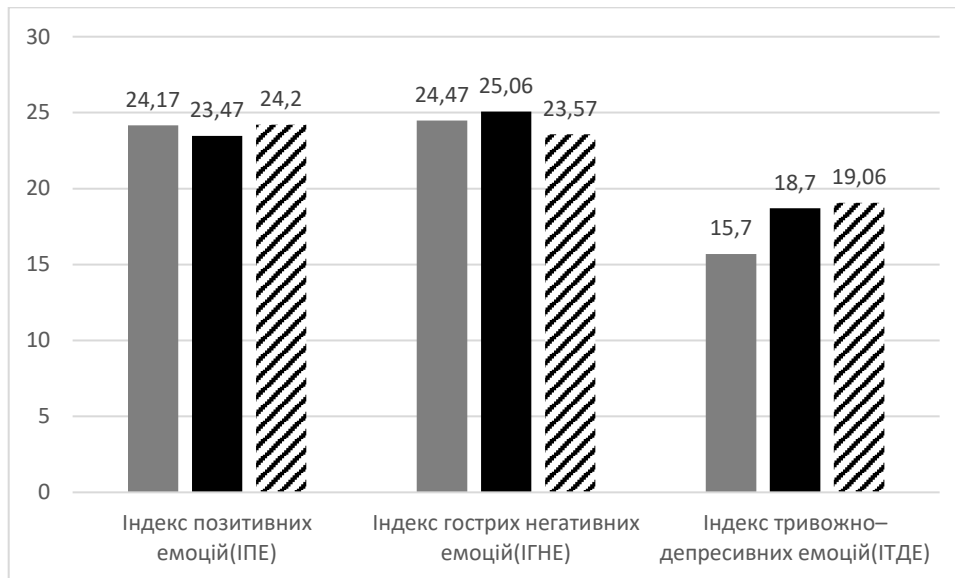


Рис.3.3 Усереднені показники щодо укрупнених груп емоцій ІТ робітників, що отримали статус ВПО, що переїхали за кордон після 24 лютого 2022 року та тих, що не переїжджали (сірим – група №1, чорним – група №2, штрихом – група №3)

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів (рис 3.4).

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤1 1 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 1 5 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

Рис 3.4 Узагальнені показники «Шкали диференціальних емоцій» за К.

Ізардом

Якщо подивитись на отримані в ході тестування результати та порівняти їх із узагальненими показниками, запропонованими К. Ізардом, можна зробити наступні висновки. ППЕ (індекс позитивних емоцій) для всіх груп виражено помірно (24,17 для групи №1, 23,47 для групи №2, 24,2 для групи №3). ПГНЕ (індекс гострих негативних емоцій) для груп №1 та №3 виражено помірно (24,47 та 23,57 відповідно), для групи №2 ПГНЕ виражено в значній мірі (25,06). ПТДЕ (індекс тривожно-депресивних емоцій) для всіх груп виражено помірно (15,7 для групи №1, 18,7 для групи №2, 19,06 для групи №3).

Результати аналізу свідчать про те, що ІТ-робітники групи №2, які здійснили внутрішню міграцію в межах України, виявляють вищий рівень гострих негативних емоцій порівняно з іншими дослідженими групами. Підвищений рівень негативних емоцій може бути спричинений складнощами переїзду, особливо в умовах внутрішньої міграції, де існують непередбачувані фактори та зміни у соціальному та культурному середовищі. У контексті діяльності в ІТ-сфері це може визначатися нестабільністю у робочому середовищі, неочікуваними викликами та несприятливими умовами пристосування.

3.2 Особливості прояву тривоги в групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

У цьому підрозділі вирішується завдання по дослідженню особливостей прояву тривоги в групах досліджуваних. Для вирішення цієї задачі використовувалась методика «Тест тривожності Спілбергера» за допомогою якої були виявлені рівні тривожності на даний період часу та особистісної тривожності, яка притаманна кожній людині.

Результати дослідження для наочності наведені у вигляді гістограми на рисунку 3.5

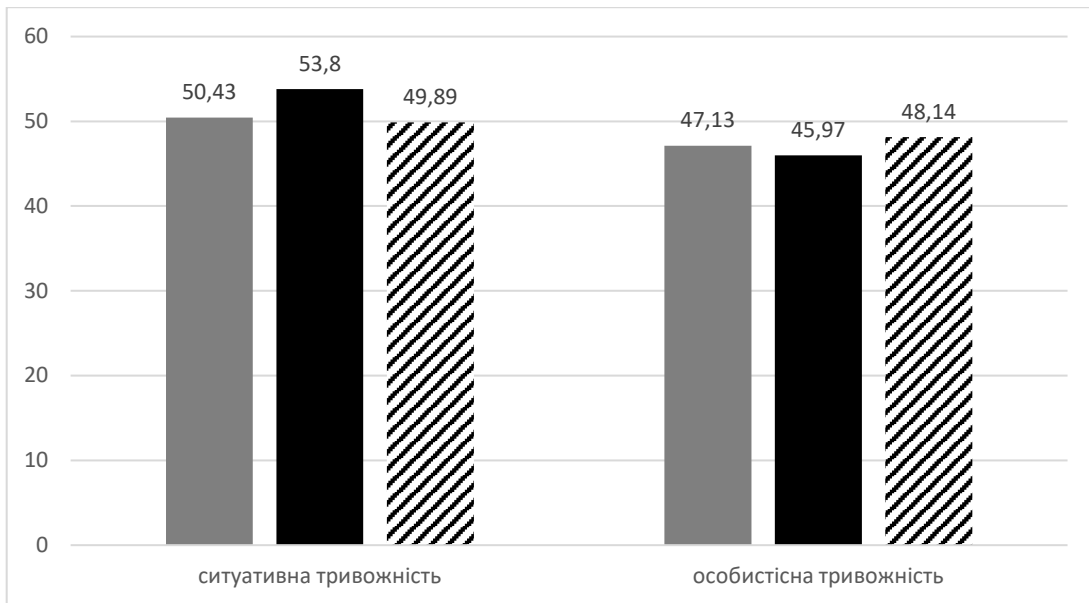


Рис 3.5 Середні показники рівня ситуативної та особистісної тривожності в групах ІТ робітників (сірим – група № 1, чорним – група № 2, штрихом – група №3)

Як видно з гістограми рівень ситуативної тривожності у всіх групах респондентів на високому рівні (50,43 для групи №1, 53,8 для групи №2, 48,89 для групи №3). Слід звернути увагу, що у порівнянні між всіма групами найвищий рівень ситуативної тривоги мають респонденти другої групи – робітники ІТ компаній, що є ВПО. Це може бути пов'язано з тим, що люди які змінили місце проживання після 24 лютого 2022 року, але продовжують залишатися всередині країні в умовах воєнного конфлікту залишаються в контексті безпосередньої загрози та невизначеності, пов'язаних з військовими діями. Відсутність географічної дистанції не дає повноцінного психологічного відсікання від конфлікту.

Також, можна припустити, що такі люди можуть відчувати більш виражене почуття втрати свого звичайного способу життя та стабільності. Незважаючи на переїзд, вони залишаються в країні, де проживали, і часто стикаються зі змінами у соціальному, економічному та культурному контексті, що вносить додаткові елементи стресу та тривожності.

Третій аспект пов'язаний з тим, що переїзд усередині країни може супроводжуватися відсутністю чіткого психологічного кордону між минулим та сьогоденням. Люди, залишившись в Україні, стикаються з постійними нагадуваннями про минуле, війну, що може посилювати емоційні реакції та відчуття нестабільності.

