

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

АРОМАТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Керівник: Канд. психол. наук, доцент,
Шевченко Володимир
Володимирович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: Канд.псих.наук, доцент
Литвиненко Ірина Сергіївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав: студентка VI курсу групи 665 Мз
Чистик Ганна Миколаївна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

“ ” 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Чистик Ганні Миколаївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Ароматерапія як метод покращення емоційного стану державних службовців під час воєнного стану

керівник роботи: Шевченко Володимир Володимирович, к.психол.н., доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шевченко В.В.		
Розділ 1	Шевченко В.В.		
Розділ 2	Шевченко В.В.		
Розділ 3	Шевченко В.В.		
Висновки	Шевченко В.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні засади впливу ароматерапії на емоційний стан державних службовців під час воєнного стану	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричний аспект дослідження емоційного стану державних службовців під час воєнного стану	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Практичні аспекти використання ароматерапії в психологічній практиці	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	20.12 2025	

Студент

(підпис)

Чистик Г.М

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Шевченко В.В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Чистик Г. М. АРОМАТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У магістерській роботі досліджено емоційний стан державних службовців у період воєнного стану та впроваджено програму психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів. У період війни забезпечення психологічної стійкості державних службовців набуває особливої ваги, оскільки високий рівень стресу та перевантаження спричиняють емоційне виснаження і зниження ефективності управлінської діяльності. У цьому контексті актуальним стає використання альтернативних методів підтримки, зокрема ароматерапії, яка може сприяти зниженню тривожності та відновленню емоційної рівноваги, але досі недостатньо досліджена в українській практиці.

У першому розділі роботи розглянуто психологічну сутність, структуру та особливості емоційного стану особистості, фактори, що впливають на емоційний стан держслужбовців та психологічні наслідки робота під час воєнного стану, а також поняття ароматерапії та психологічні механізми її впливу на емоційний стан людини.

Другий розділ присвячено емпіричному аспекту дослідження емоційного стану державних службовців під час воєнного стану. Охарактеризовано вибірку, описано методи та організацію дослідження. Розкрито результати констатувального експерименту.

У третьому розділі були розроблено та впроваджено програму психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів. Проаналізовано результати формульовального експерименту та оцінено ефективність програми.

Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у сфері психології, а також для практичного застосування в роботі з державними службовцями, які потребують психоемоційної підтримки.

Ключові слова: державний службовець, воєнний стан, емоційний стан, ароматерапія, ефірні олії, психоемоційна підтримка.

ABSTRACT

Chystyk H. M. AROMATHERAPY AS A METHOD OF IMPROVING THE EMOTIONAL STATE OF CIVIL SERVANTS DURING MARTIAL LAW. Qualification work for the second degree of higher education (master's degree) in specialty 053 - "Psychology". Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

This master's thesis examines the emotional state of civil servants during martial law and implements a program of psycho-emotional support using aromatherapeutic tools. During wartime, ensuring the psychological resilience of civil servants becomes particularly important, as high levels of stress and overload lead to emotional exhaustion and reduced effectiveness of administrative decision-making. In this context, the use of alternative support methods becomes relevant, including aromatherapy, which can help reduce anxiety and restore emotional balance, yet remains insufficiently studied in Ukrainian practice.

The first chapter analyzes the psychological essence, structure, and features of an individual's emotional state, the factors influencing the emotional state of civil servants, the psychological consequences of working during martial law, as well as the concept of aromatherapy and the psychological mechanisms of its impact on the human emotional state.

The second chapter is devoted to the empirical study of the emotional state of civil servants during martial law. The sample is characterized, and the research methods and organization are described. The results of the ascertaining experiment are presented.

In the third chapter, a program of psycho-emotional support using aromatherapeutic tools was developed and implemented. The results of the formative experiment were analyzed, and the effectiveness of the program was evaluated.

The results of the research can serve as a foundation for further scientific developments in psychology, as well as for practical application in working with civil servants who require psycho-emotional support.

Keywords: civil servant, martial law, emotional state, aromatherapy, essential oils, psycho-emotional support.

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ АРОМАТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1. Психологічна сутність, структура та особливості емоційного стану особистості	8
1.2. Фактори, що впливають на емоційний стан держслужбовців та психологічні наслідки роботи під час воєнного стану	16
1.3. Поняття ароматерапії та психологічні механізми її впливу на емоційний стан людини	26
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	38
2.1. Характеристика вибірки, опис методів та організації дослідження	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	49
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АРОМАТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ	61
3.1. Розробка та впровадження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів	61
3.2. Оцінка ефективності програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапії	84
Висновки до третього розділу	93
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	99
ДОДАТКИ	107

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період воєнного стану, зумовленого повномасштабною агресією російської федерації проти України, особливої уваги набуває питання стійкості та результативності роботи системи державного управління. Державні службовці виконують ключову роль, забезпечуючи безперервність діяльності органів влади, організацію кризового менеджменту, реалізацію гуманітарних і безпекових заходів, а також підтримку громадян у надзвичайно складних умовах. У цьому контексті актуальним є детальне дослідження їхнього психоемоційного стану, оскільки саме емоційна врівноваженість і психологічна стійкість визначають здатність державних службовців якісно виконувати покладені на них завдання.

У період війни державні службовці опиняються під впливом численних стресогенних чинників: надмірного робочого навантаження, інтенсивного інформаційного тиску, тривоги за безпеку близьких, нестабільності умов праці та високої відповідальності за ухвалення важливих рішень. Тривале перебування у стані підвищеної напруги, постійної тривожності чи емоційного виснаження нерідко призводить до професійного вигорання, зниження рівня мотивації, погіршення комунікації всередині колективу та у взаємодії з громадянами. До того ж постійний стрес, спричинений воєнними діями, високим рівнем соціальної напруги та необхідністю швидкої адаптації до нових умов, негативно позначається на працездатності й психосоматичному здоров'ї працівників державного сектору. У таких умовах надзвичайно важливим є пошук ефективних, доступних і безпечних методів підтримки психоемоційного стану державних службовців, адже від їхньої психологічної стійкості залежить якість виконання професійних обов'язків і стабільність функціонування системи державного управління загалом.

Традиційні психологічні інструменти (консультування, тренінги, техніки релаксації) мають високу ефективність, проте не завжди є можливість

забезпечити їх системне впровадження для всіх категорій працівників. Саме тому актуальності набувають альтернативні та додаткові методи психологічної підтримки, серед яких особливе місце посідає ароматерапія.

Ароматерапія, як метод впливу на емоційний стан людини через використання ефірних олій, має глибоке історичне коріння і сьогодні активно застосовується у світі як допоміжний засіб у подоланні стресу, тривожності, безсоння та психоемоційного напруження. Наукові дослідження підтверджують, що аромати здатні активізувати роботу лімбічної системи мозку, яка безпосередньо відповідає за емоції, пам'ять і мотивацію, що робить ароматерапію ефективним засобом відновлення внутрішніх ресурсів, формування позитивного настрою та зменшення симптомів психоемоційного виснаження. Важливою перевагою ароматерапії є її доступність, відсутність складної матеріально-технічної бази та можливість інтегрувати її у щоденний робочий процес. Використання ефірних олій може бути адаптоване під індивідуальні потреби кожного державного службовця: аромадифузори в робочому середовищі, індивідуальні аромамедальйони, інгаляції чи ароматичні свічки.

Актуальність теми також зумовлена тим, що під час воєнного стану державні службовці працюють у режимі постійної відповідальності, часто з перевантаженим графіком та браком відпочинку. У таких умовах традиційні методи відновлення енергії (сон, відпустка, відпочинок) не завжди є доступними, тоді як ароматерапія може виступати швидким і природним способом зниження рівня стресу та стабілізації емоційного стану. Крім того, дослідження теми є важливим і з наукової точки зору. В Україні питання ароматерапії як засобу підтримки психоемоційного здоров'я державних службовців у період воєнного стану практично не досліджене, що дає можливості для перспективи розвитку нових підходів у системі психологічного супроводу персоналу органів державної влади, формування рекомендацій щодо впровадження простих, але дієвих методик емоційної стабілізації.

Таким чином, обрана тема є надзвичайно актуальною, оскільки поєднує в собі сучасні потреби суспільства та державного управління з ефективними інноваційними методами збереження психічного здоров'я. Дослідження можливостей ароматерапії у покращенні емоційного стану державних службовців в умовах воєнного стану не лише має прикладне значення, а й сприяє формуванню більш широкої системи заходів з профілактики професійного вигорання та підвищення стресостійкості персоналу.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні емоційного стану державних службовців у період воєнного стану, розробці та впровадженні програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів.

Об'єкт дослідження – емоційний стан державних службовців у період воєнного стану.

Предмет дослідження – вплив ароматерапії на психоемоційний стан державних службовців у період воєнного стану.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного стану особистості та чинників, що впливають на його формування в умовах воєнного стану.
2. Розкрити сутність ароматерапії та розглянути психологічні механізми її впливу на емоційний стан людини.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційного стану державних службовців у період воєнного стану.
4. Розробити та апробувати програму психоемоційної підтримки державних службовців із використанням засобів ароматерапії.
5. Перевірити ефективність впровадженої програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапії.

Методи дослідження. Для виконання завдань дослідження та забезпечення достовірності його результатів було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Зокрема,

застосовувалися системно-структурний підхід, аналіз і синтез наукових джерел, методи збору, порівняння й узагальнення емпіричних даних, наукове спостереження, психодіагностика, а також кількісна обробка та інтерпретація отриманих у ході практичної роботи результатів.

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей емоційного стану державних службовців у період воєнного стану та оцінку ефективності використання ароматерапії як засобу психоемоційної підтримки: тест «Рівень емоційної стійкості» (автор Тарасов Є.О.); тест «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк); методика діагностики стану стресу (ДСС) К. Шрайнера; аромадіагностика (за авторським методом). Для аналізу отриманих результатів застосовувалися методи математичної та статистичної обробки даних.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових знань про вплив екстремальних соціально-політичних умов, зокрема воєнного стану, на емоційний стан державних службовців та можливості використання ароматерапії для його корекції. Результати дослідження сприяють розвитку психологічної теорії стресу, адаптації та професійного вигорання у контексті публічної служби, а також дозволяють більш детально зрозуміти механізми психоемоційного реагування працівників державного сектору на зовнішні загрози.

Практична значущість дослідження полягає у застосуванні отриманих результатів у професійній діяльності психологів, спеціалістів з кадрового забезпечення та керівників державних установ для оцінки та підтримки емоційного стану працівників, попередження психологічного виснаження та підвищення стресостійкості. Розроблені рекомендації можуть стати основою для створення програм психоемоційної підтримки з використанням ароматерапії, тренінгів із саморегуляції та релаксації, а також сприяти формуванню позитивного психологічного клімату в державних органах у кризових умовах.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на XV Міжнародній науково-практичній конференції «Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти» (29-30 серпня 2025 р., м. Львів); XXVIII Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (10–14 листопада 2025 року, м. Миколаїв).

Публікації. Основний зміст та результати роботи висвітлено в 2 тезах:

Чистик Г. М. Психологічні наслідки роботи держслужбовців в умовах воєнного стану (на прикладі ГУ ДПС в Миколаївській області) // Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 29-30 серпня 2025 року. Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 98-100.

Чистик Г. М., Шевченко В. В. Ароматерапія як засіб психологічного відновлення та емоційної рівноваги // XXVIII Всеукраїнська щорічна науково-практична конференція «Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»: 10–14 листоп. 2025 р., м. Миколаїв.

База дослідження. Базою дослідження виступило Головне управління Державної податкової служби в Миколаївській області (м. Миколаїв). Загальна кількість учасників дослідження становила 20 держслужбовців (чоловіки та жінки віком від 25 до 57 років), які протягом всього періоду воєнного стану працюють у даній установі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (74 найменувань) та додатків. Робота містить 7 таблиць, 16 рисунків, 10 додатків. Основний обсяг роботи складає 100 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ АРОМАТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психологічна сутність, структура та особливості емоційного стану особистості

У психічній структурі людини емоційний стан є ключовим компонентом, що відображає внутрішнє самопочуття, рівень адаптації та загальний психологічний добробут. Емоції впливають не лише на суб'єктивні переживання, а й на поведінку, мислення, продуктивність та соціальні взаємодії людини. Їхнє значення особливо зростає в складних життєвих ситуаціях, зокрема при хронічному стресі, підвищеній відповідальності або загрозі, коли стабільність психоемоційного стану стає основою ефективної діяльності.

Емоційний стан людини є однією з найважливіших складових психіки, що відображає її внутрішнє самопочуття, рівень адаптації до навколишніх умов та загальний психологічний добробут. У психологічній науці емоції розглядаються як складні психофізіологічні процеси, що забезпечують оцінку людиною значущості подій, явищ і об'єктів, а також визначають спрямованість її поведінки. Вони постійно взаємодіють із когнітивними процесами, мотивацією та соціальною активністю, впливаючи на якість прийняття рішень, міжособистісні взаємодії та ефективність виконання завдань.

Людина здатна не лише сприймати навколишній світ, а й реагувати на нього емоційно. У взаємодії з іншими людьми, природою, мистецтвом, наукою чи професійною діяльністю виникає широкий спектр переживань – радість, любов, сум, страх та інші. Емоції виступають важливим компонентом цілеспрямованої діяльності, оскільки вони можуть як стимулювати, так і

гальмувати здатність до дій. Позитивні емоції, наприклад щастя або захоплення, підвищують активність і ефективність роботи, тоді як негативні, які з'являються через складнощі або брак інформації, теж можуть спонукати до активності та допомагати долати труднощі [1, с. 16].

Емоційний стан можна розуміти як інтегральний психічний феномен, який включає емоційні реакції, переживання та стани, що виникають у відповідь на внутрішні та зовнішні подразники. Він характеризується певною тривалістю, інтенсивністю, стабільністю та спрямованістю, і відображає суб'єктивне відчуття людиною власного психічного і фізичного стану. У цьому контексті важливо відзначити, що емоційний стан не обмежується короточасними реакціями, а охоплює тривалі переживання, які формують загальний психологічний тонус та впливають на поведінкові і когнітивні процеси. Таким чином, емоції можуть проявлятися як у вигляді реакцій, так і у формі стійких станів або взаємин. Короточасні емоційні реакції – наприклад, посмішка, сміх, плач, страх чи гнів – зазвичай пов'язані з певними подіями. У складних або екстремальних обставинах можуть виникати сильні й малоконтрольовані емоційні стани, такі як паніка або гнів, які важко регулювати свідомо. Зміни емоційного фону можна досягти через переключення уваги на іншу діяльність, наприклад фізичну активність. В окремих випадках необхідно вчитися стримувати прояви емоцій, щоб уникнути небажаних наслідків [7, с. 123].

Особливу увагу у вивченні емоційного стану приділяють його динамічним аспектам. Емоції можуть як стимулювати, так і гальмувати діяльність, впливати на працездатність та мотивацію. Позитивні емоції, такі як захоплення, радість, задоволення, здатні підвищувати активність, сприяти творчості та ефективності виконання завдань. Негативні емоції, зокрема страх, гнів або сум, виникають у відповідь на загрози, труднощі або нестачу інформації, але вони теж можуть виступати потужним стимулом до активності та подолання перешкод.

Важливо зазначити, що емоційний стан тісно пов'язаний із соціальним оточенням і культурним контекстом. Людина формується як соціальна істота, і її емоції не лише відображають внутрішній стан, а й регулюють міжособистісну взаємодію. У складних або стресових ситуаціях стабільність психоемоційного стану стає запорукою ефективної адаптації, адекватної поведінки та прийняття рішень.

Варто відзначити, що емоційний стан виступає центральним елементом психіки, що об'єднує фізіологічні, психологічні та поведінкові компоненти, забезпечує інтеграцію внутрішнього досвіду з зовнішньою діяльністю та визначає ефективність взаємодії людини з навколишнім світом. Його розуміння дозволяє глибше оцінювати психологічне благополуччя, прогнозувати поведінкові реакції та розробляти ефективні методи психокорекції й психопрофілактики.

Емоційні стани – це тривалі відчуття, що формуються внаслідок інтенсивних емоційних реакцій. Сюди входять збудження, тривога, пригніченість або депресивні переживання. Вони характеризуються як мінливі психологічні явища, які залежать як від зовнішніх обставин, так і від внутрішнього стану людини [1, с. 27].

Емоційні стани входять до складу ширшої категорії психологічних станів. Як зазначають С. Д. Максименко та колеги, системне та глибоке вивчення станів особистості розпочалося після публікації у 1964 році роботи М. Д. Левітова «Про психічні стани людини». Саме тоді в психології закріпилось усвідомлення того, що психічні явища включають не лише процеси та властивості, а й третій компонент – стани [30, с. 109].

За визначенням М. Д. Левітова, психологічний стан є узагальненою характеристикою психічної діяльності людини протягом певного часу. Він відображає специфіку протікання психічних процесів і формується під впливом як зовнішніх умов (об'єктів та явищ), так і попередніх станів та індивідуально-психологічних особливостей особистості [30, с. 98].

Емоційний стан є однією з ключових психічних функцій людини, що охоплює настрій, емоції та інтереси. Він являє собою складну систему переживань, думок і поведінкових реакцій, що формуються в процесі взаємодії з навколишнім світом. У психології існує багато теоретичних підходів, присвячених вивченню емоційних станів, які намагаються пояснити природу переживань у різних життєвих ситуаціях. Особлива увага приділяється взаємозв'язку когнітивних процесів, поведінкових реакцій і фізіологічних проявів, оскільки саме їхня взаємодія визначає характер і динаміку емоційного стану особистості [63, с. 1].

Таким чином, емоційний стан особистості слід розглядати як інтегральну характеристику емоційної активності людини протягом певного періоду часу. Він відображає специфіку перебігу психологічних процесів, що визначається як впливом зовнішніх подій та об'єктів, так і попередніми станами та індивідуальними психологічними особливостями. Через тісний взаємозв'язок емоцій із психічними та соматичними процесами, емоційний стан істотно впливає на загальне самопочуття та ефективність діяльності людини, надаючи їй певного емоційного забарвлення. Як зазначають С. Д. Максименко та його колеги, Л. В. Куликов виділяє емоційний параметр як ключовий у класифікації психологічних станів, поділяючи їх залежно від домінуючої емоційної складової на такі типи, як настрій, активізація, тонус, а також за модальністю переважаючої емоції у переживанні [30, с. 99].

Якщо розглядати емоційні стани з точки зору типу емоції, можна припустити, що кількість емоцій відповідає кількості емоційних станів, оскільки вони виникають одночасно. Проте поняття «емоція» і «емоційний стан» не є тотожними. Емоція – це психологічна реакція на внутрішні або зовнішні стимули, яка відображає здатність задовольняти потреби. Натомість емоційний стан є більш складним явищем, що включає не лише емоції, а й когнітивні, поведінкові та соматичні прояви. Іншими словами, емоція є частиною емоційної сфери, тоді як емоційний стан являє собою цілісний

психофізіологічний процес, що демонструє загальний вплив емоцій на людину як цілісну систему [48].

Емоційні стани відіграють значну роль у повсякденному житті людини. Щодня ми відчуваємо різноманітні емоції, які впливають на наше сприйняття, поведінку та взаємодію з оточенням. Усвідомлення власних емоцій і вміння ефективно їх регулювати є важливими навичками, що сприяють зміцненню психічного здоров'я та підвищенню загальної якості життя [56, с. 112].