Також, порівнюємо рівень ситуативної та особистісної тривоги у кожній групі респондентів. Для наочності результати наведені у гістограмі на рисунку 3.6

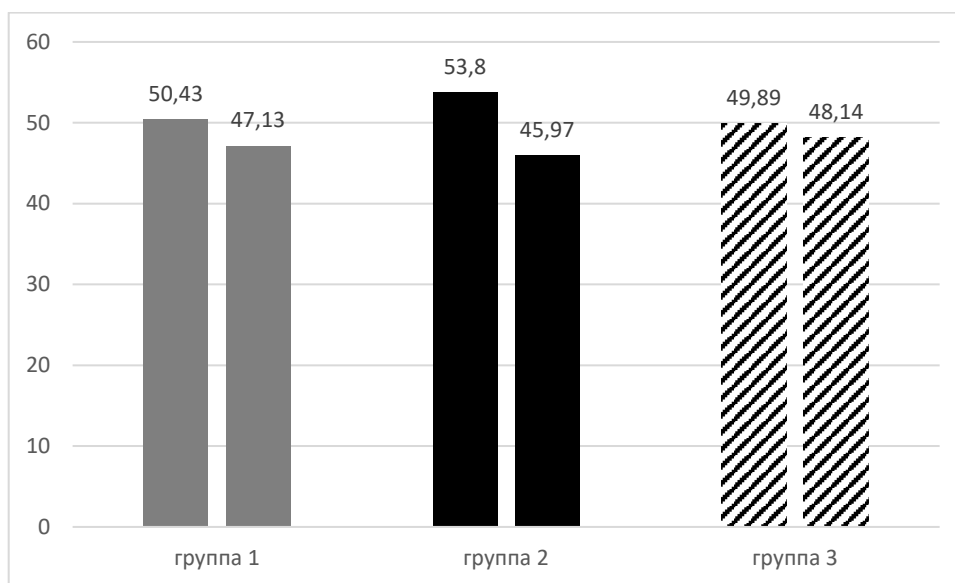


Рис 3.6 Середні показники рівня ситуативної та особистісної тривожності в групах ІТ робітників (сірим – група № 1, чорним – група № 2, штрихом – група №3)

Як можна побачити з гістограми, рівень ситуативної тривожності та рівень особистісної тривожності у всіх групах респондентів залишається на високому рівні (по всіх групах всі показники вищі за 45 балів). Високий рівень особистісної тривожності в усіх групах може свідчити про важливі психологічні та соціокультурні виклики, з якими стискаються респонденти протягом кількох останніх років. Можна припустити, що такий рівень тривоги може бути пов'язаний з попередньою епідемією вірусу Ковід 19. Також дослідження проводилось у жовтні

2023 року, тож можна також припустити, що респонденти не завжди можуть абстрагуватися від контексту воєнного часу та нестабільності, що впливає на психологічний стан людей.

Також слід зауважити, що найбільші розбіжності у показниках ситуативної та особистісної тривоги мають респонденти другої групи (ті, що є ВПО та змінили місце проживання всередині країни після 24 лютого 2022 року) – 53,8 та 45,97 відповідно. Про можливості таких розбіжностей описано вище.

3.3 Особливості прояву нервово-психічного напруження у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

У цьому підрозділі вирішується завдання по дослідженню особливостей прояву нервово-психічного напруження в групах досліджуваних. Для вирішення цієї задачі використовувалась методика «Оцінка нервово-психічного напруження» за Т. А. Немчиним.

Результати дослідження рівня нервово-психічної напруги (НПН) за методикою Немчина для наочності наведемо у вигляді гістограми на рисунку 3.7

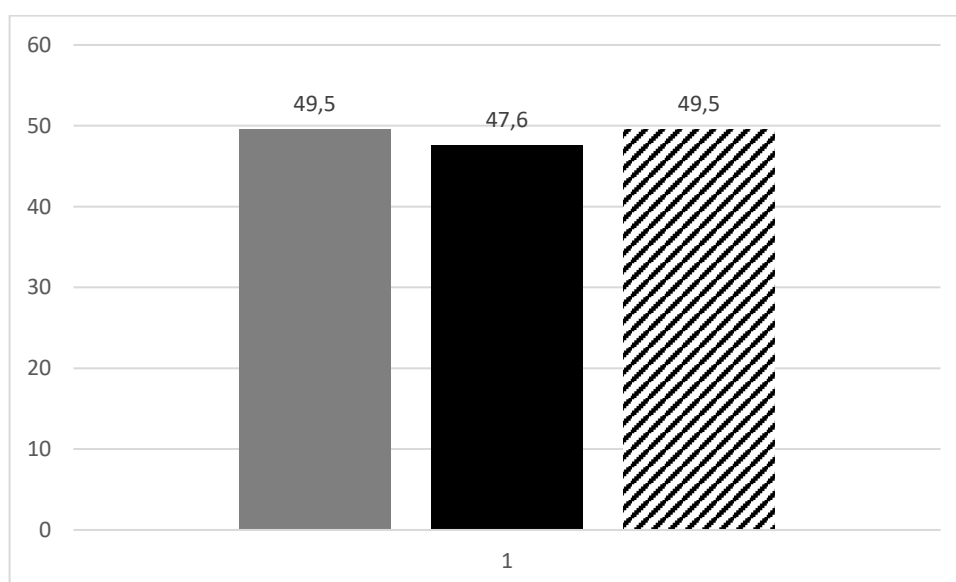


Рис 3.7 Середні значення рівнів вираженості нервово-психічної напруги ІТ робітників, що є ВПО (сірим – група № 1, чорним – група № 2, пунктиром – група №3)

Як видно на гістограмі по результатам тестування, досліджувані всі групи мають помірну ступінь нервово-психічної напруги. У групі №1, ІТ робітники, що не змінювали місце проживання після 24 лютого 2022 року мають рівень нервово-психічної напруги 49,5. У групі ІТ робітників, що є ВПО рівень нервово-психічної напруги дорівнює значенню 47,6. У групі ІТ робітників показник НПН дорівнює 49,5. Рівень напруги в діапазоні від 30 до 50 балів вважається помірним.

Також, додатково наведемо для наочності результати співвідношення ступенів вираженості нервово-психічної напруги в кожній із груп досліджуваних у вигляді діаграм, що зображені на рисунках 3.8 (група №1), 3.9 (група №2) та 3.10 (група №3).

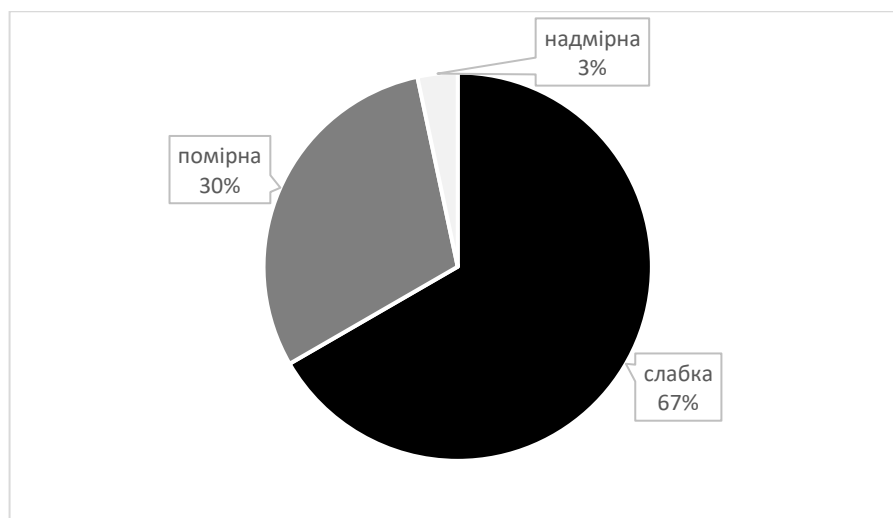


Рис 3.8 Співвідношення ступенів вираженості нервово-психічної напруги в групі №1, %

Як видно з діаграми більшість опитуваних в групі №1 мають слабку ступінь нервово-психічної напруги (67%), помірну ступінь нервово-психічної напруги мають 30% досліджуваних у групі №1, та високий ступінь напруги мають 3% досліджуваних групи №1.

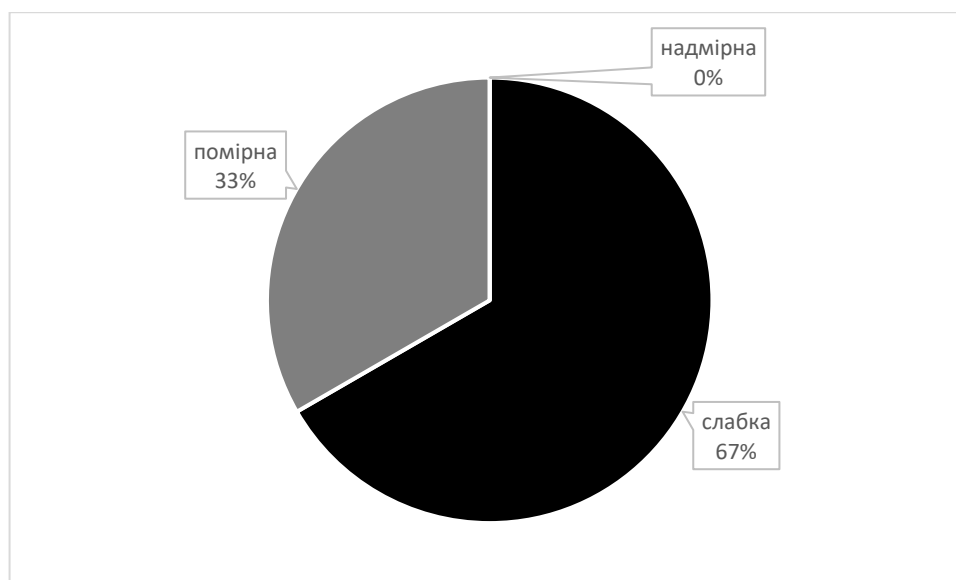


Рис 3.9 Співвідношення ступенів вираженості нервово-психічної напруги в групі №2, %

Більшість респондентів в групі №2 мають слабкий рівень нервово-психічної напруги (67% досліджуваних), 33% досліджуваних мають помірний ступінь нервово-психічної напруги. Високий рівень нервово-психічної напруги у групі досліджуваних №2 не має ніхто.