Емоції виникають як природна реакція людини на зовнішні події і відображають внутрішні психофізіологічні процеси, що впливають на мислення, поведінку та фізіологічні реакції. Емоційні стани можуть бути позитивними, наприклад, радість, задоволення, любов, або негативними, такими як гнів, страх, тривога. Іноді вони комбінуються, формуючи змішані переживання, коли декілька емоцій проявляються одночасно [28, с. 92].

Усвідомлення власних емоційних станів дозволяє глибше зрозуміти свої потреби та цінності, а також ефективніше взаємодіяти з іншими. Це допомагає своєчасно виявляти стресові ситуації та зменшувати їхній негативний вплив. Навички емоційного саморегулювання можна розвивати, і вони включають здатність розпізнавати, приймати та адекватно виражати емоції, підтримувати емоційний баланс і зменшувати вплив стресових факторів.

Основні емоційні стани людини умовно поділяють на емоції, почуття та переживання. Емоції та почуття відображають процеси, пов'язані із задоволенням потреб, і виникають у відповідь на ситуації, що мають значення для особистості. Вони супроводжують усвідомлення мотивів і оцінку доцільності дій, водночас відображаючи безпосередній досвід і сформоване ставлення, а не лише інтелектуальне осмислення. Емоції можуть бути орієнтовані на майбутнє, пов'язані з очікуваннями, або базуватися на минулому досвіді. Почуття, на відміну від емоцій, мають більш стабільний характер і виникають у зв'язку з уявленнями або думками про певні об'єкти. Вони розвиваються на різних рівнях – від простих відчуттів до складних вищих почуттів, пов'язаних із моральними цінностями та ідеалами. Емоції

відіграють важливу роль у формуванні особистості, особливо у сфері мотивації, оскільки через позитивний емоційний досвід формуються потреби, інтереси та прагнення людини [23, с. 204].

У «Психологічній енциклопедії» психічний стан визначається як форма прояву психіки людини, яка, поряд із психічними процесами та властивостями, умовно відображає статичний аспект психічного життя. Якщо психічні процеси акцентують динаміку, а психічні властивості – стабільність проявів у структурі особистості, то психічний стан характеризує тривалі переживання індивіда. Серед прикладів психічних станів автори наводять емоційні прояви (настрій, тривога, афект), стани уваги (зосередженість, розсіяність), мислення (впевненість, сумніви), уяви (мрії) тощо. Особливе значення, як зазначено в енциклопедії, має вивчення психічних станів у стресових ситуаціях, зокрема в екстремальних умовах, наприклад під час бойових дій, коли необхідне швидке прийняття рішень [46, с. 340].

У навчальному посібнику «Загальна психологія» професор М. Савчин виділяє низку психічних станів із вираженим емоційним компонентом, зокрема хвилювання, тривогу, страх, радість, фрустрацію, образ, розчарування, гнів, смуток, зневіру, тугу, горе, стрес тощо. Серед усіх перелічених станів, за думкою автора, саме тривога, страх, гнів і стрес відносяться до власне емоційних [52, с. 383].

Отже, поряд з емоціями, у психологічній літературі до різновидів емоційних станів зараховують також афект, пристрасть, фрустрацію та емоційну напругу. Афект трактується як короткочасне, інтенсивне емоційне збудження, що виникає раптово та супроводжується яскравим душевним переживанням. Настрій, натомість, визначається як тривалий емоційний фон із помірними проявами позитивних чи негативних переживань, який справляє стійкий вплив на поведінку особистості [46].

Пристрасть розглядається як глибоке й тривале емоційне захоплення людини певною ідеєю, діяльністю чи особою, що відрізняється більшою стійкістю порівняно зі звичайними емоціями. Вона не лише відображає

попередній досвід, а й спрямовує у майбутнє, надаючи поведінці емоційно забарвленої мотивації. Фрустрація ж виникає у випадках, коли людина стикається з непереборними перешкодами на шляху до досягнення мети, що спричиняє внутрішній конфлікт, роздратованість і психоемоційне напруження. Депресивний стан характеризується пригніченістю, зниженням активності, проявами дистресу, внутрішньої агресії та зменшенням психічної стійкості [46].

Усі емоційні прояви мають певну спрямованість (позитивну чи негативну), відрізняються за інтенсивністю та ступенем узагальненості. Напрямок емоційної реакції визначається не стільки фактичним результатом, скільки його відповідністю внутрішнім мотивам людини та її очікуванням щодо досягнення мети. Варто підкреслити, що емоції не лише усвідомлюються, але й переживаються як внутрішній досвід. Якщо мислення орієнтоване на пізнання зовнішньої реальності, то переживання відображає власний внутрішній стан, який формується під впливом змін у функціонуванні рецепторних систем організму [26, с. 131].

К. Ізард розглядав емоції як особливу форму переживання, завдяки якій людина усвідомлює життєве значення об'єктів, явищ і ситуацій, що вказують на їхню важливість. До основних емоційних станів він відносив інтерес (як самостійну емоцію), радість, здивування, страждання, гнів, страх, сором та інші [73].

Емоційні стани охоплюють широкий спектр переживань, які людина відчуває щодня – від радості та натхнення до гніву чи смутку. Кожна особистість володіє власним емоційним діапазоном, що формується під впливом соціального середовища, виховання та культурних чинників. Емоційні стани можуть бути позитивними, негативними або нейтральними, змінюючись залежно від ситуації, а іноді поєднувати кілька різних емоцій водночас. Усвідомлення цих станів допомагає ефективніше керувати емоціями та вибудовувати результативну комунікацію з оточенням. Важливо розуміти, що емоції не поділяються на «хороші» чи «погані» – вони виконують

адаптивну функцію, сигналізуючи про суттєві зміни у внутрішньому чи зовнішньому світі людини. Крім того, емоції впливають на процес ухвалення рішень: позитивні сприяють зосередженості й усвідомленим діям, тоді як негативні можуть провокувати імпульсивність або захисні реакції, наприклад уникнення [63, с. 2].

Ф. П. Ведяєв у своїх дослідженнях виокремлює чотири ключові типи емоційних станів. Позитивні стани включають переживання радості, щастя та натхнення, що сприяють зміцненню психоемоційного й фізичного здоров'я, підвищенню продуктивності та гармонізації міжособистісних взаємин. Негативні стани, серед яких гнів, страх і смуток, у певних випадках можуть мати адаптивне значення, однак часто ведуть до емоційного виснаження, появи тривожності та депресивних проявів. Амбівалентні стани відзначаються поєднанням протилежних емоцій — як позитивних, так і негативних, що породжує внутрішню напруженість, сумніви й труднощі у прийнятті рішень. Нейтральні стани характеризуються емоційною рівновагою, за якої людина не переживає яскраво виражених почуттів; у такому стані легше зосередитися й виконувати завдання без емоційних впливів [8, с. 34].

Емоції, відображаючи ставлення людини до навколишніх явищ і людей, водночас несуть у собі інформаційний зміст щодо цих об'єктів. Це явище позначають як ясність емоційного сприйняття. У цьому аспекті когнітивна складова емоцій відображає реальну ситуацію, в якій перебуває індивід, тоді як суб'єктивна складова передає його особисте ставлення до подій. Отже, на формування емоцій впливають два ключові чинники: потреби, що визначають значущість об'єкта, та здатність особистості усвідомлювати й інтерпретувати його властивості.

Таким чином, емоційний стан можна визначити як різновид психічного стану, що формується впродовж життєдіяльності особистості та впливає не лише на рівень її енергетичної й інформаційної активності, а й на спрямованість поведінки. Класифікація емоційних станів залежить від модальності емоцій, які їх зумовлюють. Вони можуть проявлятися як у формі

підвищеного емоційного збудження, так і в стані загальмованості, характеризуючись при цьому врівноваженістю або порушенням узгодженості психічних процесів. До основних різновидів емоційних станів належать настрій, афект, пристрасть, депресія, емоційна напруга та інші. Кожен із цих станів безпосередньо пов'язаний із потребами людини: чим актуальнішою та сильнішою є потреба, тим виразніше проявляється емоційна реакція та загальний емоційний фон.

1.2. Фактори, що впливають на емоційний стан держслужбовців та психологічні наслідки роботи під час воєнного стану

У період воєнного стану робота державних службовців ускладнюється, адже вона потребує не лише високого рівня професійних навичок, а й здатності витримувати значні психологічні навантаження. Емоційний стан таких працівників формується під впливом численних чинників – як зовнішніх, так і внутрішніх. До зовнішніх відносяться соціально-політична ситуація, умови та організаційна культура на робочому місці, стабільність у колективі, доступ до необхідних ресурсів і підтримка керівництва. Внутрішні чинники визначаються особистісними психологічними характеристиками: рівнем стресостійкості, мотивацією, системою цінностей, попереднім досвідом подолання кризових ситуацій. Дослідження цих аспектів допомагає краще зрозуміти, як забезпечити емоційне благополуччя державних службовців та мінімізувати ризик професійного вигорання.

Емоції відіграють надзвичайно значущу роль під час надзвичайних ситуацій і збройних конфліктів. Вони можуть проявлятися як у позитивному ключі – активуючи ресурси організму в критичні моменти, – так і у негативному, адже виникають як природна реакція на загрозу життю, спричинену бойовими діями чи іншими екстремальними подіями. Інтенсивні емоційні переживання можуть призводити до депресивних станів, сильного стресу, перевантаження нервової системи, порушень сну й апетиту, проблем із

пам'яттю, підвищеної дратівливості та спалахів гніву. Такі реакції в умовах війни є природними та типові, проте для їх подолання важливо дотримуватися професійних рекомендацій щодо стабілізації емоційного стану [34, с. 33].

Варто підкреслити, що емоційний стан людини є одним із ключових чинників, що безпосередньо впливає на її загальне самопочуття, фізичний і психологічний розвиток, а також на ефективність щоденної діяльності. Нестабільні або негативні емоції можуть спричиняти соматичні порушення, зниження імунного захисту, відчуття втоми, дратівливості та проблеми зі сном. У той же час стабільний позитивний емоційний фон сприяє підвищенню мотивації, концентрації, креативності та витривалості. Отже, емоційний стан не лише відображає внутрішній світ людини, але й визначає її здатність до адаптації, самореалізації та продуктивної взаємодії з оточенням.

Слід підкреслити, що позитивні емоції, такі як задоволеність, радість та відчуття внутрішньої гармонії, сприяють підвищенню рівня життєвої задоволеності, зміцненню самооцінки та покращенню міжособистісних стосунків у колективі. Вони також позитивно впливають на фізичне здоров'я працівників, зменшуючи ризики психосоматичних захворювань і підтримуючи загальну працездатність. Крім того, емоції відіграють важливу роль у професійному спілкуванні, виступаючи як невербальні сигнали взаєморозуміння, підтримки або напруженості. Негативні емоції, такі як гнів, страх чи пригніченість, особливо в умовах хронічного стресу, який супроводжує воєнний стан, можуть провокувати розвиток тривожних і депресивних розладів, знижувати психологічну витривалість, погіршувати емоційний клімат у колективі та призводити до психічного й фізичного виснаження. Таким чином, емоційний стан державного службовця є визначальним фактором його особистого та професійного благополуччя [63, с. 2-3].

Емоційний стан тісно пов'язаний із психічним здоров'ям людини. Дослідження показують, що тривале перебування у негативних емоційних станах може призводити до розвитку різних психологічних порушень, таких як

депресія, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Подібні психоемоційні проблеми значно знижують якість життя, ускладнюють виконання щоденних обов'язків, погіршують соціальні взаємини та зменшують здатність зберігати оптимістичний погляд на майбутнє [61].

Важливо відзначити, що публічні службовці щодня працюють у режимі «людина-людина», постійно взаємодіючи з колегами, партнерами та громадянами. Такий характер роботи супроводжується значним емоційним навантаженням, що може спричиняти стресові ситуації та конфлікти. З одного боку, на працівників впливають зовнішні обставини, а з іншого — вони породжують внутрішні переживання, зокрема професійне незадоволення, напруженість у спілкуванні та розчарування у власних очікуваннях. Комплекс цих чинників може призвести до хронічного емоційного виснаження, депресивних станів та проявів професійного вигорання [22, с. 58].

Особливу увагу слід приділити проблемі стресу як одного з основних деструктивних чинників, що негативно впливають на емоційний та психічний стан працівників. Постійне психологічне навантаження, необхідність приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності, високий рівень особистої відповідальності за суспільні процеси, а також обмежені можливості для відпочинку та відновлення створюють передумови для виникнення хронічного стресу та емоційного виснаження. Особливо вразливими є співробітники, які займаються кризовим управлінням, надають гуманітарну допомогу або безпосередньо взаємодіють з громадянами. У цьому контексті розвиток емоційної компетентності, зокрема емоційного інтелекту, виступає важливим ресурсом для зменшення проявів стресу, підтримки психологічної рівноваги та збереження професійної ефективності [49, с. 3].

Окрім стресу, на психоемоційне благополуччя державних службовців суттєво впливають і інші негативні емоційні стани, зокрема депресія, апатія, емоційне вигорання та психосоматичні порушення. Їх розвиток часто пов'язаний із недостатньою емоційною підтримкою, відчуттям ізоляції, зниженням мотивації та тривогою щодо майбутнього. У працівників, які щодня

взаємодіють із великою кількістю людей і мають високі навантаження, такі стани можуть спричиняти серйозні емоційні порушення. Водночас своєчасне опанування технік емоційного саморегулювання, розвиток емпатії та створення сприятливого психологічного клімату здатні суттєво знизити ризик виникнення цих негативних станів [49, с. 3].

Одним із найсильніших негативних чинників, що погіршують емоційний стан державних службовців під час воєнного стану, є постійне відчуття небезпеки. У воєнних умовах воно набуває хронічного характеру, викликаючи тривогу, напруження та емоційне виснаження. Загроза обстрілів, руйнування інфраструктури, втрата близьких або колег та невизначеність майбутнього формують стан постійного стресу, який підриває як психологічну, так і фізичну стійкість особистості. Це відчуття небезпеки не зникає навіть після завершення робочого дня, оскільки об'єктивні ризики залишаються присутніми у повсякденному житті. У таких умовах порушується сон, знижується концентрація уваги, погіршується емоційна регуляція, що безпосередньо впливає на якість виконання професійних обов'язків та загальний стан здоров'я. Тому саме цей фактор слід розглядати як ключовий у формуванні психоемоційного стану службовця під час війни [40, с. 2].

У сучасному динамічному світі державні інституції змушені постійно адаптуватися до нових викликів, щоб забезпечити добробут громадян. Вони спрямовують зусилля на підвищення здатності реагувати на непередбачувані обставини, розвиваючи інституційну стійкість та готовність до кризових ситуацій. У цьому контексті важливим аспектом життєстійкості працівників є чітке визначення їхніх професійних ролей. Державні службовці сприймаються суспільством як окрема професійна група з високим рівнем психологічної відповідальності, для якої пріоритетними є етичні цінності та постійне професійне вдосконалення. Особлива увага приділяється розвитку інноваційного мислення, здатності знаходити нові можливості у викликах та підтримці лідерства, яке сприяє зміцненню стійкості колективу. Водночас характерні для державного сектору проблеми – надмірна бюрократія,

нечіткість цілей, складна ієрархія – можуть знижувати мотивацію працівників і викликати незадоволення роботою. У суспільній свідомості часто формується негативний образ державного службовця як символу корупції, безкарності, неефективності та зловживання владою, що призводить до стигматизації професії та знецінення внеску кожного працівника [9, с. 38].

За даними досліджень, часті організаційні зміни та реорганізація державних органів негативно впливають на психологічний клімат у колективі та знижують продуктивність праці державних службовців. Незважаючи на критику з боку громадськості щодо якості виконання службових обов'язків, самі держслужбовці відзначають поступове підвищення власної ефективності. У умовах воєнного стану спостерігається формалізоване обмеження діяльності працівників публічної адміністрації, що спричиняє формування «бюрократизованого» стилю службової поведінки. З точки зору самих працівників, така модель забезпечує структурну стабільність, однак не сприяє зростанню довіри з боку суспільства, що, у свою чергу, створює ризики зловживання адміністративними ресурсами, прийняття примусових управлінських рішень та проявів деструктивної поведінки [12, с. 218].

Негативна атмосфера в колективах державної служби викликає у працівників значне занепокоєння. Деякі відчувають емоційну нестабільність, інші прагнуть кар'єрного просування або розглядають роботу в держструктурах як можливість професійного розвитку. Водночас більшість працівників зазначають наявність серйозних проблем, що погіршують психологічний клімат і спричиняють стрес. Серед основних причин вони виділяють ухилення від відповідальності, відсутність чітких критеріїв оцінки результатів праці, невідповідність кваліфікації займаним посадам та слабкий зв'язок між освітою і кар'єрним зростанням. Незважаючи на усталений формалізований стиль поведінки, більшість працівників не вбачають необхідності змінювати цю систему, а деякі навіть підкреслюють її переваги. Використання адміністративного ресурсу з особистою метою залишається

поширеним явищем, що сприяє розвитку корупційних практик і водночас знижує психологічну витривалість державних службовців [12, с. 219].

Таким чином, емоційний стан державних службовців формується під впливом поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників, які в умовах воєнного стану набувають особливої інтенсивності. До зовнішніх факторів відносяться організаційні умови праці, нестабільна соціально-політична ситуація, дефіцит ресурсів, перевантаження завданнями та складна ієрархічна структура. Водночас внутрішні чинники – індивідуальні особливості особистості, рівень емоційного інтелекту, мотиваційні орієнтації та психічна витривалість – відіграють ключову роль у сприйнятті та подоланні професійних труднощів.

В умовах війни особливо важливою стає здатність працівника ефективно справлятися зі стресом, долати хронічне напруження та підтримувати стабільний емоційний стан. Позитивні емоції сприяють підвищенню працездатності, мотивації, психічної рівноваги та якості міжособистісних взаємодій, тоді як негативні можуть призводити до тривожних і депресивних станів, професійного вигорання, порушень сну, фізичного виснаження та погіршення мікроклімату в колективі. Особливу увагу слід приділяти проблемі хронічного стресу, що виникає через постійне відчуття небезпеки, перевантаження, нестачу відпочинку та емоційної підтримки. У таких умовах психоемоційне благополуччя державних службовців значною мірою залежить від рівня розвитку їхньої емоційної компетентності, наявності підтримки з боку керівництва та ефективної організації внутрішньої комунікації.

У сучасних умовах робота державних службовців під час воєнного стану супроводжується постійним напруженням, високим рівнем відповідальності та обмеженими можливостями для особистісного відновлення. Психологічні наслідки такої діяльності можуть бути глибокими та тривалими, впливаючи не лише на емоційний стан працівника, але й на його загальну ефективність, професійну мотивацію та міжособистісні взаємодії в колективі. Найпоширенішими проявами є хронічний стрес, підвищена тривожність, емоційне виснаження, фрустрація, ригідність мислення та симптоми

професійного вигорання. Аналіз цих наслідків дозволяє не лише краще зрозуміти психологічний тиск, якому піддаються державні службовці, але й визначити пріоритетні напрямки психологічної підтримки в системі публічної служби.

У ситуаціях, коли людина відчуває загрозу або оцінює можливість небезпеки, її організм реагує типовими фізіологічними та психологічними змінами: зростає артеріальний тиск, прискорюється серцебиття, вивільняються гормони стресу, зокрема адреналін та норадреналін. Внаслідок цього позитивні емоції втрачають своє провідне значення, з'являється тремтіння рук та інші ознаки сильного нервового напруження. Гострий стрес може проявлятися різноманітно: від психічного ступору – стану, що супроводжується загальмованістю рухів або їх повною відсутністю, — до психомоторного збудження з хаотичною поведінкою. Також можуть виникати порушення сприйняття простору й часу, часткова втрата чутливості, шоківі стани або істеричні психози. Усе це свідчить про значний вплив екстремальних умов на психіку людини, особливо під час тривалого перебування у стані воєнної загрози [34, с. 32].

Війна та спричинений нею стрес мають глибокий вплив на психіку людини. Вони проявляються у трьох основних формах: по-перше, травматичні наслідки, що виникають внаслідок переживання екстремальних подій, пов'язаних із бойовими діями; по-друге, соціально-стресові впливи, коли постійне внутрішнє напруження і тривога накопичуються, не дозволяючи людині розслабитися, що врешті-решт призводить до емоційного виснаження та порушення психічної рівноваги; по-третє, внутрішні конфлікти, які загострюються в умовах війни, ускладнюючи внутрішній світ особистості [36, с. 175]. Такі впливи можуть негативно відбиватися на фізичному та психічному стані: з'являються порушення апетиту, проблеми з травленням, розлади сну, зниження концентрації уваги та пам'яті, а також підвищується ризик розвитку психічних розладів [41, с. 95].

Публічні службовці, які постійно залучені до публічно-правових відносин і виконують функції державного управління, повинні мати високу психологічну стійкість. Це передбачає здатність контролювати власні емоції, підтримувати внутрішню психічну рівновагу та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Особливо важливо усвідомлено переживати емоції під час змін, кризових обставин та трансформацій, що супроводжують процеси модернізації публічного управління та інтеграції до європейського простору. Оскільки публічний службовець виступає посередником між громадянами та владою, він повинен демонструвати емоційну врівноваженість, нейтральність і готовність психологічно відповідати на виклики сучасності [9, с. 37].

Діяльність публічного службовця супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що включає інтенсивну, емоційно насичену комунікацію, обробку великого обсягу інформації та необхідність швидкого прийняття відповідальних рішень. Емоційний стан таких працівників ускладнюється численними зовнішніми чинниками, серед яких – неструктурованість організації роботи, перевантаження завданнями, несприятливий мікроклімат у колективі, неефективне планування, нерівномірний розподіл обов'язків, обмеженість ресурсів, бюрократичні перепони, а також міжособистісні конфлікти на горизонтальному та вертикальному рівнях. Додатковим джерелом емоційного виснаження є взаємодія з так званими «психологічно складними клієнтами». Оскільки емпатія є однією з ключових професійних якостей державного службовця, ризик розвитку синдрому професійного вигорання серед цієї категорії працівників залишається підвищеним [57, с. 123].

Емоційний стан, поряд із особистісними характеристиками, є важливою складовою професійної діяльності. У дослідженнях виділяють окрему класифікацію розвитку синдрому емоційного вигорання. На початковому етапі працівник зазвичай отримує задоволення від своєї роботи, ставиться до завдань з ентузіазмом і натхненням. Проте з накопиченням стресових ситуацій, пов'язаних із професійною діяльністю, рівень задоволеності починає

знижуватися, зменшується енергійність. На другому етапі з'являються хронічна втома, емоційна байдужість та можливі порушення сну. Якщо в цей період відсутні додаткові стимули та мотивація, інтерес до роботи поступово зникає, а разом із ним знижується ефективність виконання обов'язків. Це може призводити до порушень трудової дисципліни та дистанціювання від службових завдань. При високому рівні внутрішньої мотивації працівник здатен деякий час зберігати працездатність, використовуючи власні ресурси, однак це створює ризик серйозного погіршення його здоров'я [2, с. 74].

Третя стадія емоційного вигорання проявляється тим, що тривале виконання професійних обов'язків без належного відпочинку починає суттєво впливати на фізичний та психічний стан людини. З'являється відчуття виснаження, знижується імунітет, зростає сприйнятливість до захворювань. Цей стан супроводжується хронічною дратівливістю, підвищеною злістю, внутрішнім напруженням, почуттям пригніченості та постійним дефіцитом часу. На четвертому етапі ситуація ускладнюється розвитком хронічних хвороб, які можуть частково або повністю обмежити працездатність. Поглиблюються почуття незадоволеності собою, власною продуктивністю та загальним рівнем життя. П'ята, фінальна стадія емоційного вигорання є найбільш небезпечною: у державного службовця накопичуються серйозні професійні проблеми, що часто призводить до звільнення. Фізичне та психічне виснаження досягає критичного рівня, здатного спричинити тяжкі захворювання, що становлять реальну загрозу для життя та здоров'я [2, с. 75].

Ознаки емоційного вигорання у публічних службовців можна класифікувати за кількома групами. До поведінкових проявів належать часті запізнення на роботу, небажання вести документацію та формальний підхід до виконання службових обов'язків. Афективні симптоми включають емоційне виснаження, пригнічений настрій і підвищену дратівливість. Когнітивні ознаки проявляються у зниженні концентрації уваги, виникненні думок про зміну роботи або звільнення, а також у втраті сенсу професійної діяльності.

Фізіологічні прояви охоплюють порушення сну, постійну втому, головні болі, розлади травлення та зниження імунного захисту [22, с. 60].

Емоційне вигорання працівників публічної служби може проявлятися у різноманітних формах і супроводжується численними психосоматичними симптомами, що становлять серйозну загрозу для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Це, в свою чергу, призводить до зниження продуктивності та якості виконання службових обов'язків і, у окремих випадках, може супроводжуватися розвитком депресивних станів. У зв'язку з цим особливу важливість набуває своєчасна діагностика депресії та синдрому емоційного вигорання, а також впровадження ефективних заходів профілактики та психологічної підтримки, що враховують індивідуальні особливості, адаптаційні можливості та емоційні реакції кожного службовця [22, с. 62].

Таким чином, умови воєнного стану істотно трансформують характер професійної діяльності державних службовців, підвищуючи рівень стресу, відповідальності та емоційного навантаження. Постійна загроза небезпеки, обмежені ресурси та тиск як з боку керівництва, так і громадськості створюють тривалий негативний вплив на психоемоційний стан працівників. Найпоширенішими наслідками стають хронічна тривожність, емоційне виснаження, професійне вигорання, порушення сну та концентрації, а також загострення психосоматичних проявів.

Оскільки державний службовець виконує роль посередника між владою та суспільством, йому потрібні не лише високий рівень професійної підготовки, а й добре розвинені навички емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Тривалий вплив негативних чинників може призвести до переходу від короточасного емоційного напруження до стійких розладів, що знижують ефективність роботи, мотивацію та навіть підштовхують до залишення професії.

Отже, особливо важливо своєчасно проводити психодіагностику емоційного стану державних службовців, що дозволяє виявляти ранні ознаки

перевтоми, стресу чи вигорання та своєчасно вживати заходів для запобігання їх загостренню. Не менш важливим є впровадження системної психологічної підтримки, розробка програм антистресової адаптації та профілактики вигорання, а також формування здорового мікроклімату в колективах, удосконалення організаційної культури та створення умов, що сприяють збереженню ментального здоров'я працівників у період кризових ситуацій.

1.3. Поняття ароматерапії та психологічні механізми її впливу на емоційний стан людини

Ароматерапія є однією з напрямків сучасної немедикаментозної терапії, що використовує ефірні олії та інші ароматичні речовини для підтримки фізичного, психічного та емоційного благополуччя людини. Сучасна наука підтверджує, що ароматичні композиції здатні впливати на нервову систему, сприяти релаксації, знижувати рівень тривожності та стресу, а також підвищувати концентрацію і загальну продуктивність. В останні десятиліття спостерігається значне розширення сфер застосування ароматерапії — від оздоровчих та косметологічних практик до професійної діяльності, де вона використовується для корекції психоемоційного стану працівників, зменшення втоми та профілактики емоційного вигорання. Сучасні підходи до ароматерапії поєднують традиційні методи використання ефірних олій із новітніми дослідженнями в галузі нейропсихології та психофізіології, що дозволяє комплексно оцінювати її ефективність і безпеку.

Щоб краще зрозуміти сучасні підходи до ароматерапії, доцільно звернутися до її історичного розвитку та традиційного застосування ароматичних речовин у різних культурах.

Слід підкреслити, що використання ароматичних трав та деяких речовин тваринного походження, зокрема мускусу, у медичних та парфумерних цілях має дуже давню історію. Ароматичні речовини застосовували ще в стародавніх культурах Єгипту, Індії та Китаю, а також у античній Греції та Римі. Перші

свідчення про використання ароматів сягають кількох тисяч років до нашої ери. Одними з піонерів у застосуванні ароматичних рослин були давні єгиптяни, які використовували їх для приготування пахощів, бальзамів і лікарських засобів. Під час релігійних обрядів у храмах спалювали смоли, такі як мирра та ладан, вважаючи, що їхній запах очищує душу і сприяє спілкуванню з божествами. Великий внесок у розвиток ароматерапії зробила також давня Індія. У традиційній системі Аюрведи ефірні олії та пахощі застосовували для оздоровлення тіла та розуму, гармонізації фізичного і духовного стану людини. Так, сандалове дерево, жасмин і деякі інші рослини й досі залишаються ключовими компонентами індійських цілющих практик [25].

У Китаї ароматерапія була невід'ємною частиною традиційної медицини. Китайські лікарі використовували ефірні олії та цілющі трави для поліпшення циркуляції життєвої енергії «ці» в організмі, підтримки балансу органів і зміцнення здоров'я. Детальні відомості про ці методи збереглися в давніх трактатах, зокрема у «Жовтій імператорській книзі внутрішньої медицини», що свідчить про глибоке розуміння взаємозв'язку ароматів і фізичного та психічного благополуччя людини. У Середньовіччі ароматерапія продовжувала розвиватися, проте здебільшого у вигляді пахощів, мазей і настоїв. Тоді ефірні олії залишалися дорогим задоволенням і були доступні переважно представникам знаті. Лікарі використовували ароматичні суміші як засіб захисту від епідемій, зокрема чуми. Наприклад, композиції з розмарину, лаванди, м'яти та інших лікарських трав застосовували для очищення повітря в житлових і громадських приміщеннях. У період Відродження інтерес до ароматів значно зріс завдяки прогресу в ботаніці та медицині. У цей час удосконалювалися методи дистиляції ефірних олій, що дозволяло отримувати більш чисті, концентровані та ефективні ароматичні продукти, які активно використовували як у лікувальних, так і в косметичних цілях [25].

Сучасне поняття «ароматерапія» вперше було введено у 1920-х роках французьким хіміком та парфумером Рене-Морісом Гаттефосом, який згодом

опублікував книгу під назвою «Ароматерапія». Відтоді ароматерапія поступово розвивалася та здобувала все ширше поширення [29, с. 29].

Ароматерапія є однією з найдинамічніших сфер народної медицини, що особливо активно розвивається на Заході. Вона швидко здобуває визнання та повагу серед представників традиційної медицини. Сьогодні досвідчені фахівці з ароматерапії працюють не лише в приватній практиці, але й у лікарнях, реабілітаційних центрах, аптеках та медичних кабінетах, де їхній підхід інтегрується у сучасні системи лікування [70].

Сучасне використання ефірних масел стало можливим завдяки розвитку технології дистиляції, що дозволила отримувати високоякісні спиртові та водно-спиртові екстракти ароматичних рослин. До впровадження цієї методики у практиці застосовували переважно сухі або свіжі трави, а також екстракти, виготовлені на основі тваринних жирів, що обмежувало ефективність та тривалість збереження корисних властивостей рослин. Дистиляційні методи відкрили нові можливості для стандартизації та концентрації активних компонентів, забезпечили їх більш тривалий термін зберігання і ширше застосування у медицині, косметології та профілактичній практиці [25].

Дослідження вчених свідчать, що ефірні олії мають широкий спектр дії та виконують низку загальних функцій: антисептичну, протизапальну, бактерицидну, стимулюють процеси саморегуляції та позитивно впливають на нервову систему. Відомо, що ефірні олії впливають на гіпоталамус, сприяючи виробленню серотоніну – гормону радості та покращення настрою. Наукові дані підтверджують, що вдихання ароматичних речовин викликає у людини індивідуальну реакцію на приємний запах [17, с. 36].

Сучасна психологія розглядає ароматерапію як ефективний додатковий засіб у профілактиці та корекції тривожності, депресії та емоційного виснаження. Ефірні олії рекомендують використовувати для створення комфортного та безпечного середовища вдома чи на робочому місці, що сприяє релаксації, відновленню психоемоційного стану та підвищенню

продуктивності. На сьогоднішній день, ароматерапія інтегрується у сферу велнесу: через свічки, дифузори, аромамасажі та косметичні засоби люди активно включають цілющі запахи у повсякденне життя. Запахи вже не сприймаються лише як приємне доповнення — вони стають інструментом для регуляції емоцій, зменшення стресу та підтримки внутрішньої гармонії [55].

Ароматерапія стає все більш популярним методом підтримки фізичного та психічного здоров'я. Вона визначається як терапевтичне використання парів ефірних масел, що виділяються при їх нагріванні, і здатна чинити комплексний вплив на організм людини. Ефірні олії активізують роботу ендокринних залоз, підсилюють імунні реакції, покращують кровообіг і прискорюють обмінні процеси на рівні клітинних мембран. Завдяки своїй молекулярній структурі, компоненти ефірних олій легко проникають через шкіру, надаючи косметичний ефект: очищають і пом'якшують шкіру, усувають сухість, надлишковий блиск або запалення, допомагають у боротьбі з вуграми та лупою, зменшують випадіння волосся та стимулюють його ріст. Крім того, ароматерапія відіграє важливу роль у психоемоційному стані людини: ефірні олії допомагають знизити рівень стресу, тривожності, відновлюють енергетичний баланс та створюють атмосферу гармонії й комфорту. Вплив ефірних олій на організм здійснюється двома основними шляхами. Перший – через дихальні шляхи: ароматичні молекули потрапляють у мозок, впливають на емоції, нервову систему та гормональний фон. Другий – через шкіру: компоненти масел всмоктуються в кров, виконуючи специфічні функції, такі як знезараження, зняття судом, зменшення запалення та підтримка загального фізичного тону [38, с. 17].

Ароматерапія впливає на організм через взаємодію запахів із нюховою та нервовою системами. Основні принципи ароматерапії:

- Вплив на лімбічну систему. При вдиханні ароматичних молекул активуються нюхові рецептори, які передають сигнали до лімбічної системи мозку — області, що відповідає за емоції, пам'ять і поведінкові реакції.

Наприклад, лавандова олія здатна знижувати рівень кортизолу і сприяти відчуттю спокою.

- Стимуляція фізіологічних процесів. Ефірні олії, потрапляючи в організм через вдихання або нанесення на шкіру, можуть покращувати кровообіг, підтримувати функції дихальної та імунної систем. Так, евкаліпт полегшує дихання, а м'ята допомагає знімати м'язову напругу.

- Індивідуальна реакція на аромати. Сприйняття запахів залежить від особистого досвіду, спогадів та культурного контексту. Те, що заспокоює одну людину, для іншої може бути неприємним.

- Синергія фізичного та емоційного ефекту. Ароматерапія працює одночасно на тілесному та емоційному рівнях. Цитрусові аромати підвищують енергію та настрій, а деревні запахи сприяють концентрації та заземленню [55].

Завдяки цим принципам ароматерапія є універсальним інструментом, який не лише підтримує здоров'я, а й покращує якість життя, сприяючи гармонійному поєднанню фізичного стану, психоемоційної рівноваги та навколишнього середовища.

Механізм дії ароматерапії ґрунтується на взаємодії ароматичних молекул із мозком. Під час вдихання ефірної олії її молекули потрапляють до нюхових рецепторів, які передають сигнали до лімбічної системи – зони мозку, що відповідає за емоції, пам'ять та стресові реакції. Це стимулює вироблення нейромедіаторів, таких як серотонін (гормон радості) та ендорфіни (природні знеболювальні). Наприклад, за даними дослідження 2016 року, опублікованого в журналі «Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine», інгаляція лавандової олії дозволяє знизити рівень кортизолу (гормону стресу) на 20–25% у людей із тривожними розладами [13].

За даними дослідження 2019 року в Phytotherapy Research, лавандова олія знижує тривожність перед операціями на 30%, діючи подібно до легких седативних засобів. Інші олії, наприклад бергамот чи іланг-іланг, допомагають заспокоїти серцебиття та нормалізувати тиск. Для щоденного використання

достатньо додати 3–5 крапель олії в дифузор перед сном або нанести розбавлену олію на зап'ястя для інгаляції протягом дня. Дослідження 2021 року в «*Journal of Alternative and Complementary Medicine*» показало, що регулярне використання лавандової олії протягом 4 тижнів знижує симптоми хронічного стресу на 25% у офісних працівників [13].

Аромати можуть покращувати настрій, стимулюючи вироблення серотоніну, дофаміну та ендорфінів. Цитрусові олії, як-от лимон і апельсин, створюють ефект «сонячного світла» для мозку; дослідження 2015 року в «*Journal of Affective Disorders*» показало, що інгаляція апельсинової олії зменшує симптоми депресії на 20%. Для боротьби із сезонною депресією ефективні олії евкаліпта та м'яти, які освіжають і бадьорять; їх можна додавати у ванну або масажну олію. Мета-аналіз 2020 року в «*Complementary Therapies in Medicine*» підтвердив, що регулярне застосування таких ефірних олій покращує емоційний стан у 60% людей із легкою депресією [13].

Таким чином, ароматерапія поєднує косметичний, фізіологічний та психоемоційний ефекти, що робить її універсальним інструментом для підтримки здоров'я та підвищення життєвої енергії.

Під час використання ароматерапії слід керуватися кількома ключовими принципами. По-перше, принцип комплексного впливу на організм – ефірні олії мають діяти на різні аспекти фізіологічного та психоемоційного стану, усуваючи причини дисбалансу, коригуючи патологічні зміни та стимулюючи природні захисні сили організму. По-друге, принцип індивідуального підходу – слід враховувати особливості кожної людини, її стан здоров'я та психологічні потреби. По-третє, принцип різнобічної дії – ефірні олії здатні комплексно впливати на організм, одночасно підтримуючи декілька функцій або сприяючи полегшенню різних порушень. По-четверте, принцип дозування – менші дози часто є більш ефективними, особливо при корекції емоційного та психологічного стану. І, нарешті, принцип комбінованого застосування – ароматерапія буде максимально ефективною у поєднанні з іншими методами терапії, такими як психотерапія, рефлексотерапія, фізіотерапія або масаж [3].

Застосування ефірних олій у роботі з людьми є ефективним завдяки використанню різних пристроїв і методів доставки ароматів. До основних пристроїв належать: дифузори для розпилення олій у повітрі, інгалятори, аромалампи, аромасвічки, аромапалички та аромакулони. Серед них аромалампа залишається однією з найпоширеніших, доступних та ефективних у повсякденному використанні. Методи застосування ароматерапії також різноманітні і включають: проведення масажу або самомасажу з ефірними оліями, приймання ароматичних ванн, додавання олій у косметичні засоби (креми, шампуні, мило), ароматизацію приміщень, носіння аромакулонів та проведення інгаляцій [29, с. 31].

Слід зазначити, що ефірні олії є високоефективними засобами для підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я людини. Вони здатні комплексно впливати на організм, допомагаючи боротися з різними недугами, стимулюючи імунну систему, покращуючи роботу нервової системи та створюючи відчуття внутрішньої гармонії.

Що стосується фізичного здоров'я, ефірні олії застосовують у різних випадках. Для полегшення головного болю та зменшення запальних процесів ефективною є комбінація олій лаванди, м'яти та ромашки, а також олії чебрецю та імбиру. Ефірна олія лаванди лікарської допомагає знімати напруження та тривогу, застосовується при депресивних станах, порушеннях сну та психічному перенавантаженні, сприяє нормалізації сну. Крім того, вона покращує мозковий кровообіг, підвищує концентрацію уваги та сприяє зміцненню пам'яті [62, с. 740].