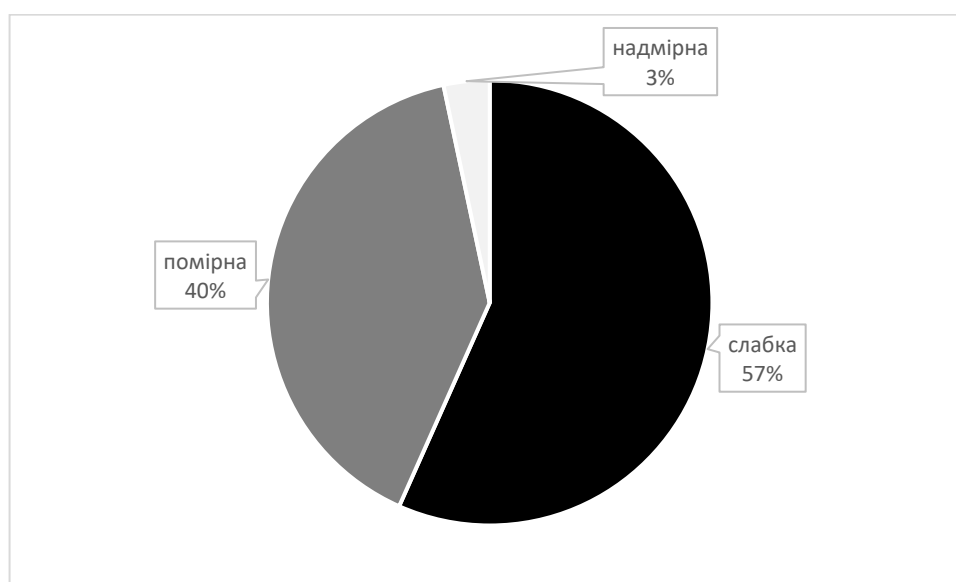


Рис 3.10 Співвідношення ступенів вираженості нервово-психічної напруги в групі №3, %

В групі досліджуваних №3 спостерігаємо таку картину: більшість досліджуваних (57%) мають слабкий ступінь нервово-психічної напруги, 40% мають помірний рівень НПН, та також 3% респондентів мають високий рівень нервово-психічної напруги.

Таким чином, можна сказати, що немає суттєвої різниці між групами досліджуваних. В більшості майже однакова кількість респондентів у кожній групі має помірний ступінь нервово-психічної напруги. Такі результати вказують на те, що переїзд, навіть в умовах військового конфлікту, не завжди приводить до підвищення рівня нервово-психічної напруги. Існуючі різні рівні напруги в різних групах можуть бути обумовлені різними стратегіями адаптації, різними реакціями на стресові ситуації та загальним станом психічного здоров'я.

3.4 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей емоційної сфери у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

У підрозділі представлений статистичний та кореляційний аналіз результатів психологічних тестів, проведених серед досліджуваних учасників. Аналіз цих даних здійснюється з використанням статистичних показників, таких як мода, медіана, середнє значення та стандартне відхилення. Ці параметри не лише дають нам загальне уявлення про центральну тенденцію даних, а й про їхню варіабельність.

Розділ цього дослідження охоплює три ключові підрозділи, кожен із яких детально розглядає результати статистичного та кореляційного аналізу обраної методики. У рамках кореляційного аналізу використовувалися коефіцієнти Манна-Уїтні та Фішера, надаючи глибший погляд на взаємозв'язки та залежності між отриманими даними.

3.4.1 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей домінуючого емоційного стану у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

Розглянемо детальніше статистичні показники, які були отримані за результатом використання методики К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій». Всі дані наведені у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Розбіжності в статистичних показниках емоцій у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1), отримали статус ВПО (група №2) та переїхали за кордон (група №3)

		група №1	група №2	група №3
інтерес	Середнє	9,17	9,90	9,50
	Мода	9,00	9,00	10,00
	Медіана	9,00	10,00	9,50
	Стандартне відхилення	2,59	1,73	2,53
радість	Середнє	8,57	7,27	8,17
	Мода	10,00	8,00	9,00
	Медіана	8,50	7,00	8,50
	Стандартне відхилення	3,04	2,53	2,23

Продовження таблиці 3.2

здивування	Середнє	6,43	6,30	6,53
	Мода	6,00	3,00	5,00
	Медіана	6,00	6,00	5,50
	Стандартне відхилення	2,93	2,77	2,70
горе	Середнє	6,47	8,00	7,33
	Мода	3,00	11,00	6,00
	Медіана	6,00	7,50	7,00
	Стандартне відхилення	3,05	2,68	2,92
гнів	Середнє	5,47	5,10	5,23
	Мода	6,00	3,00	3,00
	Медіана	5,50	4,00	4,00
	Стандартне відхилення	2,52	2,55	2,96
відраза	Середнє	6,53	6,93	5,87
	Мода	3,00	3,00	5,00
	Медіана	5,50	6,00	5,00
	Стандартне відхилення	3,65	3,55	2,16
презирство	Середнє	6,00	5,03	5,13
	Мода	3,00	3,00	3,00
	Медіана	5,00	4,50	5,00
	Стандартне відхилення	3,07	2,34	2,15

Продовження таблиці 3.2

страх	Середнє	5,57	5,97	6,47
	Мода	3,00	3,00	6,00
	Медіана	5,00	5,00	6,00
	Стандартне відхилення	2,75	2,65	2,32
сором	Середнє	5,07	6,17	6,47
	Мода	3,00	3,00	5,00
	Медіана	4,00	6,00	5,00
	Стандартне відхилення	2,26	2,93	3,12
вина	Середнє	5,07	6,57	6,13
	Мода	3,00	6,00	5,00
	Медіана	4,50	6,00	5,50
	Стандартне відхилення	2,32	2,54	2,30

Найбільш значущі показники у таблиці виділені жирним текстом. Як ми бачимо, в основному показники відрізняються за показником моди у групах. Розглянемо детальніше кожен випадок значущої різниці.

Емоція «здивування»: мода в групі №1 складає 6, в той час як мода у групі №2 становить 3. Це може бути ознакою того, що особи, які переїхали в межах країни, демонструють менш виражені прояви здивування порівняно з тими, хто залишився на місці.

За шкалою емоції «горе» мода суттєво відрізняється у всіх групах (група №1 – 3, група №2 – 11, група №3 – 6). Це може свідчити про те, що сприйняття емоції «горе» значно відрізняється в залежності від досліджуваного фактору. Це може

свідчити про те, що особи, які переїхали за кордон (група №3), і ті, хто залишився в межах країни (група №1), виявляють менше виражені прояви емоції «горе» порівняно з тими, хто переїхав в межах України (група №2). Це може бути зв'язано з різними викликами та стресовими ситуаціями, з якими стикаються ці групи в залежності від характеру їхнього переміщення.

В контексті емоції «гнів», виявлені суттєві різниці між групами (мода для групи №1 складає 6, для групи №2 – 3, і для групи №3 – також 3). Варто відзначити, що групи №2 та №3 мають однакові моди для емоції «гнів», що може вказувати на схожість в проявах цієї емоції у тих, хто переїхав в межах України та тих, хто переїхав за кордон. У той час як група №1, яка залишилася на місці, демонструє значно вищий рівень емоції «гнів». Це може бути вказівкою на різницю в умовах адаптації та переживання стресу між групами в залежності від характеру їхнього переміщення.

Порівнюючи результати для емоції «відраза», виявлено, що моди для груп також суттєво відрізняються (для групи №1 - 3, для групи №2 – також 3, і для групи №3 – 5). Зауважимо, що група №3, представлена особами, які переїхали за кордон, має вищу моду для цієї емоції порівняно з групами №1 та №2. Це може свідчити про те, що фактор міжнародного переїзду може впливати на виявлення емоції «відраза» в більшій мірі, ніж внутрішній переїзд в межах країни. Результати підкреслюють важливість врахування контексту переміщення при аналізі емоційних реакцій.