Ефірна олія чорного перцю сприяє розширенню кровоносних судин, знімає м'язове напруження та покращує кровообіг. Лавандова, чайного дерева та геранієва олії мають протимікробні властивості, нейтралізуючи віруси, бактерії та грибки, тоді як лимонна олія демонструє високу бактерицидну активність проти широкого спектру патогенів. Суміш ефірних олій сосни, м'яти та лаванди ефективно бореться з пліснявою, мікробами та стафілококами.

Для підтримки дихальної системи корисними є ефірні олії евкаліпта, лаванди, ванілі, лайму та кориці. При респіраторних інфекціях та грипі особливо ефективні лимонна, кипарисова, соснова, ялицева, евкаліптова, кедрова олії, які одночасно мають антисептичний вплив на дихальні шляхи та стимулюють імунітет. Для зміцнення захисних сил організму застосовують ефірні олії бергамота, евкаліпта, чебрецю, ялиці та сосни. При нежиті особливо ефективна ялицева олія, а від кашлю – олії евкаліпта та кедру. Лимонна та неролієва олії стимулюють вироблення речовин, що пригнічують активність вірусів, а цитрусові олії додатково озонують повітря та очищають його від шкідливих мікроорганізмів [35].

Для догляду за шкірою ефірні олії чайного дерева, ромашки та шавлії допомагають усунути запалення та почервоніння.

Ефірна олія шавлії лікарської сприяє підвищенню працездатності та концентрації уваги, стимулює нервово-психічну активність і позитивно впливає на судини головного мозку, водночас надаючи заспокійливий ефект. Основними біохімічними компонентами цієї олії є ліналоол та ліналілацетат. Її застосовують при вегето-судинних дисфункціях та невротичних станах [62, с. 740].

Після тяжких хвороб відновити тонус організму сприяють масла імбиру, лимона, сандалу та розмарину. Для заспокоєння нервової системи та покращення сну використовують ефірні олії материнки, бергамота, жасмину, лаванди, ладану та липи. При опіках корисними будуть олії лаванди, чайного дерева та ромашки.

Тобто, ароматерапія не лише сприяє лікуванню різних фізичних недуг, а й комплексно підтримує організм, підвищує енергетичний потенціал, знижує рівень стресу та покращує загальне самопочуття.

Для підтримки психічного та емоційного здоров'я дорослої людини ефірні олії можуть застосовуватися з різними цілями. Для підвищення концентрації, стимуляції розумової діяльності та зменшення психічного напруження ефективними є олії базилику, розмарину та грейпфрута [44].

Ефірна олія базиліку володіє психотропними та антидепресивними властивостями і застосовується при неврозах, тривожних станах, перевтомі та запамороченнях. Вона здатна зменшувати вироблення кортизолу — гормону стресу, який у свою чергу пригнічує синтез інших корисних гормонів. Використання олії базиліку стимулює підвищене виділення ендорфіну, покращуючи настрій і емоційний стан. Крім того, базилік діє як ефективний тонізуючий засіб, допомагаючи знімати втому та відновлювати енергетичний баланс організму [62, с. 740].

Для активізації мозкової діяльності корисні цитрусові олії, зокрема грейпфрут, лимон і апельсин. Покращенню пам'яті та уваги сприяють олії грейпфрута, розмарину та лимона. Ефірна олія лимона надає тонізуючу дію на нервову систему, знижує втому та сприяє підвищенню розумової активності, покращує пам'ять і загальну працездатність [62, с. 740].

З метою зниження тривожності та роздратованості варто використовувати ефірні олії бергамоту, лаванди та м'яти, а для пом'якшення нервового напруження та відновлення внутрішньої рівноваги — аромати герані, лаванди або іланг-ілангу. При емоційному збудженні, сильному стресі або періодах неспокою допомагають олії анісу, троянди, ладану, сандалу та апельсина [44].

Для подолання комплексів невпевненості у собі та почуття «у мене нічого не виходить» корисними є ефірні олії майорану, базиліку, герані, апельсина та кориці. Підтримку адаптації до нових соціальних або професійних умов, зменшення стресових реакцій та внутрішнього напруження забезпечує лимонна олія. Зниження напруженості, відновлення гармонії та боротьбу зі стресом ефективно забезпечують олії іланг-ілангу, жасмину, лаванди, розмарину та цитрусові олії (апельсин, мандарин, бергамот). Ефірна олія мандарина корисна при депресії, знімає дратівливість і зменшує втому. На відміну від інших цитрусових олій, вона не спричинює фототоксичності. Ефірна олія меліси володіє заспокійливими та снодійними властивостями.

Вона застосовується при депресії, мігрені та порушеннях сну, допомагаючи організму розслабитися та знизити рівень нервового напруження [62, с. 740].

При агресивних або конфліктних станах рекомендовано застосовувати олії лаванди та ладану, а при апатії – ялівцю, сосни, м'яти та цитрусові. Для зняття втоми та підвищення енергії ефективними є олії сосни, м'яти та цитрусові, тоді як для сприяння глибокому та спокійному сну – ромашка, лаванда, троянда та ваніль. Ефірна олія троянди чинить сприятливий вплив на нервову систему та регулює психофізіологічні функції організму: вона заспокоює, зменшує втому, розслабляє, знімає тривожність і покращує загальне самопочуття. Швидкому пробудженню, підвищенню бадьорості та активності сприяють олії грейпфрута, герані та жасмину [62, с. 740].

Отже, ефірні олії дозволяють цілеспрямовано впливати на психоемоційний стан людини, підвищуючи концентрацію, знижуючи стрес, нормалізуючи сон і підтримуючи загальне відчуття гармонії та життєвої енергії.

Таким чином, ароматерапія є одним із найдавніших та водночас найбільш актуальних методів підтримки психоемоційного благополуччя людини. Її унікальність полягає у поєднанні фізіологічного та психологічного впливу, адже ароматичні молекули через систему нюху безпосередньо впливають на лімбічну систему мозку, яка відповідає за емоції, пам'ять, мотивацію та поведінкові реакції. Таким чином, дія ароматів виходить за межі суто сенсорного сприйняття й стає потужним інструментом регуляції внутрішнього стану людини.

Важливим психологічним механізмом ароматерапії є здатність стимулювати вироблення нейромедіаторів, зокрема серотоніну, дофаміну та ендорфінів, що сприяє підвищенню настрою, зменшенню рівня тривожності та відновленню внутрішньої гармонії. Доведено, що певні ефірні олії здатні знижувати рівень кортизолу – гормону стресу, а також нормалізувати роботу нервової системи, активізувати розумову діяльність, покращувати концентрацію уваги та працездатність.

Не менш значущим є індивідуальний аспект сприйняття ароматів, адже запахи можуть викликати різні емоційні асоціації залежно від особистого досвіду, культурних традицій і навіть підсвідомих спогадів. Саме ця особливість робить ароматерапію гнучким і персоналізованим методом психоемоційної підтримки.

Варто підсумувати, що ароматерапія має подвійний ефект – фізіологічний і психологічний, що забезпечує її універсальність та ефективність у роботі з емоційними станами людини. Вона сприяє зниженню напруження, подоланню тривоги та депресії, підвищенню адаптаційних можливостей організму та покращенню загальної якості життя. У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а рівень стресу набуває загрозливих масштабів, ароматерапія стає не лише допоміжним методом терапії, а й важливим інструментом профілактики емоційного виснаження та збереження психологічного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Емоційний стан людини є невід'ємною складовою її психічного функціонування та безпосередньо визначає якість життєдіяльності, професійної активності та міжособистісних відносин. Він формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, які в умовах воєнного стану набувають особливої ваги. Для державних службовців, діяльність яких відбувається у складних соціально-політичних і професійних умовах, емоційний стан стає вирішальним фактором ефективності роботи. Постійний стрес, високе навантаження та відповідальність за прийняті рішення створюють ризик розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження та професійного вигорання. У таких умовах надзвичайно важливими є психологічна стійкість, навички емоційної саморегуляції та доступність методів психоемоційної підтримки.

Ароматерапія, будучи одним із найдавніших і водночас сучасних способів впливу на емоційний стан людини, відкриває нові можливості у сфері

психологічної допомоги. Її дія ґрунтується на тісному взаємозв'язку фізіологічних та психологічних механізмів: ароматичні молекули впливають на лімбічну систему мозку, що відповідає за емоції, пам'ять і поведінкові реакції, водночас стимулюючи вироблення нейромедіаторів, які регулюють настрій і рівень стресу. Ефірні олії здатні знижувати концентрацію кортизолу, покращувати сон, підвищувати працездатність і сприяти відновленню внутрішньої гармонії.

Особливої значущості ароматерапія набуває в умовах підвищених психологічних навантажень, оскільки поєднує універсальний і водночас індивідуалізований підхід: один і той самий аромат може діяти по-різному на різних людей, викликаючи асоціації, пов'язані з особистим досвідом чи культурними контекстами. Це робить її гнучким інструментом, який може бути інтегрований як у систему професійної підтримки державних службовців, так і у практики самодопомоги.

Загалом перший розділ дозволяє сформулювати цілісне розуміння емоційних станів, специфіки їх проявів у професійній діяльності державних службовців у воєнний час та визначити потенціал ароматерапії як дієвого засобу їхньої психологічної підтримки. Поєднання традиційних методів психогігієни та сучасних практик ароматерапії може стати основою для підвищення стресостійкості, збереження психічного здоров'я та забезпечення ефективності роботи державної служби в кризових умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Характеристика вибірки, опис методів та організації дослідження

Дослідження емоційного стану державних службовців у період воєнного стану здійснювалося на базі Головного управління Державної податкової служби у Миколаївській області (м. Миколаїв). Ця установа була обрана як ключовий елемент фінансово-економічної інфраструктури регіону, що забезпечує стабільне функціонування системи адміністрування податків і зборів, а також реалізацію державної податкової політики в умовах військових дій.

Особливу цінність становить те, що всі учасники дослідження є державними службовцями, які безперервно виконують свої обов'язки в установі з моменту запровадження воєнного стану. Така вибірка дозволяє більш точно оцінити специфіку впливу надзвичайних умов на емоційний стан персоналу та зрозуміти механізми адаптації службовців до тривалого стресового навантаження [42].

Вибіркова сукупність дослідження складалася з 20 осіб віком від 25 до 57 років. Усі респонденти мають значний досвід роботи в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що пов'язане з високими ризиками для безпеки, великою відповідальністю за виконання службових обов'язків та необхідністю швидкого та ефективного реагування на зміни ситуації. Такий склад вибірки дає змогу детально вивчити специфіку емоційного стану державних службовців, які перебувають у тривалому стресовому середовищі, а також провести комплексну оцінку їхньої адаптаційної спроможності, рівня стресостійкості та можливих проявів емоційного вигорання. Крім того, аналіз цієї групи дозволяє виявити закономірності впливу постійного професійного стресу на психологічний стан персоналу та окреслити напрямки для розвитку

ефективних стратегій підтримки і психологічного супроводу державних службовців у надзвичайних умовах.

Для досягнення цілей дослідження було застосовано комплекс взаємопов'язаних теоретичних та практичних методів. Зокрема, у теоретичній частині здійснювалася систематизація наукових джерел, використовувалися аналітичні та порівняльні підходи, а також узагальнювалися основні положення щодо психоемоційного стану людини в умовах стресових ситуацій. У емпіричній частині дослідження застосовувалися методи опитування, психодіагностичного тестування, а також кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Обробка емпіричної інформації здійснювалася з використанням методів математичної статистики, що забезпечило обґрунтовану та достовірну інтерпретацію результатів дослідження.

Для реалізації мети дослідження, спрямованого на вивчення емоційного стану державних службовців у умовах воєнного стану, були застосовані такі психодіагностичні методики:

- Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор Тарасов Є.О.) (Додаток А);
- Тест «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк) (Додаток Б);
- Методика діагностики стану стресу (ДСС) К. Шрайнера (Додаток В);
- аромадіагностика (за авторським методом) (Додаток Г).

Для оцінки рівня емоційних реакцій державних службовців використовувалася методика «Рівень емоційної стійкості», розроблена Є. О. Тарасовим, кандидатом психологічних наук та психотерапевтом вищої категорії. Цей інструмент належить до сучасних психодіагностичних засобів, які дозволяють визначити ступінь емоційної стабільності особи в умовах стресу, психоемоційного напруження та підвищеного навантаження [58]. Методика створена з практичною метою – виявити здатність людини контролювати власні емоції, адекватно реагувати на складні та критичні життєві ситуації, а також ефективно справлятися з тривалим психологічним тиском. Особлива значущість цього підходу проявляється в умовах воєнного стану, коли державні службовці піддаються постійному стресу, що може

призводити до емоційного вигорання, порушень комунікації, зниження професійної ефективності та ризику дезадаптації в робочому середовищі.

Згідно з цією методикою, респонденти дають відповіді «так» або «ні» на 10 тверджень психодіагностичної анкети. Кожна відповідь оцінюється певною кількістю балів, після чого визначається загальна сума відповідно до спеціального ключа. Результати оцінки дозволяють класифікувати особу за однією з чотирьох категорій емоційної стійкості [50]:

- результат *до 7 балів* включно свідчить про високий рівень емоційної стійкості. Це означає, що респондент має врівноважену психіку, здатний контролювати власні емоції і не піддаватися впливу стресових ситуацій. Такі люди зазвичай швидко пристосовуються до змін, ефективно справляються з труднощами та зберігають продуктивність навіть у напружених умовах. Їхня нервова система залишається стабільною, що сприяє високій ефективності як у професійній діяльності, так і в особистому житті;

- результати *від 8 до 9 балів* вказують на середній рівень емоційної стійкості. Така людина зазвичай здатна адекватно реагувати на складні ситуації, проте в окремих випадках може втрачати емоційний контроль. Це типовий рівень емоційної стабільності, який характерний для більшості людей;

- результати *від 10 до 14 балів* свідчать про знижений рівень емоційної стійкості. У звичних умовах людина здатна контролювати свої емоції, але при підвищеному навантаженні або несподіваних змінах вона швидко втрачає рівновагу, що може проявлятися дратівливістю, тривожністю або підвищеною втомлюваністю;

- результати *від 15 до 20 балів* свідчать про підвищену емоційність та певну емоційну нестабільність. Особи з такими показниками часто реагують емоційно навіть на незначні подразники, мають труднощі з контролем внутрішнього напруження та швидко втомлюються при емоційному навантаженні;

-результати від 21 до 25 балів характеризують значну емоційну збудливість, що наближається до психоемоційної вразливості. У таких людей спостерігається підвищена тривожність, нервова система надмірно чутливо реагує на подразники, а контроль над емоціями часто втрачається [50].

Методика дозволяє оцінити рівень вираженості емоційних реакцій, таких як схильність до переживань, чутливість до критики, відчуття провини, труднощі у самовираженні та потреба в соціальній підтримці. Вона є ефективним інструментом для вивчення психоемоційної напруги, оскільки дозволяє не лише визначити загальний рівень емоційної стійкості, а й виявити тенденції до емоційного виснаження, які можуть негативно впливати на професійну продуктивність та психічне здоров'я державних службовців. Завдяки простоті використання, високій валідності та швидкості проведення, методика широко застосовується в прикладній психології, кадровій роботі, а також у дослідженнях, присвячених вивченню впливу кризових та стресових умов на психоемоційний стан людини [58].

Наступним інструментом для оцінки психічного стану учасників дослідження став тест «Самооцінка психічних станів» (Self-Assessment of Mental States), розроблений Г. Ю. Айзенком, відомим британським психологом німецького походження, у другій половині XX століття (приблизно в 1960-х роках). Методика була створена з метою дослідження суб'єктивного самопочуття людини саме на момент проведення обстеження. Тест дозволяє оцінити актуальний психічний стан індивіда, фокусуючись не на стабільних рисах особистості, а на змінних, ситуативних психоемоційних реакціях. Основна мета методики – виявлення рівня тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності, які виступають ключовими емоційно-поведінковими проявами особистості у конкретний період часу. Тест широко застосовується як у клінічній, так і в прикладній психології, зокрема для первинного психологічного обстеження, самодіагностики емоційного стану, оцінки динаміки змін психоемоційного напруження, а також у роботі з

групами, що перебувають у стресових умовах, такими як державні службовці, військовослужбовці, студенти та педагоги [16].

Методика включає 40 тверджень, на які респондент має дати відповідь, обравши один із варіантів: «Підходить», «Не дуже підходить» або «Не підходить». Під час обробки результатів тесту «Самооцінка психічних станів» здійснюється підрахунок балів окремо за кожною з чотирьох шкал, що відповідають різним психічним станам. Кожна шкала містить по 10 питань, а оцінювання відповідей проводиться за наступною схемою:

- «Підходить» – 2 бали;
- «Не дуже підходить» – 1 бал;
- «Не підходить» – 0 балів.

Максимальна кількість балів для кожної шкали становить 20. Загальна сума балів дозволяє визначити рівень вираженості конкретного емоційного стану респондента як низький, середній або високий [47, с. 76].

I група (питання 1–10) оцінює рівень тривожності, тобто схильність до переживань, внутрішнього напруження, страхів та підсвідомого занепокоєння. Високі результати за цією шкалою можуть свідчити про наявність тривалого психоемоційного стресу та підвищеного емоційного навантаження, що негативно впливає на ефективність професійної діяльності.

II група (питання 11–20) визначає рівень фрустрації, тобто психологічного стану, що виникає через перешкоди на шляху до досягнення цілей або під впливом зовнішніх чи внутрішніх конфліктів. Фрустрація проявляється у вигляді зростаючого емоційного та волевого напруження, відчуття безсилля, дратівливості та зниження мотивації. В умовах воєнного стану фрустрація у державних службовців може зумовлюватися невизначеністю, підвищеним робочим навантаженням або відсутністю ефективного зворотного зв'язку.

III група (питання 21–30) оцінює рівень агресивності, тобто схильність до ворожих реакцій, неприйняття критики та імпульсивної поведінки. Підвищена агресивність може свідчити про накопичену психічну втому, внутрішнє незадоволення та конфліктність у взаємодії з оточенням. У умовах значного

службового навантаження та емоційного тиску це може негативно впливати на міжособистісні стосунки в колективі.

IV група (питання 31–40) оцінює рівень ригідності, тобто психологічної жорсткості, схильності зберігати усталені моделі мислення та прояви емоційного закріплення. Особи з високим рівнем ригідності важко пристосовуються до змін і мають складнощі зі зміною власної думки навіть у нових умовах. У періоди трансформацій та кризових ситуацій, таких як воєнний стан, цей показник є особливо важливим для оцінки здатності державного службовця адаптуватися до нових реалій [54].

Інтерпретація результатів тесту «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Ю. Айзенк) представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Інтерпретація результатів тесту «Самооцінка психічних станів»
(автор Г. Ю. Айзенк)**

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
0–7 балів	Говорить про низький рівень тривожності.	Високий рівень впевненості та самоповаги	Низький рівень агресивності (спокійна, врівноважена натура)	Ригідність відсутня
8–14 балів	Середній рівень тривожності, який є соціально допустимим	Помірний рівень фрустрації (наявність внутрішнього напруження)	Помірний рівень агресивності	Помірний рівень ригідності
15–20 балів	Вказує на високу тривожність	Підвищений рівень фрустрації	Високий рівень агресивності	Висока ригідність

Джерело: [47, с. 78].

Таким чином, аналіз результатів за кожною з чотирьох шкал дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан особистості та визначити потенційні зони психологічного ризику, які потребують уваги або корекції.

Слід зазначити, що тест є цінним інструментом у практиці психолога для оцінки загального емоційного фону, визначення переважаючих емоційних

реакцій, виявлення внутрішніх психологічних конфліктів та своєчасної діагностики підвищеного ризику емоційного вигорання. Його особлива значущість проявляється в умовах тривалого стресу, таких як війна, природні катастрофи або соціальні кризи, коли рівні тривожності, фрустрації та агресивності можуть досягати критичних значень, впливаючи на поведінку, прийняття рішень та взаємодію в колективі. Застосування цієї методики серед державних службовців під час воєнного стану є виправданим і практично корисним, оскільки дозволяє виявити фактори, що знижують ефективність службової діяльності, та своєчасно надати необхідну психологічну підтримку.

Для оцінки рівня стресу у державних службовців у дослідженні застосовувалася «Методика діагностики стану стресу (ДСС)», розроблена німецьким психологом К. Шрайнером. Цей інструмент є ефективним психодіагностичним засобом, призначеним для вивчення особливостей психологічного реагування на стрес у дорослих, зокрема осіб віком від 18 років і старше [19].

Головна мета методики полягає у визначенні характеру та інтенсивності переживання стресових ситуацій, а також оцінці здатності особи до самоконтролю, адаптації та стабілізації емоційного стану. Вона дозволяє дослідити схильність людини до емоційної нестійкості, дратівливості, тривожності або внутрішнього напруження під впливом зовнішніх факторів. Методика має особливу актуальність в умовах воєнного стану, коли державні службовці працюють у режимі підвищеного навантаження, зазнають інформаційного та емоційного тиску, а також несуть відповідальність за критично важливі рішення. ДСС дозволяє виявити як високий рівень стресової вразливості, так і наявність ефективних стратегій подолання стресу, які можуть слугувати ресурсом для психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання. Методика зручна у застосуванні, містить стандартизовані інструкції, а результати оцінюються за шкалами, що відображають рівень адаптації, стресостійкості та здатності до саморегуляції.

Вона широко використовується як у наукових психологічних дослідженнях, так і у практичній роботі з персоналом та кризовою психологією [31].

Методика складається з 9 тверджень, на які учасник має відповісти «Так» або «Ні». Під час обробки результатів враховуються лише ствердні відповіді «Так», кожна з яких оцінюється в 1 бал, тоді як «Ні» балів не додає. Підсумкова кількість балів дає змогу оцінити рівень самоконтролю в стресових ситуаціях. Результат від 0 до 4 балів свідчить про високу здатність до збереження спокою та контролю над емоціями у складних обставинах; такі люди зазвичай зберігають холонокровність навіть під тиском. Бал у межах 5–7 показує помірний рівень емоційної стійкості: зазвичай така особа здатна контролювати себе, проте незначні подразники можуть порушити її рівновагу, викликаючи почуття провини чи розчарування. У таких випадках доцільно розвивати індивідуальні стратегії саморегуляції для ефективного подолання стресу. Якщо підсумкова сума становить 8–9 балів, це свідчить про значне емоційне виснаження: людина відчуває перевтому і в стресових умовах має труднощі з контролем емоцій, що може негативно впливати як на її самопочуття, так і на взаємини з оточенням [19].

Після проведення психодіагностичного обстеження за вищевказаними тестами, для більш глибокого і чуттєвого розуміння внутрішнього стану учасників дослідження доцільно було застосувати метод, який дозволяє не лише оцінити рівень емоційної стабільності та стресової реактивності, а й виявити, що саме надихає, підтримує або, навпаки, заважає людині, у чому полягають її ресурси та обмеження, де ховаються непрожиті емоції людини тощо.

У зв'язку з цим наступним етапом дослідження, вже на етапі формувального експерименту стало проведення аромадіагностики за авторським методом, яка передбачає використання ефірних олій (10 ефірних масел) для відображення поточного емоційного стану учасників. Даний метод дозволяє отримати своєрідний «зріз стану» кожної особи «на зараз», виявити джерела внутрішнього ресурсу та потенційні психологічні блоки, а також

визначити, які чинники сприяють відновленню емоційної рівноваги. У проведенні аромадіагностики взяли участь державні службовці, які мають певні труднощі в емоційній сфері та прагнуть зрозуміти свій стан, виявити, що їх підтримує, а що обмежує, і отримати практичні орієнтири для полегшення внутрішнього напруження. Такий підхід дозволяє доповнити традиційні психодіагностичні методики більш чуттєвим та інтерактивним способом оцінки психоемоційного стану.

Аромадіагностика у форматі «зрізу стану» є авторським психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити психоемоційний стан людини через сприйняття ароматів. Ця методика дає можливість зробити своєрідну «внутрішню фотографію» поточного моменту, виявити приховані емоції, внутрішні конфлікти, джерела ресурсів та чинники, які блокують психологічний комфорт. Вона базується на принципі, що запахи безпосередньо впливають на психоемоційну сферу, активізують пам'ять, емоційні реакції та фізичні відчуття в тілі.

Аромадіагностика проводиться у формі міні-сесії, під час якої досліджуваний має можливість вільно контактувати з ефірними маслами та відзначати свої реакції без жодного тиску чи оцінювання. Психолог спостерігає за реакцією людини, фіксує оцінки та допомагає інтерпретувати отримані дані. Аромадіагностика відбувається у декілька етапів.

Перший етап полягає у підборі ефірних олій. Для сесії зазвичай використовують стандартний набір з десяти ефірних олій: лаванда, м'ята, ладан, апельсин, копайба, лимон, кедр, гвоздика, сосна, розмарин.

У разі наявності більшої кількості олій (до 20–70) можна включати їх у сесію, що дозволяє більш гнучко та точно відобразити психоемоційний стан досліджуваного.

Другий етап відзначається створенням комфортної атмосфери. Психолог забезпечує спокійне середовище: достатнє освітлення, мінімум сторонніх запахів, комфортна температура, зручне розташування для досліджуваного.

На третьому етапі, психолог пояснює досліджуваному мету та правила. Варто зауважити, що мета сесії – не оцінка його особистості, а спостереження за його поточним станом. Він має максимально щиро реагувати на запахи, не намагаючись «поставити правильну оцінку».

Наступним етапом є проведення самої арома-сесії. Досліджуваний по черзі понюхує кожен ефірну олію. Йому пропонується відзначати, як запах впливає на його емоції та фізичні відчуття у тілі. Психолог фіксує реакції на бланку (Додаток Г) за такою шкалою:

- Дуже подобається — +3 бали
- Подобається — +2 бали
- Трохи подобається — +1 бал
- Нейтрально, нічим не пахне — 0 балів
- Не подобається — -1 бал
- Неприємний аромат — -2 бали
- Дуже неприємний, «фу» — -3 бали

Така детальна шкала дозволяє не лише відобразити позитивні та негативні вподобання, а й оцінити силу емоційної реакції на кожен аромат.

Після оцінки запаху досліджуваний описує:

- Які емоції виникли (радість, спокій, тривога, роздратування тощо)?
- Які фізичні відчуття з'явилися в тілі (розслаблення, напруга, тепло, тяжкість, «мурашки»)?

Такий підхід дозволяє поєднати сенсорну, емоційну та тілесну інформацію для комплексного аналізу.

Кожен аромат має своє символічне значення, яке інтерпретується залежно від того, наскільки він сприймається позитивно чи негативно:

- позитивні оцінки (+1...+3) свідчать про внутрішні ресурси, джерела підтримки, зони натхнення та емоційної стабільності;
- нейтральні оцінки (0) можуть вказувати на відсутність емоційного відгуку, блокування або байдужість до певного аспекту внутрішнього стану;

- негативні оцінки (-1...-3) вказують на чинники дискомфорту, психологічні блоки, джерела стресу або непрожиті емоції.

Психолог обробляє дані індивідуально, зіставляє бали, емоції та тілесні відчуття, що дозволяє отримати повну картину поточного психоемоційного стану учасника.

Таким чином, аромадіагностика має велике практичне значення, оскільки дозволяє виявити, що надихає і підтримує людину в умовах стресу, а також розпізнати внутрішні конфлікти, які можуть блокувати її ресурсність та ефективність. Вона допомагає усвідомити чинники, що сприяють полегшенню емоційного навантаження, і отримати точну «сцену» поточного внутрішнього стану без самооцінки та раціоналізації. Такий підхід є особливо цінним для державних службовців у період підвищеного емоційного навантаження або стресових умов, оскільки дозволяє визначити індивідуальні шляхи відновлення ресурсів та планувати персональні стратегії саморегуляції.

Таким чином, для дослідження емоційного стану державних службовців у період воєнного стану було проведено психодіагностичне обстеження на базі Головного управління Державної податкової служби у Миколаївській області. У дослідженні взяли участь 20 державних службовців віком від 25 до 57 років, які продовжують виконувати свої професійні обов'язки в умовах постійної загрози та підвищеного психоемоційного навантаження. Для збору даних застосовувалися три психодіагностичні методики: тест «Рівень емоційної стійкості» (автор Є. О. Тарасов), методика «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк) та методика діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер). Вибір цих інструментів обґрунтований їхньою надійністю, валідністю та орієнтацією на оцінку емоційних реакцій, рівня стресу та загального психоемоційного стану. Комплексне використання зазначених методик дозволило дослідити ключові психоемоційні характеристики державних службовців: рівень емоційної стабільності, прояви тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також ступінь стресової реактивності та здатність до саморегуляції.

Крім того, для більш глибокого і чуттєвого аналізу внутрішнього стану учасників дослідження була застосована аромадіагностика за авторським методом. Дана методика дозволяє оцінити поточний психоемоційний стан через реакцію на ефірні олії, виявити приховані емоції, внутрішні конфлікти, джерела ресурсів та чинники, що блокують психологічний комфорт. В процесі сесії досліджувані оцінюють запахи за бальною шкалою та описують емоції і тілесні відчуття, що виникають у відповідь на аромати. Аромадіагностика дає змогу не лише виявити, що надихає та підтримує людину, а й усвідомити чинники, які обмежують ресурсність і сприяють емоційному навантаженню, а також планувати індивідуальні стратегії саморегуляції.

Поєднання традиційних психодіагностичних методик із аромадіагностикою забезпечує комплексне та багатовимірне розуміння психоемоційного стану державних службовців у стресових умовах воєнного стану. Результати проведеного психодіагностичного обстеження будуть представлені в підрозділі 2.2 цього дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах дослідження емоційного стану державних службовців опитування за трьома психодіагностичними методиками здійснювалося онлайн за допомогою платформи Google Форми. Перша частина анкети включала запитання щодо соціально-демографічних характеристик респондентів, таких як вік і стать. Перед початком тестування кожен учасник надавав письмову згоду на обробку своїх результатів. Однією з ключових умов дослідження було забезпечення конфіденційності – індивідуальні відповіді не розголошувалися, а для публічного розповсюдження використовувалися лише узагальнені статистичні дані. Аналіз отриманих відповідей показав, що в опитуванні взяли участь 20 державних службовців різних вікових груп і статі (рис. 2.1., рис. 2.2).

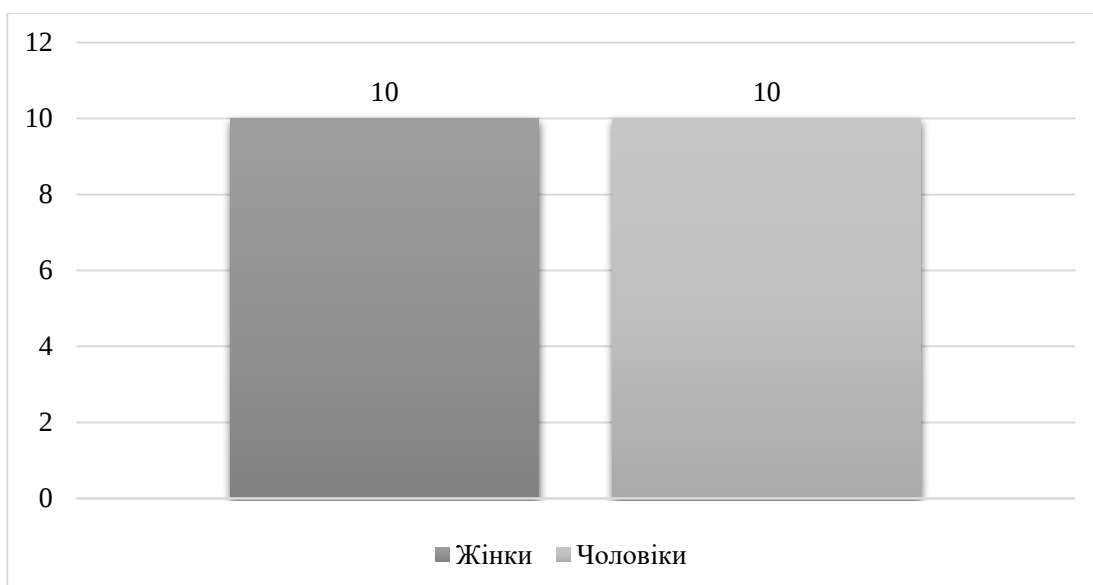


Рис. 2.1. Аналіз вибірки за гендерною ознакою

Отже, в опитуванні брали участь чоловіки та жінки в рівній пропорції, по 50% від загальної кількості респондентів.

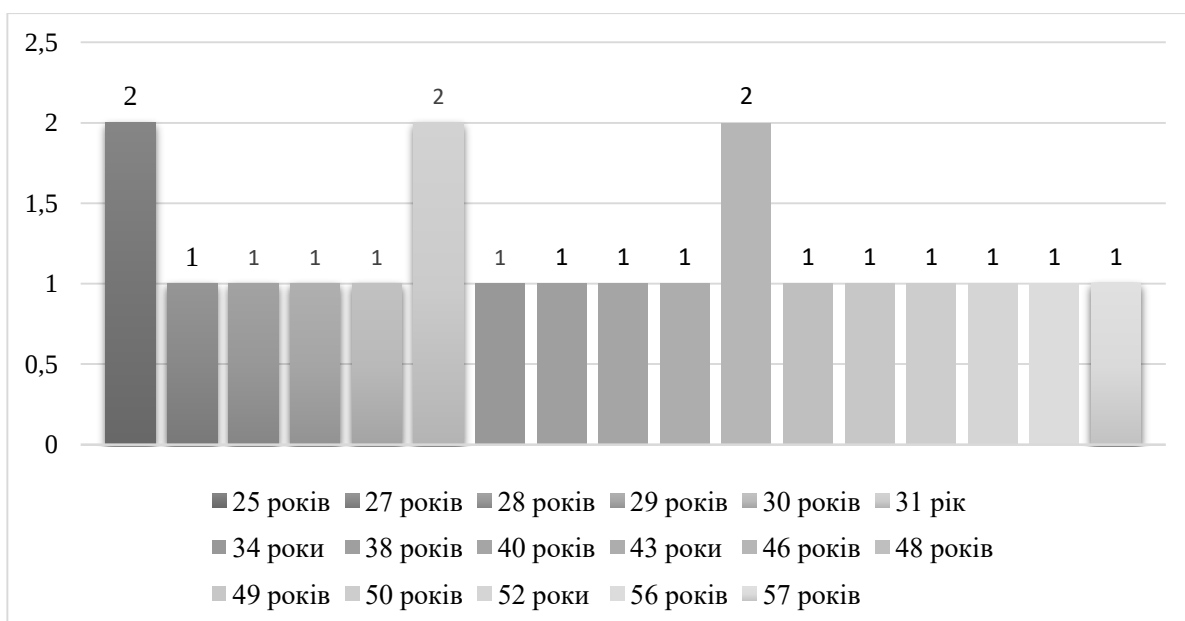


Рис. 2.2. Віковий розподіл учасників вибірки

Як видно, у дослідженні брали участь державні службовці у віковому діапазоні від 25 до 57 років. Здебільшого кожен віковий групу представляла по одній особі, за винятком деяких вікових категорій (25, 31 та 46 років), де було по двоє учасників.

Таким чином, можна перейти до аналізу результатів психодіагностичного дослідження.

Інтерпретація результатів діагностики ступеня вираженості емоційних реакцій державних службовців за методикою «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є. О.) дозволила отримати дані, представлені в таблиці 2.2 (Додаток Д).

Аналіз цих даних дав змогу визначити рівень емоційної стійкості серед учасників дослідження. Так, у двох осіб виявлено високий рівень емоційної стійкості, у восьми – переважно понижений рівень, дев'ятеро респондентів характеризуються підвищеною емоційністю, а у однієї особи зафіксовано дуже високу емоційну збудливість (рис. 2.3).

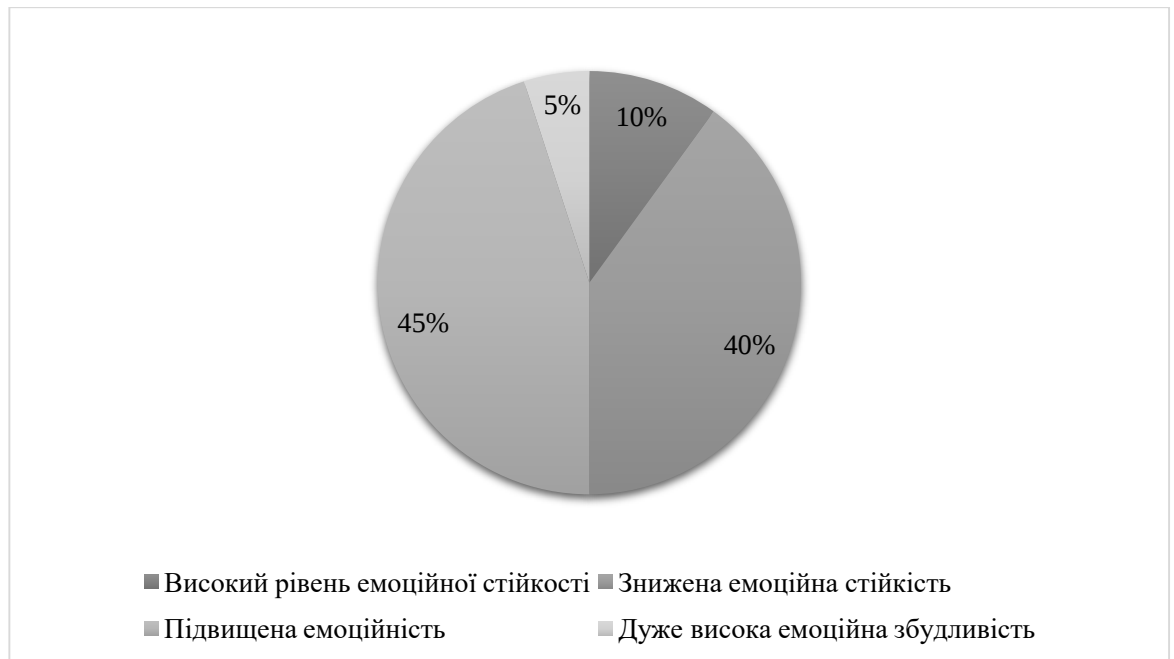


Рис. 2.3. Оцінка ступеня вираженості емоційних реакцій за методикою «Рівень емоційної стійкості» (автор Тарасов Є. О.)