Результати виявлення емоції «страх» також відрізняються для трьох груп (для групи №1 - 3, для групи №2 – також 3, і для групи №3 – 6). Це може вказувати на подібний рівень виявлення емоції «страх» у тих, хто залишився на місці та тих, хто переїхав в межах країни. З іншого боку, група №3 відрізняється вищим рівнем страху. Це може вказувати на вплив міжнародного переїзду на виявлення страху в більшій мірі порівняно з іншими групами.

Результати аналізу емоції «сором» вказують на виявлені різниці між групами (мода для групи №1 та групи №2 однакова і складає 3, тоді як група №3 має вищий показник - моду 5). Можливо, вищий рівень емоції «сором» у групі №3, яка переїхала за кордон, може бути пов'язаний із збільшеною експозицією до нового середовища та культурних особливостей. Переїзд за кордон може призвести до змін у власному сприйнятті себе, порівняно з групою, яка лише переїжджала в межах країни або залишалася на місці. Також у даному випадку, ми бачимо різницю в показниках медіани (4 та 6 відповідно до груп №1 та №2). Різниця в медіанах може вказувати на те, що група №2 може зазнавати більших внутрішніх конфліктів або адаптаційних викликів, що впливають на виявлення емоції «сором». Можливо, це пов'язано зі зміною оточуючого середовища та взаємодії з новими соціальними нормами.

Різниця в модах емоції «вина» між групами №1 та №2 також відрізняється (3 та 6 відповідно). Ми можемо припустити, що група тих, хто переїхав в межах України (група №2), зазнала значних викликів або змін, що спричинило вищий рівень емоції «вина». Це може бути пов'язано з переосмисленням власних рішень або взаємин у новому оточенні. З іншого боку, група тих, хто залишився на місці (група №1), може демонструвати менш виражений рівень емоції «вина», оскільки їхні соціальні та особисті контексти залишилися сталими. Ця різниця в емоційному виявленні може також бути пов'язана із специфічними ситуаціями чи подіями, які вплинули на емоційний стан кожної групи, і може вимагати додаткового дослідження для визначення конкретних причин.

Для того, щоб провести кореляційний аналіз та визначити значущі відмінності в показниках базових емоцій між досліджуваними групами, був використаний статистичний критерій Манна-Уїтні [27]. Даний критерій призначений для оцінки статистичних відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої кількісно вираженої ознаки. Розрахунок проводився за допомогою автоматичного калькулятора на сайті

https://www.eztests.xyz/criteria/mann_whitney/. Результати розрахунку критерія Манна-Уїтні для груп № 1 та груп №2 наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розбіжності в показниках базових емоцій у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1) та тих, що отримали статус ВПО (група №2)

Шкали	сума рангів (група №1)	сума рангів (група №2)	U критерій Манна- Уїтні	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
Інтерес	844,5	985,5	379,5	292	338
радість	1046,5	783,5	318,5	292	338
здивування	919	911	446	292	338
горе	774,5	1055,5	309,5	292	338
гнів	968,5	861,5	396,5	292	338
відраза	874,5	955,5	409,5	292	338
презирство	998	832	367	292	338

Продовження таблиці 3.3

страх	869,5	960,5	404,5	292	338
сором	825	1005	360	292	338
вина	743,5	1086,5	278,5	292	338

Розглянемо випадки, коли відмінності між результатами є статистично значущими (в таблиці виділено жирним).

За результатами критерію Манна-Уїтні для емоції «радість» виявлено статистично значущі відмінності між двома досліджуваними групами ($p \leq 0,05$). Сума рангів першої групи становить 1046,5, сума рангів другої групи - 783,5, а значення критерію U - 318,5. Зазначена статистична значущість вказує на те, що рівень виявлення емоції «радість» у першій групі може бути статистично вищим або інтенсивнішим порівняно з другою групою. Таким чином, можна припустити, що учасники першої групи відчують більше радості у порівнянні з учасниками другої групи. Це може бути пов'язано з тим, що учасники другої групи, які отримали статус ВПО можуть стикатися зі значущими змінами у робочому та особистому оточенні. Ці зміни можуть викликати стрес та впливати на емоційний стан. Також досліджувані групи №2, які змінили місце проживання можуть знаходитись в процесі адаптації до нового середовища, що також може викликати додатковий стрес та негативно впливати на емоційний стан людей.

В контексті емоції «горе», сума рангів для першої групи становить 774,5, для другої - 1055,5, і значення критерію U (318,5) свідчить про статистично значущі різниці ($p \leq 0,05$). Можна розглядати це так: група ІТ-спеціалістів, яка отримала статус ВПО (група №2), може виявляти більше емоцій «горе» у порівнянні з тими, хто не переїжджав після 24 лютого 2022 року (група №1). Це може бути викликано

різними факторами, такими як стресові ситуації, зміни в робочому оточенні чи особистісних обставинах, які впливають на емоційний стан учасників. Коли ми говоримо про переїзд, особливо незапланований, як це сталося для учасників групи №2, то можемо припустити, що такі зміни можуть викликати відчуття втрати та горювання у зв'язку із втратою звичного, знайомого стану речей. Загалом, процес переїзду може бути стресовим і супроводжуватися численними труднощами та викликами. Наприклад, такими як втрата зв'язку з родиною, друзями та звичним оточенням.

В контексті емоції «вина», сума рангів для першої групи становить 743,5, для другої - 1086,5, і значення критерію U (278,5) свідчить про статистично значущі різниці ($p \leq 0,01$). Можна розглядати це так: група ІТ-спеціалістів, яка отримала статус ВПО (група №2), може виявляти більше емоцій «вина» у порівнянні з тими, хто не переїжджав після 24 лютого 2022 року (група №1). Можемо зробити припущення, що почуття провини у тих, хто покинув свої домівки через повномасштабне вторгнення, може виникнути через різноманітні складні фактори. Одним з таких факторів може бути втрата ідентичності. Коли особи виїжджають зі своїх домівок, вони можуть відчувати не лише втрату фізичних приміщень, але й частину своєї ідентичності, пов'язану з рідним місцем та спільнотою. Це почуття втрати ідентичності може породжувати в людей почуття провини за те, що вони виборюються із свого коріння та залишають те, що для них було важливим та рідним. Переживання цієї втрати може впливати на формування внутрішньої конфліктності та сприяти виникненню почуття провини перед собою чи своєю спільнотою.

Щоб порівняти статистично значущі відмінності між групами №2 та №3, також прорахуємо коефіцієнт Манна-Уїтні. Данні представлені нижче в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розбіжності в показниках базових емоцій у групах ІТ спеціалістів, що отримали статус ВПО (група №2) та тих, що переїхали за кордон (група №3)

Шкали	сума рангів (група №1)	сума рангів (група №2)	U критерій Манна- Уїтні	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
Інтерес	949,5	880,5	415,4	292	338
радість	789,5	1040,5	324,5	292	338
здивування	896	934	431	292	338
горе	984,5	845,5	380,5	292	338
гнів	903,5	926,5	438,5	292	338
відраза	968,5	861,5	396,5	292	338
презирство	892,5	937,5	427,5	292	338
страх	850	980	385	292	338
сором	888	942	423	292	338
вина	957,5	872,5	407,5	292	338

У даному випадку, бачимо, що статистична відмінність існує в показниках емоції «радість». За результатами критерію Манна-Уїтні для емоції «радість»

виявлено статистично значущі відмінності між двома досліджуваними групами ($p \leq 0,05$). Сума рангів другої групи становить 789,5, сума рангів третьої групи - 1040,5, а значення критерію U - 324,5. Отримані результати можуть вказувати на те, що особи, які переїхали за кордон, мають вищий рівень виявлення емоції "радість" порівняно з тими, хто лише отримав статус ВПО і залишив свою країну. Це може бути пов'язано з різними аспектами нового оточення, підтримкою спільноти або іншими факторами, які впливають на емоційний стан і задоволення життям. Можливо, проживання у іншій країні виключає для людини такі стресові фактори, як, наприклад, постійні повітряні тривоги, комендантська година або загроза життю у момент ракетних та інших атак по території України, тож досліджувані з групи №3 можуть відчувати більше радості.