Отже, згідно з аналізом отриманих даних, лише двоє учасників (10%) продемонстрували високий рівень емоційної стійкості, що свідчить про міцну нервову систему, здатність зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях та ефективно справлятися з емоційними навантаженнями. У восьми осіб (40%) виявлено понижений рівень емоційної стійкості – вони частково втрачають внутрішню рівновагу при підвищенні навантаження або в умовах

невизначеності, що може негативно впливати на їхню професійну діяльність. Найбільшу частку респондентів – дев'ятеро (45%) – становлять особи з підвищеною емоційністю, прояви якої включають тривожність, дратівливість або емоційне перенапруження, що підкреслює необхідність освоєння методик саморегуляції та організації психологічної підтримки. Лише одна особа (5%) показала дуже високу емоційну збудливість, що є критичним показником і потребує професійного психологічного втручання для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання.

Результати, отримані за цією методикою, свідчать про те, що більшість державних службовців зазнає значного психоемоційного навантаження.

Наступною методикою, використаною в дослідженні, став «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк), який дозволив визначити рівень тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності у державних службовців. Результати діагностики психічного стану респондентів наведені в таблиці 2.3 (Додаток Е).

Оскільки ця методика оцінює чотири різні психічні стани, далі буде здійснено окремий аналіз результатів за кожним із показників.

Отже, аналіз результатів дослідження за першим показником – рівнем тривожності – показав, що у 4 учасників спостерігався низький рівень тривожності, у 13 осіб – середній (допустимий) рівень, а у 3-х респондентів зафіксовано високий рівень тривожності, який оцінюється як критичний (рис. 2.4).

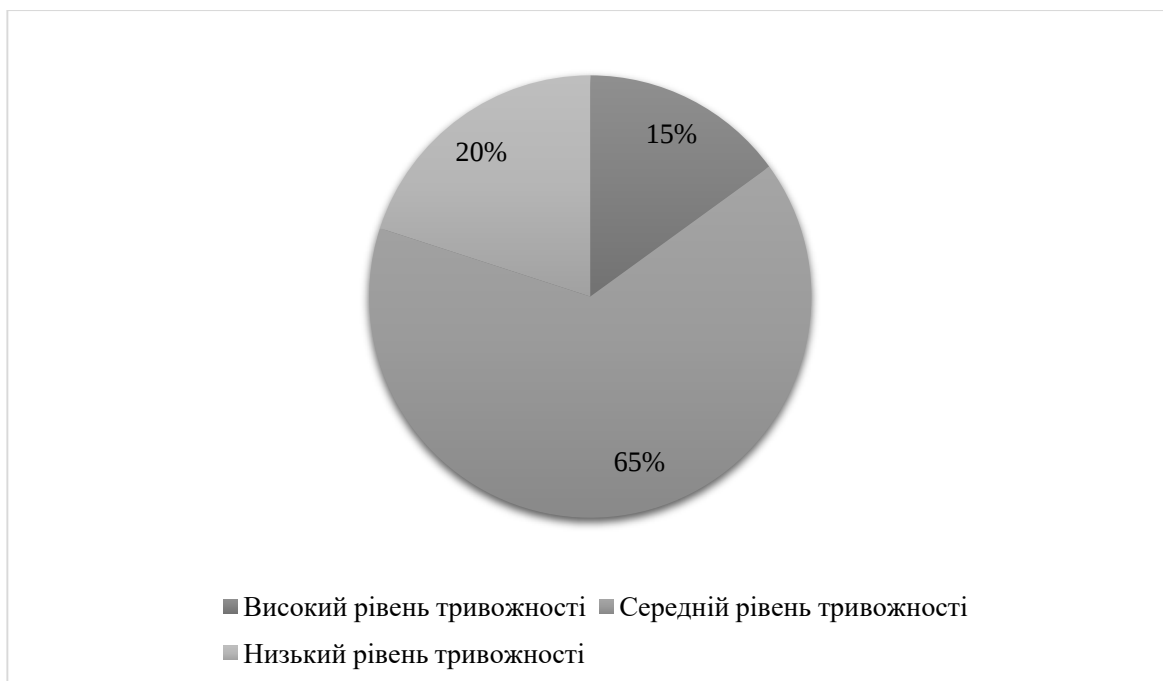


Рис. 2.4. Рівень тривожності за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (автор Г. Айзенк)

Отже, аналіз отриманих результатів показав, що більшість опитаних державних службовців мають середній рівень тривожності – таких виявилось 65%. Високий рівень тривожності спостерігався у 20% респондентів, а низький – лише у 15%. Хоча середній рівень формально вважається допустимим, у професійній діяльності державних службовців, які щодня взаємодіють з громадянами, ухвалюють важливі рішення та працюють у стресогенних умовах, навіть середній показник тривожності може негативно впливати на ефективність роботи. Це проявляється у зниженні якості комунікації, уповільненні процесу прийняття рішень, зменшенні стійкості до конфліктів та загальному зниженні професійної продуктивності. Особливу увагу потребує група з високим рівнем тривожності (20%), для якої у воєнних умовах існує ризик хронічного емоційного виснаження, порушення адаптації та професійного вигорання. Ці державні службовці становлять потенційно вразливу категорію, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Таким чином, результати діагностики свідчать про те, що значна частина державних службовців перебуває у стані емоційної напруги.

Аналіз результатів дослідження за другим показником – рівнем фрустрованості (самооцінки) – показав, що у 3-х респондентів спостерігається висока самооцінка та добра стійкість до невдач, у 10-ти осіб визначено середній рівень самооцінки, а у 7 учасників зафіксовано занижену самооцінку (рис. 2.5).

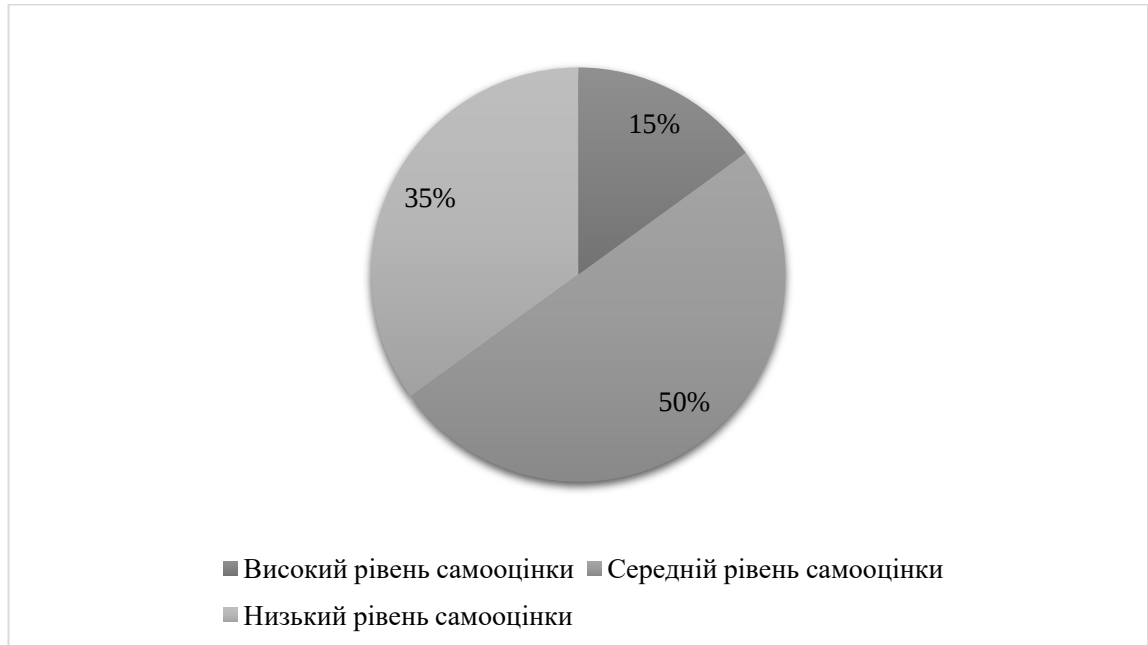


Рис. 2.5. Рівень фрустрованості (самооцінки) за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (автор Г. Айзенк)

Отже, результати обстеження показали, що лише 15% респондентів мають високий рівень самооцінки та стійкість до невдач, демонструючи впевненість у власних силах і здатність ефективно справлятися з труднощами без значного емоційного напруження. У 50% державних службовців зафіксовано середній рівень самооцінки, що проявляється епізодичними ознаками фрустрації. Це може свідчити про те, що в певних стресових ситуаціях службовці сумніваються у власних можливостях, що потенційно впливає на якість прийняття рішень, знижує ініціативність та впевненість у діях.

Особливу тривогу викликає той факт, що 35% учасників дослідження мають занижену самооцінку, що проявляється униканням складних завдань, страхом помилок і невдач, що може свідчити про внутрішню невпевненість,

емоційну вразливість та підвищену схильність до професійного вигорання за умов тривалого стресу.

Отже, результати дослідження свідчать про переважання середнього та низького рівня самооцінки серед державних службовців, що в умовах воєнного стану може створювати додаткові ризики для їхнього емоційного стану та професійної ефективності.

Результати діагностики за третім показником – рівнем агресивності – показали, що у 3-х респондентів спостерігався низький рівень агресивності, у 14 осіб – середній рівень, а у 3-х – високий рівень агресивності (рис. 2.6).

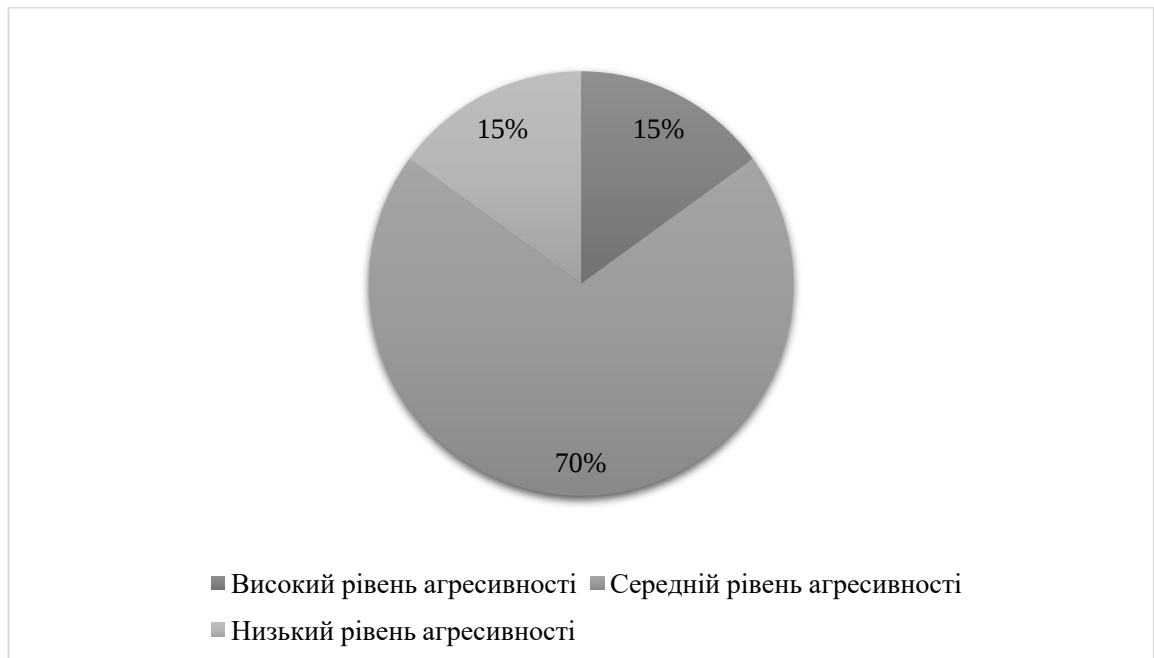


Рис. 2.6. Рівень агресивності за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (автор Г. Айзенк)

Отже, отримані дані свідчать, що більшість державних службовців (70%) мають середній рівень агресивності, який може проявлятися у окремих стресових або конфліктних ситуаціях. Такий показник сигналізує про можливі труднощі з емоційним самоконтролем у складних умовах, зокрема під час професійної взаємодії з громадянами або в колективі. Високий рівень агресивності спостерігався у 15% учасників, що вказує на схильність до імпульсивних, різких або ворожих реакцій. Для державного службовця, який

здійснює публічне управління та комунікацію, така емоційна нестриманість може ускладнювати робочі процеси, погіршувати взаємини з колегами та громадянами і сприяти розвитку конфліктів. Лише 3 респонденти (15%) мають низький рівень агресивності, що характеризує їхню поведінку як врівноважену, спокійну та стриману; вони зазвичай уникають конфліктів і здатні конструктивно взаємодіяти з оточенням навіть у стресових умовах.

Отже, переважання середнього та високого рівнів агресивності серед державних службовців вказує на потребу у розвитку навичок емоційного самоконтролю, ненасильницького спілкування та технік регуляції поведінкових реакцій у кризових ситуаціях.

Результати дослідження за четвертим показником – рівнем ригідності – показали, що у 2-х респондентів ригідність відсутня, у 8 осіб визначено середній рівень ригідності, а у 10 учасників ригідність виражена досить сильно (рис. 2.7).

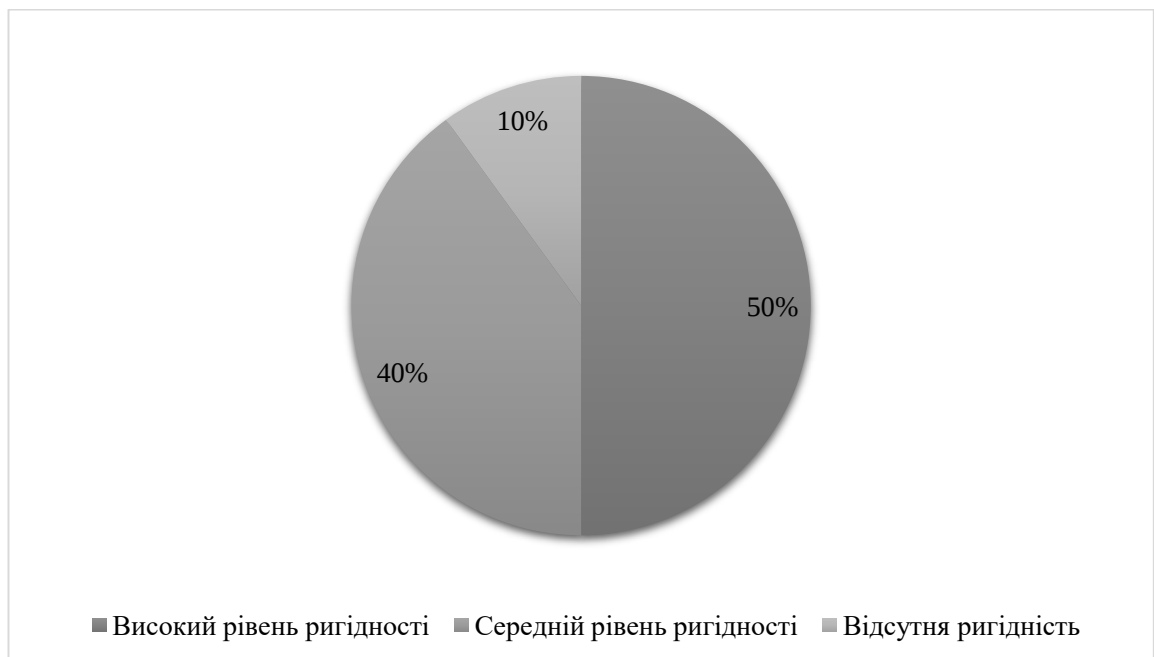


Рис. 2.7. Рівень ригідності за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (автор Г. Айзенк)

Отже, проведене дослідження дозволило оцінити рівень ригідності мислення та поведінкових реакцій серед державних службовців. За

отриманими даними, у 50% респондентів виявлено високий рівень ригідності, що свідчить про труднощі з адаптацією до нових обставин, психологічну інертність та емоційну несприйнятливість до змін у професійній та особистій діяльності. Такі працівники погано реагують на нововведення, що особливо критично в умовах воєнного стану, коли швидке реагування та гнучкість мислення мають особливе значення. Середній рівень ригідності спостерігався у 40% опитаних, що свідчить про певну адаптивність до змін, хоча іноді їм важко відмовитися від звичних моделей поведінки або прийняти нові правила. Цей показник не є критичним, проте вказує на необхідність розвитку психологічної гнучкості. Лише 10% респондентів продемонстрували відсутність ригідності, що характеризує їх як відкритих до нового, висок адаптивних та здатних швидко реагувати на зміни без втрати ефективності.

Отже, високий рівень ригідності, виявлений у половини респондентів, свідчить про суттєві обмеження психологічної адаптивності. Для державних службовців це може ускладнювати впровадження інновацій, реалізацію реформ та оперативне реагування на кризові ситуації.

Для оцінки рівня стресу у державних службовців була застосована «Методика діагностики стану стресу (ДСС)» (К. Шрайнер). Отримані результати наведені в таблиці 2.4 (Додаток Ж).

Аналіз даних показав, що у 4-х респондентів спостерігався низький рівень стресу, у 10 осіб – середній рівень, а у 6-ти – високий рівень стресу (рис. 2.8).

Отже, за результатами дослідження, лише 20% респондентів демонструють низький рівень стресу, що свідчить про їхню здатність зберігати спокій, емоційну стабільність і самоконтроль навіть у складних умовах. Найбільша частка учасників – 50% – характеризується середнім рівнем стресу, що вказує на часткову втрату емоційного контролю під впливом незначних подразників. Такі службовці здебільшого вміють стримувати себе, проте в окремих ситуаціях вони демонструють емоційну нестійкість, що може призводити до внутрішнього напруження, втоми та незадоволення. Особливу увагу потребує 30% респондентів із високим рівнем стресу, які перебувають у

стані перевтоми та емоційного виснаження. У цих осіб помітні труднощі з контролем поведінки у стресових ситуаціях, що негативно впливає як на особисте благополуччя, так і на міжособистісні взаємодії в колективі та професійну ефективність.

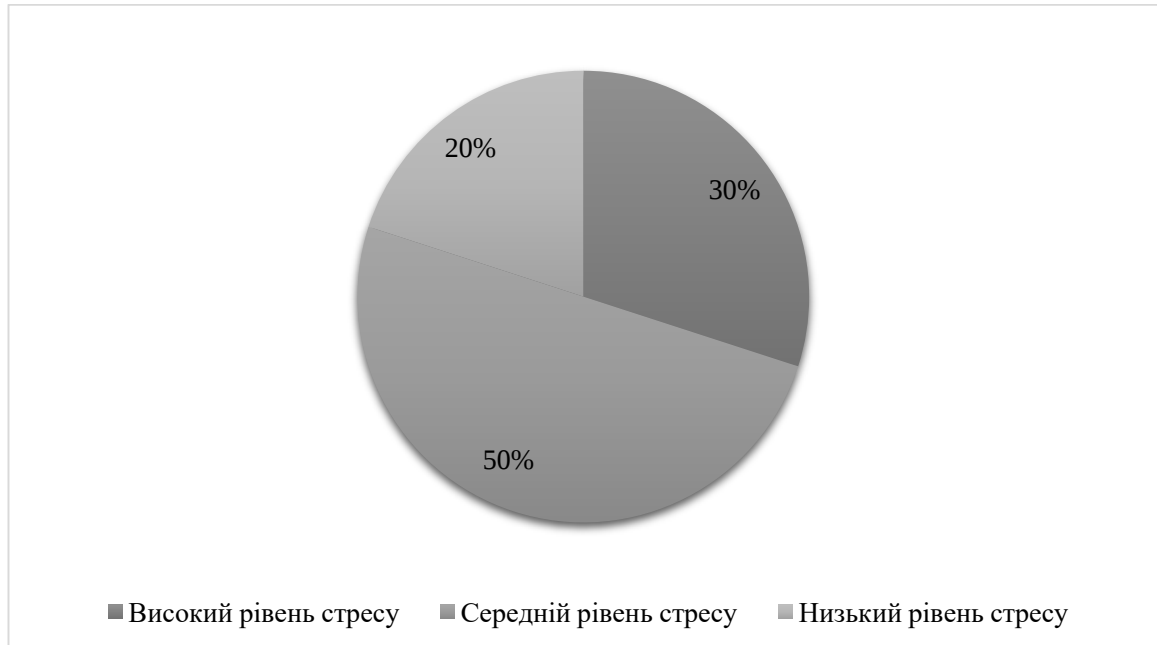


Рис. 2.8. Рівень стресу за «Методикою діагностики стану стресу (ДСС)» (автор К. Шрайнер)

Отже, результати дослідження свідчать, що половина державних службовців (50%) перебувають у стані середнього або високого рівня стресу, що є тривожним сигналом для їхнього функціонування в умовах воєнного стану.

Отже, результати емпіричного дослідження емоційного стану державних службовців свідчать про наявність підвищеного психоемоційного навантаження у більшості респондентів. Лише незначна частка учасників продемонструвала високий рівень емоційної стійкості та низький рівень тривожності й стресу, тоді як більшість службовців характеризувалися середнім або високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Отримані дані вказують на труднощі з емоційним самоконтролем, адаптацією до змін і сприйняттям стресових умов, що ускладнює виконання службових обов'язків у кризовому середовищі. Такий психоемоційний стан

підвищує ризик професійного вигорання та зниження ефективності роботи, що підкреслює актуальність впровадження систематичної психологічної підтримки персоналу державних установ.

Таким чином, з метою зниження рівня психоемоційного напруження у державних службовців в умовах воєнного стану доцільно розробити та впровадити програму психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів.

Висновки до другого розділу

Отже, у межах другого розділу було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення емоційного стану державних службовців у період воєнного стану. Було визначено експериментальну базу – Головне управління Державної податкової служби у Миколаївській області – та сформовано вибірку з 20 респондентів віком від 25 до 57 років. У процесі роботи детально окреслено логіку дослідження, етапи його проведення та методичну основу, що створило ґрунт для подальшого обґрунтованого аналізу психоемоційних характеристик респондентів.

Для емпіричного дослідження застосовувалися три психодіагностичні методики: тест «Рівень емоційної стійкості» (автор Є. О. Тарасов), методика «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк) та Методика діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер). Вибір цих інструментів обґрунтований їхньою надійністю, валідністю та орієнтацією на оцінку емоційних реакцій, рівня стресу та загального психоемоційного стану. Комплексне використання зазначених методик дозволило дослідити ключові психоемоційні характеристики державних службовців: рівень емоційної стабільності, прояви тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також ступінь стресової реактивності та здатність до саморегуляції.

Крім того, для більш глибокого та чуттєвого аналізу внутрішнього стану учасників дослідження була застосована аромадіагностика за авторським

методом. Дана методика дозволяє оцінити поточний психоемоційний стан через реакцію на ефірні олії, виявити приховані емоції, внутрішні конфлікти, джерела ресурсів та чинники, що блокують психологічний комфорт. В процесі сесії досліджувані оцінюють запахи за бальною шкалою та описують емоції й тілесні відчуття, що виникають у відповідь на аромати. Аромадіагностика дає змогу не лише виявити, що надихає та підтримує людину, а й усвідомити чинники, які обмежують ресурсність і сприяють емоційному навантаженню, а також планувати індивідуальні стратегії саморегуляції.

Проведене психодіагностичне обстеження, включно з аромадіагностикою, дало змогу виявити низку негативних тенденцій в емоційному стані державних службовців. Зокрема, у більшості респондентів зафіксовано середній або високий рівень тривожності, підвищену фрустрацію, помірну або високу агресивність, ригідність мислення та ознаки емоційного виснаження. Отримані результати свідчать про серйозний рівень психоемоційного навантаження, що знижує ефективність професійної діяльності та потребує системного реагування з боку організаційної психології.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АРОМАТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

3.1. Розробка та впровадження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів

Результати констатувального експерименту, проведеного на базі Головного управління Державної податкової служби у Миколаївській області (м. Миколаїв), серед 20 осіб (державних службовців – чоловіків та жінок) віком від 25 до 57 років, які безперервно виконують свої службові обов’язки з моменту запровадження воєнного стану, показали, що респонденти характеризуються високим рівнем відповідальності, значним досвідом роботи в умовах стресу та постійного тиску, що пов’язано з необхідністю оперативного реагування на зміни ситуації та збереження стабільності фінансово-економічної системи регіону. Отримані результати свідчать про труднощі з емоційним самоконтролем, адаптацією до змін та регуляцією стресових реакцій, що актуалізує потребу у впровадженні цілеспрямованих заходів психоемоційної підтримки.

Наступний етап дослідження полягає у розробці програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів, яка передбачає проведення індивідуальних арома-сесій та групових занять із використанням ефірних олій для зниження стресового навантаження, підвищення емоційної стабільності та формування ресурсного стану державних службовців.

Метою програми є підвищення психоемоційної стабільності державних службовців, зниження рівня стресу, тривожності та емоційного навантаження шляхом використання ароматерапевтичних засобів, а також формування навичок саморегуляції та ресурсного стану для ефективного виконання професійних обов’язків в умовах воєнного стану.

Завдання програми:

- ознайомити учасників програми з основами ароматерапії та її впливом на психоемоційний стан;
- допомогти державним службовцям усвідомити свій емоційний стан, рівень стресу, тривожності та емоційного навантаження;
- знизити рівень стресу, тривожності та емоційної напруженості за допомогою ароматерапевтичних засобів;
- сприяти формуванню навичок саморегуляції та емоційного контролю у кризових та стресогенних ситуаціях;
- покращити психоемоційний стан та загальне благополуччя учасників програми;
- підвищити стійкість до стресових впливів та адаптивність державних службовців до змінних умов професійної діяльності.

Програма психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів для державних службовців розрахована на 26 годин, з них 20 годин – це індивідуальні арома-сесії та 6 годин – по 90 хвилин на одне заняття.

Тривалість програми – 6 тижнів, з них 2 тижні відведено на індивідуальні заняття та 4 тижні на проведення групових занять.

ПРОГРАМА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ АРОМАТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ

(для держслужбовців, тривалість 6 тижнів)

Тренінг 1. Вступне заняття (90 хвилин) (перший тиждень)

Мета заняття: ознайомлення учасників з програмою тренінгу, встановлення позитивного психологічного клімату, введення в основи ароматерапії та попередня оцінка психоемоційного стану учасників.

Форма проведення: групове психологічне консультування з елементами ароматерапії.

Хід заняття:

1. Привітання та знайомство (20 хв.)

1.1. Ведучий тренінгу вітає учасників та представляє себе, коротко розповідає про свій досвід у сфері психологічної підтримки та ароматерапії.

Мене звати Ганна, я ваш тренер, і сьогодні я проведу для вас тренінг із психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів. Перед початком практичної роботи хочу трохи розповісти про свій досвід у цій сфері. Я більше трьох років активно вивчаю напрямок ароматерапії та його застосування для підтримки психоемоційного стану. Протягом цього часу відвідала численні курси, брала участь у професійних конференціях та форумах, присвячених ароматерапії, що дозволило мені глибше зрозуміти як теоретичні основи, так і практичні методики використання ефірних олій.

Особливу увагу я приділяю практичному досвіду: у моїй колекції налічується понад 100 ефірних масел, привезених із різних країн, які я використовую для проведення індивідуальних та групових сесій. Крім того, я постійно підвищую свій професійний рівень, слухаючи тематичні подкасти, вебінари та онлайн-курси, що дозволяє залишатися в курсі сучасних методик ароматерапії та ефективних технік психоемоційної підтримки.

Мій досвід дозволяє поєднувати класичні методи психологічної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів, щоб кожен учасник міг ефективно знижувати рівень стресу, тривожності та емоційного перенапруження, а також формувати навички саморегуляції у щоденній професійній діяльності.

Сподіваюся, що наші спільні заняття будуть для вас цікавими та корисними, а отримані знання й навички допоможуть вам підтримувати психоемоційний баланс навіть у складних стресових умовах.

1.2. Кожен учасник представляється, називає своє ім'я, посаду та очікування від тренінгу.

1.3. Встановлення правил групової взаємодії: конфіденційність, взаємна повага, активна участь, відкритість до обговорень та вправ.

Для ефективної та комфортної роботи під час тренінгу дуже важливо відразу визначити рамки та правила взаємодії між учасниками. Це створює

безпечне середовище, де кожен може відверто висловлювати свої думки, ділитися досвідом і пробувати нові техніки без страху негативної оцінки.

1. Конфіденційність:

- всі особисті розповіді, враження, результати діагностичних та практичних вправ, що виникають під час тренінгу, залишаються всередині групи;

- підкреслюється, що ніякі індивідуальні дані не будуть передаватися третім особам і не використовуються поза межами тренінгу;

- це правило допомагає учасникам відчувати безпеку та відкритість під час обговорень.

2. Взаємна повага:

- кожен учасник має право на свою думку та емоційну реакцію;
- забороняється критикувати чи засуджувати колег за висловлені думки, відчуття чи результати вправ;

- повага до інших створює дружню атмосферу і сприяє ефективному навчальному процесу.

3. Активна участь:

- учасники заохочуються брати участь у всіх вправах, обговореннях та практичних сесіях;

- активна залученість дозволяє отримати максимум користі від тренінгу, відчутти реальний ефект від ароматерапевтичних технік та практик саморегуляції;

4. Відкритість до обговорень та вправ:

- учасники заохочуються ділитися своїми враженнями та спостереженнями після кожної вправи;

- важливо ставитися з цікавістю до нових методів, пробувати різні техніки, не боячись експериментувати та помилятися;

- така відкритість сприяє обміну досвідом між учасниками та кращому засвоєнню матеріалу.

2. Ознайомлення з програмою, метою та завданнями тренінгу (10 хв.)

2.1 Викладення загальної мети програми: підвищення психоемоційної стабільності, зниження стресу, формування навичок саморегуляції за допомогою ароматерапевтичних засобів.

2.2 Роз'яснення завдань тренінгу: знайомство з ефірними оліями, освоєння технік релаксації, розвиток навичок саморегуляції, формування індивідуальних стратегій відновлення ресурсного стану.

2.3 Обговорення очікуваних результатів та користі для професійної діяльності учасників.

3. Введення в основи ароматерапії (40 хв.)

3.1 Пояснення, що таке ароматерапія та які властивості мають ефірні олії: заспокійливі, тонізуючі, стимулюючі, підвищують концентрацію або знижують тривожність. Роз'яснення механізмів впливу запахів на психоемоційний стан: взаємозв'язок нюху, нервової системи та емоцій.

Сучасні соціально-економічні та політичні умови, особливо під час воєнного стану, призводять до істотного зростання психоемоційного навантаження серед населення, зокрема серед державних службовців. Постійна потреба ухвалювати рішення в умовах невизначеності, працювати в інтенсивному інформаційному середовищі та відповідати за результати своєї діяльності часто стає причиною розвитку хронічного стресу, підвищеної тривожності та ризику емоційного вигорання. У зв'язку з цим надзвичайно важливим є пошук та впровадження психологічних методів, спрямованих на підтримку психоемоційного здоров'я.

Одним із таких методів є ароматерапія — вплив на психофізіологічний стан людини за допомогою натуральних ефірних олій. Її ефект пояснюється стимуляцією нюхових рецепторів, які безпосередньо взаємодіють із лімбічною системою мозку, що відповідає за емоції та пам'ять. Це дозволяє ароматам викликати емоційні асоціації, знижувати напруження, відновлювати енергетичні ресурси організму та формувати більш стабільні моделі емоційного реагування.

Дослідження в галузі психофізіології свідчать, що аромати здатні впливати на функціонування нервової системи, знижувати частоту серцевих скорочень і нормалізувати дихання. Зокрема, ефірна олія лаванди вважається одним із найпотужніших природних релаксантів: вона зменшує рівень кортизолу, покращує якість сну та допомагає знизити тривожність. Цитрусові олії, такі як апельсинова, лимонна чи грейпфрутова, стимулюють вироблення серотоніну та допаміну, що покращує настрій і зменшує відчуття пригніченості. Олії м'яти та евкаліпта підвищують працездатність і сприяють кращій концентрації уваги, що особливо важливо при інтенсивному робочому навантаженні.

Отже, грамотно підібрані аромати можуть слугувати природними засобами зняття стресу, ефективно доповнюючи традиційні психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та різноманітні релаксаційні техніки.

Регулярне застосування ароматерапії разом із дихальними вправами або медитацією сприяє формуванню у людини здатності швидко досягати стану спокою. Наприклад, техніка «арома-діафрагмального дихання» передбачає повільний вдих через ніс із фокусом на запах ефірної олії та повільний видих через рот. Таке поєднання стимуляції нюху та контрольованого дихання забезпечує подвійний ефект: фізіологічне зниження напруження і психологічне відчуття контролю над власним емоційним станом.

Крім того, ароматерапія може бути ефективно інтегрована в групові релаксаційні заняття. Створення «арома-простору» за допомогою дифузора допомагає сформувати відчуття психологічної безпеки, знижує міжособистісну напруженість та полегшує активне включення учасників у процес групового консультування.

Емоційна стійкість визначається як здатність людини ефективно адаптуватися до складних обставин, підтримувати самоконтроль та конструктивно реагувати на стресові впливи. Застосування ароматерапії в психологічній підтримці може сприяти розвитку цієї якості. По-перше,

аромати сприяють підвищенню усвідомленості власних емоцій, оскільки активізують механізми емоційної пам'яті. По-друге, створення індивідуального «ароматичного якоря» — наприклад, використання певної олії під час релаксаційних практик — допомагає закріпити позитивні емоційні стани та відтворювати їх у стресових ситуаціях.

Таким чином, ароматерапія може виступати ефективним засобом профілактики професійного вигорання та підтримки психологічного ресурсу в професійній діяльності, що потребує високої відповідальності та стресостійкості. Вона сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, формуванню навичок релаксації та розвитку емоційної стійкості. Інтеграція ароматерапії в систему психологічного консультування державних службовців може значно підвищити ефективність роботи з персоналом, зменшити ризик професійного вигорання та підтримати психічне здоров'я у кризових умовах.

3.2 Демонстрація основних ефірних олій, які будуть застосовуватися у програмі, з описом їхніх ефектів (наприклад, лаванда – заспокоює та знижує тривожність; лимон – тонізує та підвищує концентрацію) (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Демонстрація ефірних олій

3.3. Ознайомлення учасників із правилами використання ефірних олій.

Ефірні олії — це концентровані речовини рослинного походження, які можуть значно впливати на фізичний та психоемоційний стан людини. Проте їхня ефективність і безпека можливі лише за умови правильного застосування. Неправильне використання ефірних олій може викликати алергічні реакції, подразнення шкіри або слизових оболонок, головний біль чи загальне погіршення самопочуття. Тому ознайомлення учасників із основними правилами застосування є важливим етапом при впровадженні ароматерапії в психологічну практику.

Основні принципи безпечного використання ефірних олій:

1) Дозування. Ефірні олії є висококонцентрованими речовинами, тому навіть невелика кількість крапель може мати значний ефект. Перевищення рекомендованої дози не посилює корисну дію, а може викликати подразнення або токсичне навантаження.

2) Методи застосування. Найбезпечнішими та найпоширенішими способами є інгаляції, використання аромадифузорів, аромаламп або індивідуальних аромамедальйонів, а також додавання ефірних олій у базові рослинні олії для масажу. Використання ефірних олій внутрішньо без консультації спеціаліста категорично заборонено.

3) Розведення. Для нанесення на шкіру ефірні олії завжди розводять у базових рослинних оліях, таких як мигдальна, кокосова або жожоба. Рекомендована концентрація становить від 1 до 3 крапель ефірної олії на чайну ложку базової олії.

4) Алергічна перевірка. Перед першим використанням ефірної олії слід перевірити індивідуальну реакцію: нанесіть розведену олію на невелику ділянку шкіри та спостерігайте протягом 12 годин.

5) Протипоказання. Деякі ефірні олії не рекомендуються вагітним жінкам, людям із бронхіальною астмою, епілепсією або хронічними захворюваннями. Також слід уникати застосування фотосенсибілізуючих олій (наприклад, цитрусових) перед перебуванням на сонці.

6) Зберігання. Ефірні олії слід зберігати у щільно закритих темних скляних флаконах, уникаючи прямого сонячного світла та високих температур.

7) Етика застосування у груповій роботі. При використанні ароматерапії у колективі важливо враховувати індивідуальні чутливості учасників, попередньо уточнювати можливі протипоказання та поступово вводити нові аромати.

Таким чином, суворе дотримання правил безпечного використання ефірних олій є необхідною умовою для досягнення позитивного психоемоційного ефекту та запобігання небажаним реакціям. Знання цих правил сприяє формуванню у учасників культури відповідального застосування ароматерапії як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті.

4. Підсумок заняття та налаштування на подальшу роботу (20 хв.)

4.1. Коротка вправа «Аромат і емоція». Кожен учасник обирає аромат (лаванда, м'ята, евкаліпт, цитрус), вдихає аромат обраної ефірної олії та ділиться асоціаціями, які він викликає, описує свій емоційний стан й тілесні відчуття.

4.2. Узагальнення. Тренер ставить питання, група відповідає:

Які емоції учасники отримали від тренінгу та отриманої інформації?

Які виникли запитання?

4.2. Тренер повідомляє про те, що наступні два тижні будуть присвячені індивідуальним заняттям з кожним учасником дослідження. Всього буде проведено 20 арома-сесій протягом 10 днів (2 особи в день, по 1 годині). Тренер пропонує записати себе у графіку проведення індивідуальних занять.

Індивідуальні арома-сесії з учасниками дослідження (20 занять по 60 хвилин, другий та третій тижні програми) (короткий опис заняття).

Мета заняття: отримати своєрідний «зріз стану» кожного учасника, визначити його внутрішні ресурси, психологічні блоки та чинники, що сприяють відновленню емоційної рівноваги.

Форма проведення: індивідуальна консультація.

Хід заняття:

1. Підбір ефірних олій (5 хв)

Для кожної сесії використовується стандартний набір із 10 ефірних масел: лаванда, м'ята, ладан, апельсин, копайба, лимон, кедр, гвоздика, сосна, розмарин.

За можливості можна застосовувати більшу кількість олій (20–70), що дозволяє більш гнучко та точно відобразити психоемоційний стан учасника.

2. Створення комфортної атмосфери (5 хв)

Психолог забезпечує сприятливі умови для роботи: спокійне освітлення, мінімум сторонніх запахів, комфортна температура та зручне розташування для учасника.

3. Інструктаж учасника (5 хв)

Досліджуваному пояснюють мету сесії та правила:

- сесія не оцінює особистість, а фіксує поточний стан;
- необхідно щиро реагувати на аромати, не намагаючись «правильно оцінити» запах.

4. Проведення арома-сесії (15 хв)

Учасник по черзі понюхує кожну ефірну олію.

Фіксує свої емоції (радість, спокій, тривога, роздратування тощо) та фізичні відчуття в тілі (розслаблення, напруга, тепло, «мурашки»).