Оскільки методика Ізарда пропонує нам на другому етапі подивитись на узагальнені показники щодо укрупнених груп емоцій, пропонуємо розглянути статистичні показники по отриманих результатах. Данні представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Розбіжності в статистичних показниках узагальнених груп емоцій у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1), отримали статус ВПО (група №2) та переїхали за кордон (група №3)

		група №1	група №2	група №3
Індекс позитивних емоцій(ІПЕ)	Середнє	24,17	24,47	15,70
	Мода	27,00	12,00	9,00
	Медіана	24,00	22,50	14,50
	Стандартне відхилення	6,22	9,78	6,28

Продовження таблиці 3.5

Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ)	Середнє	23,47	25,07	18,70
	Мода	25,00	30,00	12,00
	Медіана	23,50	24,50	18,00
	Стандартне відхилення	3,99	8,82	7,17
Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ)	Середнє	24,20	23,57	19,07
	Мода	20,00	20,00	22,00
	Медіана	24,00	22,50	19,00
	Стандартне відхилення	5,92	6,84	5,66

Найбільш значущі показники у таблиці виділені жирним текстом. Як ми бачимо, в основному показники відрізняються за показником моди та медіани у групах. У цьому розділі ми не порівнюємо показники по середніх значеннях, це було зроблено у розділі 3.1.

Розглянемо детальніше кожен випадок значущої різниці.

Бачимо, що за показниками Індексу позитивних емоцій (ІПЕ) група №1 має найвище значення по моді (27,00), що може свідчити про вищий рівень позитивного емоційного відношення учасників цієї групи до поточної ситуації порівняно з іншими групами (12,00 для групи №2 та 9,00 для групи №3). Загальна тенденція показує, що група досліджуваних, які не переїжджали, має більше позитивних емоцій, ніж ті, хто переїжджав, особливо ті, хто переїхав за кордон. Такі різниці можуть бути пов'язані з різними аспектами переїзду та його впливу на емоційний стан учасників груп. Також в статистичних показниках ми бачимо суттєву різницю у показниках медіани між групами №1 (24,00) та №3 (14,50). Це означає, що половина учасників групи №1 має більший рівень позитивних емоцій, ніж половина учасників групи №3. Такі відмінності також можуть бути пов'язані з різними

аспектами переїзду та життєвого досвіду цих груп, що впливають на їхні емоційні реакції.

Порівнюючи статистичні показники моди та медіани по шкалі Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ), можна визначити наступне: група №2 (переїхали в межах країни та мають статус ВПО) має вищу моду (30,00), що може свідчити про те, що деякі учасники цієї групи виявили високий рівень гострих негативних емоцій. Медіана цієї групи (24,50) також вказує на середній рівень негативних емоцій в цій групі. Якщо дивитись на показники в групі №3 (ІТ робітники, що переїхали за кордон) мода найнижча (12,00), що може означати, що більшість учасників цієї групи виявили менше гострих негативних емоцій. Медіана (18,00) вказує на середній рівень негативних емоцій в групі №2. Група №1 (ті, хто не переїжджав) має середні значення моди та медіани, що може свідчити про рівномірний розподіл негативних емоцій у цій групі. Таким чином, можна зробити висновок, що групи виявляють різні емоційні реакції, особливо в контексті гострих негативних емоцій, що може бути пов'язано з різними аспектами переїзду та досвіду життя учасників груп.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ), який відображає рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, має наступні медіанні значення для різних груп: група №1 (24,00), група №2 (22,50), група №3 (19). Оцінюючи ці дані, можна сказати, що досліджувані у групі №1 мають найвищу медіану ІТДЕ (24,00), що може вказувати на те, що середня ступінь тривожно-депресивних емоцій у цій групі може бути вищою порівняно з іншими групами. Медіана ІТДЕ для групи №2 становить 22,50, що є проміжним значенням між групами. Це може свідчити про те, що учасники цієї групи виявляють середній рівень тривожно-депресивних емоцій. Досліджувані у групі №3 мають найнижчу медіану ІТДЕ (19,00), що може означати, що учасники цієї групи середньо виявляють менше тривожно-депресивних емоцій порівняно з іншими групами.

Щоб порівняти статистично значущі відмінності між групами №1 та №2, прорахуємо коефіцієнт Манна-Уїтні. Данні представлені нижче в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Розбіжності в показниках узагальнених груп емоцій у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1) та тих, що отримали статус ВПО (група №2)

Шкали	сума рангів (група №1)	сума рангів (група №2)	U критерій Манна- Уїтні	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
<i>Індекс позитивних емоцій(ІПЕ)</i>	960,5	869,5	404,5	292	338
<i>Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ)</i>	884,5	945,5	419,5	292	338
<i>Індекс тривожно-депресивних емоцій(ІТДЕ)</i>	797,5	1032,5	332,5	292	338

Як ми бачимо, у порівнянні групи №1 (учасники, які не переїжджали) та групи №2 (учасники, які переїхали в межах країни та отримали статус ВПО), виявлено статистично значущу різницю в Індексі тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ). Сума рангів для ІТДЕ у групі 1 становить 797,5, тоді як у групі 2 цей показник склав 1032,5. Рівень значущості ($p \leq 0,05$) свідчить про те, що різниця у рівні тривожно-депресивних емоцій між цими двома групами не випадкова. Отримані дані підтверджують, що учасники, які переїхали в межах країни, мають вищий рівень тривожно-депресивних емоцій у порівнянні з тими, хто не зазнав переїзду. Це може вказувати на вплив переїзду на емоційний стан і підкреслює

важливість вивчення факторів, які можуть впливати на психологічне благополуччя в контексті зміни місця проживання.

Зробимо також кореляційний аналіз, користуючись коефіцієнтом Манна-Уїтні, щоб порівняти статистично значущі відмінності між групами №2 та №3. Данні представлені нижче в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Розбіжності в показниках узагальнених груп емоцій у групах ІТ спеціалістів, що переїхали в межах країни та отримали статус ВПО (група №2) та тих, що переїхали за кордон (група №3)

Шкали	сума рангів (група №2)	сума рангів (група №3)	U критерій Манна- Уїтні	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
<i>Індекс позитивних емоцій(ШПЕ)</i>	892	938	427	292	338
<i>Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ)</i>	945	885	420	292	338
<i>Індекс тривожно-депресивних емоцій(ІТДЕ)</i>	876,5	953,5	411,5	292	338

Отримані результати Індексу позитивних емоцій (ШПЕ), Індексу гострих негативних емоцій (ІГНЕ) і Індексу тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ), де всі значення сум рангів та критерії U не досягають рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), свідчать про те, що між групами №2 (переїхав в межах країни та отримав статус ВПО) та №3 (переїхав за кордон) не виявлено статистично значущих відмінностей в рівнях позитивних, гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій. Це означає, що з точки зору проведеного статистичного аналізу не можна зробити висновок про наявність відмінностей у цих емоційних аспектах між

групами №2 і №3. Учасники обох груп схильні до схожих рівнів позитивних та негативних емоцій, а також тривожно–депресивних емоцій, з урахуванням зазначених обмежень аналізу.

3.4.2 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей прояву тривоги у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

Розглянемо детальніше статистичні показники, які були отримані за результатом використання методики Шкала тривоги Спіїбергера-Ханіна (STAI). Всі дані наведені у таблиці 3.8

Таблиця 3.8

Розбіжності в статистичних показниках тривоги у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1), отримали статус ВПО (група №2) та переїхали за кордон (група №3)

		група №1	група №2	група №3
Ситуативна тривога	Середнє	50,43	53,80	49,90
	Мода	49,00	48,00	49,00
	Медіана	49,50	55,00	51,00
	Стандартне відхилення	12,26	10,69	7,17
Особистісна тривога	Середнє	47,10	45,97	48,13
	Мода	45,00	47,00	48,00
	Медіана	48,00	46,50	48,00
	Стандартне відхилення	3,22	3,03	2,57

Оскільки ми вже описували різницю у показниках по середньому значенню (детальний аналіз представлений у розділі 3.2), зараз зупинимось на аналізі показників моди, медіани та стандартного відхилення, які можуть допомогти розкрити більше деталей.

У показниках ситуативної тривоги ми бачимо суттєву розбіжність у показниках медіани (49,5 для групи №1, 55,00 для групи №2, 51,00 для групи №3). Висока медіана в групі №2 порівняно з групами №1 і №3 може вказувати на те, що у другій групі є особливість або підгрупа учасників з вищим рівнем ситуативної тривоги. Це може бути пов'язано з різними обставинами переїзду, різними реакціями на нове середовище або іншими факторами, що впливають на емоційний стан учасників. Щодо стандартного відхилення, група №2 має його найменше значення, вказуючи на меншу варіабельність у відповідях.

Щодо особистісної тривоги, ми не бачимо суттєвої різниці у показниках, отже, можна вказати, що учасники всіх трьох груп в середньому демонструють схожі рівні особистісної тривоги. Розбіжності в моді можуть свідчити про невеликі варіації у розподілі відповідей, але такі різниці не є суттєвими.

Зробимо також кореляційний аналіз, користуючись коефіцієнтом Манна-Уїтні, щоб порівняти статистично значущі відмінності у показниках особистісної та ситуативної тривоги між групами №1 та №2. Данні представлені нижче в таблиці 3.9

Таблиця 3.9

Розбіжності в показниках ситуативної та особистісної тривоги групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1) та тих, що отримали статус ВПО (група №2)

Шкали	сума рангів (група №2)	сума рангів (група №3)	U критерій Манна-Уїтні	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
ситуативна тривожність	837	993	372	292	338

Продовження таблиці 3.9

особистісна тривожність	1005,5	824,5	359,5	292	338
-------------------------	--------	-------	-------	-----	-----

Аналіз показує, що не було знайдено статистично значущих відмінностей в показниках ситуативної та особистісної тривожності між групами ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1) та тих, що отримали статус ВПО (група №2). Рівні тривожності у цих групах виявилися подібними, що свідчить про відсутність статистично значущих відхилень у рівнях тривожності між цими двома групами.

Якщо порівняти групи №2 та №3 і прорахувати коефіцієнт Манна-Уїтні, то отримаємо такі результати (таблиця 3.10)

Таблиця 3.10

Розбіжності в показниках ситуативної та особистісної тривоги у групах ІТ спеціалістів, що переїхали в межах країни та отримали статус ВПО (група №2) та тих, що переїхали за кордон (група №3)

Шкали	сума рангів (група №2)	сума рангів (група №3)	U критерій Манна-Уїтні	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
ситуативна тривожність	1029,5	800,5	335,5	292	338
особистісна тривожність	732,5	1097,5	267,5	292	338

Результати аналізу свідчать про наявність статистично значущих різниць в показниках ситуативної та особистісної тривожності між групами ІТ спеціалістів, які переїхали в межах країни та отримали статус ВПО (група №2) та тими, що переїхали за кордон (група №3). По шкалі ситуативна тривожність різниця є статистично значущою ($p \leq 0,05$). По шкалі особистісна тривожність: різниця також є статистично значущою ($p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать, що група ІТ спеціалістів, яка отримала статус ВПО та переїхала в межах країни, виявляє більш

виражені емоційні реакції на ситуаційні фактори (ситуативна тривожність) порівняно з тими, що переїхали за кордон. Це може бути пов'язано зі змінами в робочому та особистому середовищі в межах країни, або з наявністю стресових факторів, про які вже згадувалось вище: повітряні тривоги, загроза життю та ін. Це може спричиняти підвищену ситуативну тривогу у досліджуваних у цій групі. Водночас група, яка переїхала за кордон, проявляє вищий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на складніші адаптаційні процеси або більші емоційні виклики у новому соціокультурному середовищі.

3.4.3 Статистичний та кореляційний аналіз особливостей прояву нервово-психічного напруження у групах ІТ спеціалістів, що є внутрішньо переміщеними особами

Розглянемо детальніше статистичні показники, які були отримані за результатом використання методики Немчина Шкала нервово-психічної напруги (НПН). Всі дані наведені у таблиці 3.11

Таблиця 3.11

Розбіжності в статистичних показниках нервово-психічної напруги у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1), отримали статус ВПО (група №2) та переїхали за кордон (група №3)

		група №1	група №2	група №3
Нервово-психічна напруга	Середнє	49,53	47,60	49,53
	Мода	48,00	48,00	48,00
	Медіана	48,00	47,50	48,00
	Стандартне відхилення	11,21	8,60	11,21

Отримані результати тесту на нервово-психічну напругу не виявили значущих розбіжностей по показникам описової статистики між групами ІТ спеціалістів. Усі три групи демонструють подібні показники середнього, моди та медіани, а також стандартного відхилення на шкалі нервово-психічної напруги. Це може свідчити про те, що рівень нервово-психічної напруги у ІТ спеціалістів з усіх трьох груп є схожим.

Для розрахунку статистично значущих відмінностей використаємо коефіцієнт Фішера [28] для того, щоб провести кореляційний аналіз та отримати данні для порівняння статистично значущих відмінностей. Данні порівняння груп №1 та №2 наведені в таблиці 3.12

Таблиця 3.12

Розбіжності в показниках нервово-психічної напруги у групах ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1) та тих, що отримали статус ВПО (група №2)

Нервово-психічна напруга	Групи		φ - критерій Фішера	p=
	Група №1	Група №2		
	n=30	n=30		
слабка	20	20	0	0,2124
помірна	9	10	0,278	0,2959
надмірна	1	0	1,422	0,0775

Використання коефіцієнта Фішера для аналізу розбіжностей в показниках нервово-психічної напруги між групами ІТ спеціалістів, що не переїжджали після 24 лютого 2022 року (група №1) та тими, що отримали статус ВПО (група №2), вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між цими групами.

Коефіцієнт Фішера не перевищує критичних значень для слабкої та помірної різниці, вказуючи на відсутність статистично значущих розбіжностей у рівні нервово-психічної напруги між групами. Отже, на основі використання коефіцієнта Фішера можна прийняти гіпотезу про те, що частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці 1 не більше, ніж у вибірці 2. Це підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей у рівні нервово-психічної напруги між обраними групами ІТ спеціалістів.

Порівняємо також показники нервово-психічної напруги для груп №2 та №3 за допомогою коефіцієнта Фішера. Данні наведені у таблиці 3.13

Таблиця 3.13

Розбіжності в показниках нервово-психічної напруги у групах ІТ спеціалістів, що переїхали в межах країни та отримали статус ВПО (група №2) та тих, що переїхали за кордон (група №3)

Нервово-психічна напруга	Групи		φ - критерій Фішера	p=
	Група №2	Група №3		
	n=30	n=30		
слабка	20	17	0,798	0,2124
помірна	10	12	0,536	0,2959
надмірна	0	1	1,422	0,0775

Використання коефіцієнта Фішера для аналізу розбіжностей в показниках нервово-психічної напруги між групами ІТ спеціалістів, що переїхали в межах країни та отримали статус ВПО (група №2) та тими, що переїхали за кордон (група №3), також вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між цими

групами. Отже, на основі використання коефіцієнта Фішера можна прийняти гіпотезу про те, що статистично значущі відмінності відсутні.

ВИСНОВКИ

Враховуючи ціль та завдання нашої роботи, а також аналіз отриманих результатів, можна сформулювати наступні висновки:

1. Емоційна сфера особистості - це комплекс почуттів, емоцій і ставлення, який визначає емоційний стан і відображає особистісний досвід взаємодії з оточуючим світом. Вона включає в себе різноманітні аспекти, такі як емоційна стійкість, вираженість почуттів, сприйняття власних емоцій, а також способи їх вираження та регулювання. Емоційна сфера суттєво впливає на психічний стан і поведінку особистості, визначаючи, як вона сприймає і реагує на події навколишнього світу.

2. Виявлено домінуючий емоційний стан в групах ІТ спеціалістів, що отримали статус ВПО після 24 лютого 2022 року. За аналізом середніх показників у групі ІТ спеціалістів, що отримали статус ВПО домінують емоції інтерес, горе та радість. Це збігається з середніми показниками у групі ІТ спеціалістів, що переїхали за кордон. В них також домінуючі емоції інтересу, радості та горя. Що стосується групи ІТ спеціалістів, що не змінювали місце проживання, то домінуючими емоціями для досліджуваних з даної групи є інтерес та радість. Також за аналізом середніх показників виявлено, що ІТ-робітники, які здійснили внутрішню міграцію в межах України, виявляють вищий рівень гострих негативних емоцій порівняно з іншими дослідженими групами. Підвищений рівень негативних емоцій може бути спричинений складнощами переїзду, особливо в умовах внутрішньої міграції, де існують непередбачувані фактори та зміни у соціальному та культурному середовищі. Виявлені статистично значущі відмінності між показниками емоційних переживань: статистична значущість вказує на те, що рівень виявлення емоції «радість» у групі ІТ робітників, що є ВПО менш інтенсивна, порівняно з ІТ робітниками, що не переїжджали та тими, що переїхали за кордон. Також у контексті емоції горя група ІТ-спеціалістів, які отримали статус ВПО виявляє більше емоцій горе у порівнянні з тими, хто не переїжджав після 24 лютого 2022 року. Також у групі ІТ робітників, що отримали

статус ВПО домінує емоція провини на відміну від тих досліджуваних, хто не переїжджав зі свого місця проживання або переїхав за кордон. Що стосується узагальнених показників груп емоцій, то статистичний аналіз показав, що: ІТ робітники, що отримали статус ВПО показують біль інтенсивний індекс тривожно-депресивних емоцій, ніж досліджувані з інших груп.

3. Виявлено особливості прояву тривоги в групах ІТ спеціалістів, що отримали статус ВПО після 24 лютого 2022 року. Аналіз середніх показників показує, що у порівнянні між всіма групами найвищий рівень ситуативної тривоги мають робітники ІТ компаній, що є ВПО. Це може бути пов'язано з тим, що люди які змінили місце проживання після 24 лютого 2022 року, але продовжують залишатися всередині країні в умовах воєнного конфлікту залишаються в контексті безпосередньої загрози та невизначеності, пов'язаних з військовими діями. Відсутність географічної дистанції не дає повноцінного психологічного відсікання від конфлікту. Результати статистичного аналізу свідчать про наявність статистично значущих різниць в показниках ситуативної та особистісної тривожності. Група ІТ спеціалістів, які отримали статус ВПО, виявляє більш виражені емоційні реакції ситуативної тривожності порівняно з тими, що переїхали за кордон. Водночас група, яка переїхала за кордон, проявляє вищий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на складніші адаптаційні процеси або більші емоційні виклики у новому соціокультурному середовищі.

4. Виявлено особливості прояву нервово-психічного напруження у групах ІТ спеціалістів, що отримали статус ВПО. За результатом аналізу середніх показників виявлено, що досліджувані всіх груп мають помірну ступінь нервово-психічної напруги. Більшість респондентів в групі №2 (що отримали статус ВПО) мають слабкий рівень нервово-психічної напруги (67% досліджуваних), 33% досліджуваних мають помірний ступінь нервово-психічної напруги. Високий рівень нервово-психічної напруги у групі досліджуваних №2 не має ніхто. Статистичний аналіз вказує на відсутність статистично значущих відмінностей у показниках нервово-психічного напруження між всіма групами досліджуваних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анохин, П. К. Эмоции / П. К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия. – 2-е изд. – Т.35. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1964.
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 288 с.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
5. Выготский, Л. С. Лекции по психологии / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. / под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – Т.2: Проблемы общей психологии. – 504 с.
6. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження [Електронний ресурс] / Г. О. Гуд // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2018. - Т. 14. Вип. 1. - С. 84-94. - Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>
7. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Н. С. Дмитріюк // Проблеми сучасної психології. – 2010. – №8. – С. 261–271.
8. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст] навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
9. Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. (2023). Ліга Закон. Доступно на: <https://ips.ligazakon.net/document/T141706?an=1> (дата доступу: 15.11.2023)
10. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
11. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов /О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 375, [1] с.:ил. – (Психологический практикум).
12. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. [Електронний ресурс] / В. Килимчук // Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 9 (526), 2022

- р. Режим доступу: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki>
- 13.Козігора М.А. Психологічні особливості прояву моральної травми під час воєнного конфлікту: автореф. дис. ...доктор філософії: 19.00.01 / Козігора Марина Анатоліївна; Луцьк, Волинський нац. Ун-т ім. Лесі Українки, МОН України. - Луцьк, 2023. - 20 с.
 - 14.Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. і переробл. – Т. II. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. – 240 с.
 - 15.Кокун О.М. К 59 Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
 - 16.Літвякова І.А., Ханецька Н.В. Дослідження впливу війни на стан особистості / Літвякова І.А. // Молодий вчений. - 2017 р. - Вип. 11 (51).- с. 806-809.
 - 17.Майерс, Д. Психология: пер. с англ. / Д. Майерс – Мн.: ООО «Попурри», 2001. – 848 с.
 - 18.Макарова И. В. Общая психология: конспект лекций / И. В. Макарова. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 182 с.
 - 19.Макарчук, М. Ю. Психофізіологія: навчальний посібник / М. Ю. Макарчук, Т. В. Куценко, В. І. Кравченко, С. А. Данилов. – К. : ООО «Інтерсервіс», 2011. – 329 с.
 - 20.Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. — Спб.: Питер, 2001. — 592 с.
 - 21.Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія. Навч. посібник. -К.: МАУП, 2000. - 256 с.
 - 22.Марютина Т. М.Психофизиология / Т. М. Марютина, И. М. Кондаков.- М. : МГППУ, - 2004. - 248 с.
 - 23.Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие / В. Д. Менделевич. – 5-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с.
 - 24.Нуркова В. В. Общая психология: учебник для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2013. 604 с.

25. Основи практичної психології: підручник для студ. вищих навч. закладів / В.Г. Панок [та ін.]. - К. : Либідь, 2006. - 536 с.
26. Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок. (2023). Eztests.xyz. Доступно на: https://www.eztests.xyz/criteria/mann_whitney/ (дата доступу 13.12.2023)
27. Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок. (2023). Eztests.xyz. Доступно на: https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation/ (дата доступу 13.12.2023)
28. Психологу для роботи. Діагностичні методики: Збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуши, 2012.-616 с.: ил.
29. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций: пер.с польск. / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
30. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.
31. Рожина Л. Н. Развитие эмоционального мира личности: учебнометодическое пособие. Минск: Высшая школа, 2003. 272 с.
32. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Издательство Питер, 2002. – 720 с.
33. Стасюк М. Якісний аналіз особливостей емоційної сфери у студентів ІТ-спеціальностей. Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія бізнесу та управління: виклики сьогодення», 16-17 березня 2018р. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 189-191. – 0,2 д.а.
34. Стасюк М.М. Програма дослідження емоційного інтелекту ІТ спеціалістів. Звітна наукова конференція філософського факультету за 2017 рік. – 0,1 д.а.
35. Турчин В. М. Математична статистика: Посіб.. — К. : Видавничий центр «Академія», 1999. — 240с.

36. Cannon, Walter (December 1927). «The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory». *The American Journal of Psychology*. 39: 106—124.
37. Ekman, Paul (1999), "Basic Emotions", in Dalglish, T; Power, M (eds.), *Handbook of Cognition and Emotion (PDF)*, Sussex, UK: John Wiley & Sons.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала диференціальних емоцій за К. Ізардом

Інструкція: Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Можливі оцінки: 1 – переживання повністю відсутнє; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

Текст шкали (бланк відповідей):

I	1	уважний	1	2	3	4	5
	2	сконцентрований	1	2	3	4	5
	3	зібраний	1	2	3	4	5
II	1	насолоджується	1	2	3	4	5
	2	щасливий	1	2	3	4	5
	3	радісний	1	2	3	4	5
III	1	здивований	1	2	3	4	5
	2	здивований	1	2	3	4	5
	3	вражений	1	2	3	4	5
IV	1	Похмурий	1	2	3	4	5

	2	сумний	1	2	3	4	5
	3	зломлений	1	2	3	4	5
V	1	Оскаженілий	1	2	3	4	5
	2	гнівний	1	2	3	4	5
	3	Розлючений	1	2	3	4	5
VI	1	відчуває неприязнь	1	2	3	4	5
	2	відчуває огиду	1	2	3	4	5
	3	відчуває огиду	1	2	3	4	5
VII	1	зневажливий	1	2	3	4	5
	2	зневажливий	1	2	3	4	5
	3	гордовитий	1	2	3	4	5
VIII	1	наляканий	1	2	3	4	5
	2	боязкий	1	2	3	4	5
	3	паніка	1	2	3	4	5
IX	1	сором'язливий	1	2	3	4	5
	2	боязкий	1	2	3	4	5
	3	сором'язливий	1	2	3	4	5
X	1	жалкують	1	2	3	4	5
	2	винуватий	1	2	3	4	5
	3	кається	1	2	3	4	5

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Текст шкали (бланк відповідей):

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4

15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Текст шкали (бланк відповідей):

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4

27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» за Т. А. Немчиним

Інструкція: заповніть праву частину бланка, відзначаючи знаком «+» ті рядки, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний час.

Текст шкали (бланк відповідей):

№ п / п	характер ознаки	відмітка випробуваного
1	<p>Наявність фізичного дискомфорту:</p> <p>А. Повна відсутність будь-яких неприємних фізичних відчуттів</p> <p>Б. Мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі (що не заподіюють занепокоєння)</p> <p>В. Наявність численних різноманітних неприємних відчуттів, що заподіюють неспокій, що заважають роботі, діяльності</p>	
2	<p>Наявність больових відчуттів:</p> <p>А. Повна відсутність будь-яких болів</p> <p>Б. Больові відчуття з'являються лише зрідка, швидко зникають і не заважають роботі</p> <p>В. Є постійні больові відчуття, серйозно турбують і заважають роботі</p>	
3	<p>Температурні відчуття:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін у відчутті температури тіла</p> <p>Б. Відчуття тепла, підвищення температури тіла</p> <p>В. Відчуття похолодання кінцівок, відчуття ознобу</p>	
4	<p>Стан м'язового тону:</p>	

	<p>А. Звичайний, незмінений м'язовий тонус</p> <p>Б. Помірне підвищення м'язового тону, почуття помірного м'язового напруги</p> <p>В. Значне м'язову напругу, тремтіння рук, сіпання (тик) м'язів обличчя, губ, повік</p>	
5	<p>Координація рухів:</p> <p>А. Звичайна, незмінна координація рухів</p> <p>Б. Підвищення рухової активності, збільшення швидкості, точності, спритності, координованості рухів під час роботи, листи</p> <p>В. Зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності</p>	
6	<p>Рухова активність в цілому:</p> <p>А. Звичайна, незмінна рухова активність</p> <p>Б. Підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів</p> <p>В. Різке посилення загальної рухової активності, неможливість всидіти на одному місці, метушливість, постійне прагнення рухатися, ходити, змінювати положення тіла</p>	
7	<p>Відчуття з боку серцево-судинної системи:</p> <p>А. Відсутність будь-яких неприємних відчуттів з боку серця</p> <p>Б. Відчуття посилення серцевої діяльності, не привертає особливої уваги і не заважає роботі</p> <p>В. Наявність неприємних відчуттів з боку серця - різке серцебиття, почуття стиснення в області серця, поколювання, біль в області серця</p>	
8	<p>Відчуття (і прояву) з боку шлунково-кишкового тракту:</p> <p>А. Відсутність будь-яких неприємних відчуттів в животі Б. Поодинокі, швидко проходять, що не заподіюють занепокоєння, що не заважають роботі відчуття в животі - подсасиваніє в надчеревній ділянці, відчуття легкого голоду, періодичне помірне «бурчання» в животі</p> <p>В. Виражені неприємні відчуття в животі - болі, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги</p>	

9	<p>Прояв з боку органів дихання:</p> <p>А. Відсутність будь-яких відчуттів</p> <p>Б. Збільшення глибини і почастішання дихання, що не заподіюють занепокоєння і не заважають роботі</p> <p>В. Значні зміни дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, «клубок у горлі»</p>	
10	<p>Прояви з боку видільної системи:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін</p> <p>Б. Помірна активізація видільної функції - більш часте, ніж звичайно, бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти)</p> <p>В. Різке почастішання позивів в туалет, труднощі або неможливість утриматися</p>	
11	<p>Стан потовиділення:</p> <p>А. Звичайне потовиділення, без будь-яких змін Б. Помірне посилення потовиділення</p> <p>В. Поява рясного холодного поту</p>	
12	<p>Стан слизової оболонки порожнини рота:</p> <p>А. Звичайний стан, без будь-яких змін Б. Помірне збільшення слиновиділення</p> <p>В. Відчуття сухості в роті</p>	
13	<p>Забарвлення шкірних покривів:</p> <p>А. Звичайна забарвлення шкіри обличчя, рук, шиї Б. Почервоніння шкіри обличчя, рук, шиї</p> <p>В. Збліднення шкіри обличчя, рук, шиї, поява на шкірі «мармурового» (плямистого) відтінку</p>	
14	<p>Сприйнятливість до зовнішніх подразнень, чутливість:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін, звичайна чутливість</p> <p>Б. Помірне підвищення чутливості, сприйнятливості до зовнішніх подразнень, що не відволікає від роботи</p>	

	В. Різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразників	
15	<p>Почуття впевненості в собі, в своїх силах:</p> <p>А. Звичайний стан, відсутність будь-яких змін Б. Підвищення впевненості в собі, віра в успіх</p> <p>В. Відчуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу</p>	
16	<p>настрій:</p> <p>А. Звичайне, незмінена настрій</p> <p>Б. Піднесений, підвищений настрій, почуття підйому, приємного задоволення діяльністю, роботою</p> <p>В. Знижений настрій, почуття пригніченості</p>	
17	<p>Особливості сну:</p> <p>А. Нормальний, звичайний сон</p> <p>Б. Міцний, освіжаючий сон напередодні</p> <p>В. Неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон протягом декількох ночей, в тому числі і напередодні</p>	
18	<p>Особливості емоційного стану в цілому:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін в сфері почуттів і емоцій Б. Почуття стурбованості, відповідальності, поява азарту, позитивно забарвленої злості</p> <p>В. Почуття страху, паніки, відчаю</p>	
19	<p>перешкодостійкість:</p> <p>А. Звичайний стан, без будь-яких змін</p> <p>Б. Підвищення завадостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму, інших перешкод і відволікаючих подразників</p> <p>В. Значне зниження завадостійкості, нездатність працювати при наявності відволікаючих подразників</p>	
20	<p>Особливості мови:</p> <p>А. Звичайна, незмінна мова</p>	

	<p>Б. Підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (грамотності, логічності)</p> <p>В. Порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, занадто тиха мова</p>	
21	<p>Загальна оцінка психічного стану:</p> <p>А. Звичайне, незмінена стан</p> <p>Б. Стан внутрішньої зібраності, підвищеної готовності до роботи, підйом душевних сил, мобілізованність, високий психічний тонус</p> <p>В. Почуття втоми, байдужості, неувважності, незбранності, апатії, зниження психічного тону</p>	
22	<p>Особливості пам'яті:</p> <p>А. Звичайна, незмінна пам'ять Б. Поліпшення пам'яті, легко згадується те, що необхідно згадати в даний момент</p> <p>В. Погіршення пам'яті</p>	
23	<p>Особливості уваги:</p> <p>А. Звичайне увагу, без будь-яких змін</p> <p>Б. Поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ</p> <p>В. Погіршення уваги, нездатність зосередитися на виконуваний роботі, відволікання</p>	
24	<p>кмітливості:</p> <p>А. Звичайна кмітливості, без будь-яких змін Б. Поліпшення кмітливості, висока винахідливість</p> <p>В. Розгубленість, погіршення кмітливості</p>	
25	<p>Розумова працездатність:</p> <p>А. Звичайна розумова працездатність</p> <p>Б. Підвищення розумової працездатності</p> <p>В. Значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність</p>	

26	<p>Явище психічного дискомфорту:</p> <p>А. Відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань, пов'язаних з психічним станом</p> <p>Б. Поодинокі, слабо виражені зміни психічного стану, що не заважають роботі і не заподіюють занепокоєння, почуття психічного комфорту</p> <p>В. Різко виражені і численні прояви психічного дискомфорту, неприємне загальний психічний стан, погіршення самопочуття, заважає роботі</p>	
27	<p>Ступінь поширеності (генералізованности) ознак напруги:</p> <p>А. Поодинокі і слабо виражені ознаки напруги, що не привертають до себе уваги</p> <p>Б. Виразні ознаки напруги, які супроводжують підвищеної працездатності та успішної діяльності</p> <p>В. Велика кількість різноманітних неприємних проявів нервово-психічної напруги, що спостерігаються з боку багатьох органів і систем організму і істотно заважають роботі</p>	
28	<p>Частота виникнення стану напруги:</p> <p>А. Напруга виникає дуже рідко</p> <p>Б. Напруга розвивається часто, але тільки при наявності реально важких ситуацій</p> <p>В. Напруга розвивається досить часто і нерідко в тих випадках, коли для нього немає достатніх причин</p>	
29	<p>Тривалість стану нервово-психічної напруги:</p> <p>А. Напруга триває дуже короткий термін і повністю зникає, як тільки минула складна ситуація</p> <p>Б. Напруга триває протягом усього періоду перебування в умовах складної ситуації і виконання роботи</p> <p>В. Напруга триває надзвичайно довго (кілька годин і більше) і не припиняється навіть після зникнення важкої ситуації</p>	
30	<p>Загальна ступінь вираженості напруги:</p> <p>А. Повна відсутність напруги або дуже слабка його ступінь</p>	

Б. Помірно виражене напруження

В. Різко виражене, надмірне нервово-психічне напруження