Реакції оцінюються за 7-бальною шкалою:

- Дуже подобається — +3
- Подобається — +2
- Трохи подобається — +1
- Нейтрально — 0
- Не подобається — -1
- Неприємний аромат — -2
- Дуже неприємний — -3

5. Інтерпретація результатів та висновки (25 хв)

За результатами проведеної аромадіагностики було визначено, які ефірні олії викликали у клієнта (учасника дослідження) позитивні емоційні реакції, а які — негативні чи нейтральні відчуття. Клієнт мав можливість поєднати сенсорне сприйняття запахів із власними емоційними та тілесними реакціями, що дозволило отримати точний його «зріз стану» на даний момент. Позитивні аромати відображали внутрішні ресурси та джерела підтримки, нейтральні свідчили про можливі блоки або відсутність відгуку, а негативні — про чинники дискомфорту або непрожиті емоції. Такий підхід дав змогу не лише оцінити поточний психоемоційний стан, а й виявити потенційні зони росту та ресурси, які можуть підтримати учасників у подоланні стресових ситуацій.

Наступним етапом стало створення ресурсного аромату — персональної суміші ефірних олій, яка слугує підтримкою, опорою та інструментом розвитку внутрішніх сил. Кожна суміш створюється під конкретний запит клієнта, сформульований у позитивній та конкретній формі: наприклад, «Хочу відчувати внутрішній спокій» або «Хочу знайти справу, яка приносить натхнення та стабільність».

Процес формування ресурсного аромату включає повторну роботу з ефірними оліями: клієнт вже відзначив, які запахи відгукуються найбільше, які надихають або підтримують, а які можуть відображати зону росту. Для створення суміші зазвичай обирають 3–5 олій, які найбільш яскраво відгукнулися на запит, і розташовують їх за спаданням сили реакції — від найбільш притягального до більш спокійного. Перші олії у суміші символізують актуальні ресурси та енергії, доступні прямо зараз (додаються 5 та 4 каплі), третя — глибинний ключ (3 каплі), а четверта та п'ята — допоміжні енергії та м'яка підтримка (2 та 1 каплі відповідно).

Таким чином, ресурсний аромат стає індивідуальним інструментом саморегуляції, який допомагає клієнтові усвідомити власні сили, відновити внутрішній баланс та знайти персональні шляхи підтримки у стресових умовах. Він дозволяє продовжити роботу, розпочату на етапі

аромадіагностики, та спрямовує на розвиток ресурсності та психологічної стійкості в повсякденному житті.

Після створення суміші їй слід дати назву, яка стане своєрідним «якорем», що активує потрібний стан щоразу, коли ви відчуваєте аромат. Назва має відображати внутрішнє відчуття та бути особисто важливою — наприклад, «Сила», «Любов», «Тепло», «Моя опора» або «Я в потоці». Додатково рекомендується сформулювати коротку надихаючу аффірмацію, яка підкріплює запит і розкриває енергію суміші, наприклад: «Я дозволяю собі відчувати, любити і бути собою», «Все, що мені потрібно, вже всередині мене», «Мій шлях — у радості та з опорою на себе», «Я в безпеці і можу рухатися вперед». Суміш варто використовувати протягом 21 дні, спостерігаючи за власними відчуттями та змінами; після цього можна створити нову суміш або повторити попередню, якщо вона й надалі відгукується.

6. Підсумки заняття (5 хв).

Тренінг 2. Емоційний баланс та самопочуття (90 хвилин) (четвертий тиждень)

Мета заняття: навчити учасників ефективним технікам саморегуляції та релаксації з використанням ефірних олій, а також сформувати усвідомлене ставлення до профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного здоров'я.

Форма проведення: груповий тренінг з елементами ароматерапії.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання учасників, коротке ознайомлення з метою та програмою тренінгу.

1.2. Обговорення очікувань учасників та визначення їхніх запитів щодо релаксації та підтримки емоційного стану.

2. Практична частина: вправи (50 хвилин)

Вправа 1. «Арома-діафрагмальне дихання» (10 хв.)

Учасники беруть арома-стікер або тримають браслет з ефірною олією поруч із носом.

Виконують 5–7 циклів повільного вдиху через ніс, затримки дихання на 2–3 секунди, видиху через рот.

Мета: зниження рівня тривожності, активізація релаксаційних процесів.

Вправа 2. «Арома-якір позитивного настрою» (10 хв.)

Кожен учасник обирає аромат, який асоціюється з приємними емоціями (лаванда, апельсин, м'ята).

Під час релаксації концентруються на запаху та позитивних образах, що виникають.

Вправа дозволяє створити «ароматичний якір», до якого можна повертатися у стресових ситуаціях.

Вправа 3. «Міні-пауза на робочому місці» (10 хв.)

Симуляція короткої перерви на робочому місці.

Використання аромадифузора або арома-стікера для швидкої релаксації.

Поєднання з простими рухами для зняття м'язової напруги (розтягування шиї, плечей, кистей рук).

Вправа 4. «Візуалізація сну та відновлення» (10 хв.)

Учасники закривають очі, вдихають заспокійливий аромат (лаванда, ромашка).

Проводиться коротка візуалізація: уявлення комфортного спокійного місця, відчуття розслаблення тіла, легкості та спокою.

Мета: підготовка до якісного сну та покращення відновлювальних процесів організму.

Вправа 5. «Групове закріплення позитивного емоційного стану» (10 хв.)

Учасники поділяються на пари або невеликі групи.

Обмінюються враженнями та відчуттями після застосування ароматерапії, обговорюють, які аромати найбільше допомагають.

Формування усвідомленого ставлення до профілактики стресу та емоційного вигорання.

3. Формування ресурсного аромату (20 хвилин)

3.1. Кожен учасник обирає 3–5 ефірних олій, які найбільше відгукуються. Тренер пояснює принципи складання суміші: порядок олій за силою відгуку, значення кожної олії та надає рекомендації щодо створення особистої ароматичної підтримки та коротку аффірмація для кожного аромату.

4. Підсумкова частина (10 хвилин)

4.1. Обговорення вражень від тренінгу, що вдалося відчувати та зрозуміти.

4.2. Поради щодо регулярного використання ароматичних сумішей та технік саморегуляції у повсякденному житті.

4.3. Завдання на самостійну роботу: протягом тижня застосовувати техніки релаксації та ресурсний аромат, спостерігати за змінами емоційного стану.

Тренінг 3. Подолання стресу та тривожності (тривалість 90 хвилин, п'ятий тиждень)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні стресові реакції, ознайомитися з методом аромадіагностики як способом розпізнавання емоційного стану та навчитися застосовувати аромати для зниження рівня стресу й відновлення внутрішніх ресурсів.

Форма проведення: груповий тренінг з інтерактивними вправами, аромадіагностикою та елементами релаксації.

Структура тренінгу

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання, створення безпечної атмосфери, знайомство.

1.2. Встановлення правил групової взаємодії: конфіденційність, повага, активна участь.

1.3. Коротке пояснення теми: що таке стрес, його фізіологічні та психологічні прояви, що таке тривожність, наслідки для здоров'я.

Стрес — це природна реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, які сприймаються як загроза або перевантаження. Фізіологічно він проявляється активацією симпатичної нервової системи: прискорене

серцебиття, підвищення артеріального тиску, напруга м'язів, підвищене виділення адреналіну та кортизолу. Психологічно стрес проявляється тривогою, дратівливістю, роздратуванням, труднощами з концентрацією, зниженням мотивації та емоційною нестійкістю.

Хронічний стрес може призводити до серйозних наслідків для здоров'я: порушення сну, зниження імунітету, проблеми з травленням, серцево-судинні захворювання, емоційне вигорання та зниження якості життя. Розпізнавання власних стресових реакцій і робота з ними є ключовими для підтримки психічного та фізичного здоров'я, а також для розвитку навичок ефективної саморегуляції.

1.4. Оголошення мети тренінгу та очікуваних результатів.

2. Теоретичний блок: стрес та ароматерапія (20 хвилин)

2.1. Поняття стресу: короткочасний vs хронічний стрес.

Стрес — це реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, що сприймаються як загроза або перевантаження. Він може бути короткочасним (гострим) або хронічним.

Короткочасний стрес виникає у відповідь на тимчасові ситуації: дедлайн на роботі, несподівана подія або фізичне навантаження. Він активує організм, підвищує концентрацію та швидкість реакцій, стимулює вироблення енергії і в багатьох випадках допомагає мобілізувати ресурси для вирішення задачі. Після усунення подразника організм швидко повертається до нормального стану.

Хронічний стрес — це тривала, постійна напруга, яка виникає, коли стресори діють тривалий час або організм не встигає відновитися. Він призводить до виснаження фізичних та психічних ресурсів, порушень сну, зниження імунітету, підвищення ризику серцево-судинних та психосоматичних захворювань, емоційного вигорання і зниження якості життя.

Розуміння різниці між короткочасним і хронічним стресом допомагає вчасно вживати заходів саморегуляції, запобігати негативним наслідкам і підтримувати психоемоційне здоров'я.

Тривожність — це емоційний стан, який характеризується підвищеною настороженістю, неспокоєм, страхом або передчуттям негативних подій, навіть якщо реальної загрози немає або вона невелика.

Тривожність є нормальною реакцією організму на стресові ситуації і може бути корисною, коли вона допомагає мобілізувати ресурси та швидко реагувати на загрозу. Проте хронічна або надмірна тривожність заважає звичайному життю, знижує працездатність та погіршує психоемоційне здоров'я.

2.2. Вплив стресу та тривожності на організм: сон, емоції, концентрація, працездатність.

Стрес та тривожність безпосередньо впливає на різні сфери функціонування організму та психіки.

- Сон: підвищена тривожність і напруга можуть призводити до труднощів із засинанням, частих пробуджень, поверхневого сну та відчуття втоми після сну. Хронічний стрес здатний викликати інсомнію та порушення циркадних ритмів.

- Емоції: стрес підвищує емоційну чутливість, спричиняє роздратування, тривогу, страх, пригніченість або раптові перепади настрою. Людина може відчувати емоційне виснаження і зниження здатності до емоційної стабільності.

- Концентрація: під впливом стресу погіршується увага, складно зосередитися на завданнях, зростає кількість помилок та відволікання. Пам'ять і аналітичне мислення тимчасово знижуються, що ускладнює прийняття рішень.

- Працездатність: тривала напруга виснажує фізичні та психічні ресурси, знижує продуктивність, мотивацію та креативність. Може з'являтися відчуття перевтоми, апатії або бажання уникати відповідальності.

Розуміння впливу стресу та тривожності на ці сфери допомагає своєчасно застосовувати техніки саморегуляції та профілактики, щоб зберігати емоційний баланс, підтримувати ефективність у роботі та загальне самопочуття.

2.3. Як аромати відображають внутрішній емоційний стан?

Аромати безпосередньо впливають на психоемоційну сферу людини, активуючи пам'ять, емоційні реакції та фізичні відчуття. Кожна ефірна олія може викликати різні відчуття, які відображають внутрішній стан людини:

- Позитивна реакція на аромат (приємний запах, відчуття радості, спокою або піднесення) свідчить про наявність ресурсів, внутрішньої гармонії та психоемоційної стабільності. Такі аромати допомагають підкріплювати внутрішні сили та відновлювати баланс.

- Нейтральна реакція (байдужість або відсутність відчуттів) може вказувати на емоційне блокування, байдужість до певного аспекту внутрішнього стану або тимчасову втрату ресурсності.

- Негативна реакція (неприємний запах, відчуття дискомфорту, напруги) свідчить про наявність стресу, психологічних блоків або непрожитих емоцій, що потребують уваги та опрацювання.

Аромадіагностика дозволяє через сприйняття запахів «зчитувати» внутрішні процеси, виявляти приховані емоції, джерела підтримки та області, які потребують відновлення. Таким чином, аромати стають своєрідним «дзеркалом» психоемоційного стану, допомагаючи людині краще усвідомлювати себе та свої ресурси.

2.4. Значення позитивної та негативної реакції на запахи.

Під час аромадіагностики реакції на запахи допомагають «зчитувати» психоемоційний стан людини та визначати її внутрішні ресурси:

- Позитивна реакція (приємний аромат, відчуття радості, спокою, піднесення) свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, стабільності та емоційної гармонії. Такі запахи підсилюють відчуття безпеки, натхнення та внутрішньої підтримки, допомагають відновлювати енергію та баланс.

- Негативна реакція (неприємний запах, відчуття дискомфорту, напруги) вказує на наявність психологічних блоків, стресових переживань або непрожитих емоцій. Ці реакції сигналізують про зони внутрішньої напруги, які потребують уваги та опрацювання для відновлення емоційного балансу.

Таким чином, аромати стають інструментом самопізнання: позитивні запахи допомагають усвідомлювати ресурси та підтримку, а негативні — виявляти приховані проблеми та спрямовувати роботу на їх подолання.

2.5.Короткі приклади ефірних олій для зниження стресу (лаванда, апельсин, м'ята, розмарин, іланг-іланг).

Лаванда – заспокоює, знімає напругу та тривогу, сприяє розслабленню і спокійному сну.

Апельсин – піднімає настрій, дарує енергію та позитивні емоції, допомагає знімати стрес і роздратування.

М'ята – освіжає, підвищує концентрацію, знижує втому та роздратування, надає відчуття легкості.

Розмарин – стимулює розумову активність, підвищує концентрацію, допомагає впоратися з втомою і психоемоційним напруженням.

Іланг-іланг – заспокоює, сприяє гармонії емоцій, знижує тривогу та напруження, стимулює почуття внутрішньої гармонії.

3. Блок із вправами (45 хвилин)

Вправа 1. «Сканування тіла» (15 хвилин)

Мета: усвідомлення фізіологічних проявів стресу та навчання розслаблення.

Учасники сідають або лежать зручно.

Тренер пропонує звернути увагу на тіло «від голови до п'ят»: де відчувається напруга, важкість, дискомфорт.

На видиху учасники уявляють, як напруга покидає тіло, а на вдиху — наповнюються спокоєм.

Можна поєднати з легким ароматом лаванди для посилення релаксації.

Обговорення: що відчули учасники, чи змінилося напруження в тілі.

Вправа 2. «Візуалізація безпечного простору» (15 хвилин)

Мета: відновлення психоемоційного балансу через уяву та сенсорні відчуття.

Учасники закривають очі, вдихають ресурсний аромат.

Тренер пропонує уявити місце, де учасник відчувається в безпеці, спокійно та розслаблено.

Додатково можна уявляти кольори, звуки, текстури, що асоціюються зі спокоєм.

Після вправи — коротке обговорення в групі: що відчували, чи змінилося напруження.

Вправа 3. «Коло підтримки» (15 хвилин)

Мета: підсумок, емоційне закріплення, рефлексія.

Усі учасники стають або сидять у колі.

Кожен ділиться одним словом або короткою фразою про свій стан після вправ.

Тренер підкреслює важливість регулярного застосування ароматів та технік релаксації у повсякденному житті.

5. Рефлексія та підсумки (15 хвилин)

5.1.Обговорення: як учасники почувалися до тренінгу та після вправ.

5.2.Визначення особистих способів застосування ароматів у повсякденному житті (перед сном, на роботі, під час відпочинку).

5.3.Формулювання індивідуальної афірмації для закріплення стану (наприклад: «Я відновлюю сили і знаходжу спокій у собі»).

5.4.Підсумки від ведучого: ароматерапія як проста та доступна практика зниження стресу.

5.5.Завершальне коло: кожен ділиться одним словом-відчуттям про тренінг.

Тренінг 4. Покращення емоційного стану за допомогою карт афірмацій (90 хвилин, шостий тиждень)

Мета: навчити учасників усвідомлювати свої емоції, знижувати рівень стресу та підтримувати позитивний психоемоційний стан через роботу з афірмаціями.

Форма проведення: груповий тренінг із інтерактивними вправами та використанням карт афірмацій.

Хід тренінгу:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання учасників, створення безпечної атмосфери.

Під час тренінгу, для підтримки комфортної атмосфери, з метою розслаблення, зниження тривожності, сприяння відчуттю безпеки та настрою буде працювати арома-лампа, яка випаровує аромат лаванди (найбільш універсальний аромат, який одночасно заспокоює, розслаблює та не викликає сильних негативних реакцій).

1.2. Ознайомлення з метою та структурою тренінгу.

1.3. Встановлення правил взаємодії: конфіденційність, повага, активна участь.

1.4. Коротка бесіда про значення афірмацій та їхній вплив на психоемоційний стан.

Афірмації — це короткі позитивні висловлювання або фрази, які людина повторює, щоб спрямувати свою увагу на бажаний стан, переконання або внутрішні ресурси. Вони є потужним інструментом психологічної самопідтримки, оскільки впливають на мислення, емоції та поведінку. Використання афірмацій допомагає усвідомлювати власні потреби, зменшувати вплив негативних думок і спрямовувати свідомість на позитивні, ресурсні переживання.

Психоемоційний стан людини безпосередньо залежить від внутрішнього діалогу та установки. Коли ми постійно фокусуємося на негативі, виникає напруга, тривожність і стрес, що погіршує самопочуття та працездатність. Афірмації дозволяють змінити цей внутрішній діалог: повторюючи позитивні фрази, людина створює нові нейронні зв'язки, які допомагають формувати

більш конструктивні реакції на стресові ситуації, посилюють емоційну стабільність і відчуття контролю над життям.

Важливий аспект афірмацій полягає в тому, що вони працюють тільки за умови усвідомленого застосування. Повторюючи їх регулярно, бажано у теперішньому часі і в позитивній формі («Я відчуваю спокій» замість «Я не хочу хвилюватися»), людина підкріплює ресурсні емоції і розвиває внутрішню впевненість. Афірмації допомагають налаштуватися на внутрішню гармонію, підтримують мотивацію та сприяють відновленню після стресових переживань.

Крім того, афірмації можна поєднувати з іншими методами психоемоційної підтримки, такими як медитації, дихальні вправи та, безпосередньо, ароматерапія. Робота з ароматами під час повторення афірмацій дозволяє закріпити позитивний емоційний стан на рівні тіла, створюючи комплексний ефект: одночасне заспокоєння нервової системи, зниження тривоги та активізація ресурсних станів.

Регулярне використання афірмацій допомагає людині усвідомлювати свої сильні сторони, зменшувати негативні емоції та покращувати якість життя. Вони сприяють формуванню позитивного внутрішнього «я», підтримують стресостійкість, емоційну рівновагу і підвищують здатність до саморегуляції. Таким чином, афірмації є ефективним інструментом профілактики емоційного вигорання та підтримки психоемоційного здоров'я.

2. Практична частина I: ознайомлення з картами афірмацій (30 хвилин)

2.1. Учасникам пропонуються колоди карт афірмацій (рис. 3.2.).



Рис. 3.2. Демонстрація карт афірмацій

Кожен учасник вибирає картку на свій поточний настрій або стан. Читає висловлювання і коротко ділиться враженням: що відчуває, які емоції виникли.

2.2.Коротке обговорення в групі: як вибір картки відображає внутрішній стан.

3. Практична частина II: формування персональної афірмації (30 хвилин)

Завдання: скласти власну коротку позитивну фразу, яка відображає бажаний стан і відповідає особистому запиту (наприклад, зняття тривоги, підвищення впевненості, емоційне розвантаження).

Критерії ефективної афірмації:

- У теперішньому часі («Я відчуваю спокій» замість «Я буду спокійний»).
- Позитивна форма (без «не хочу», «не можу»).
- Лаконічність і простота.

Учасники записують свої афірмації на картки або аркуші та озвучують у колі (за бажанням).

4. Практична частина III: інтеграція афірмацій у сенсорний досвід (10 хвилин)

Використання дихальних та візуалізаційних технік:

Вдих — уявляємо, що афірмація «входить» у тіло, наповнює енергією.

Видих — відпускаємо напруження, тривогу, негативні емоції.

Додатково можна використовувати ароматичну підтримку (ефірні олії, які заспокоюють та стимулюють позитивний стан).

Мета: закріпити афірмацію через тіло, емоції та сенсорний досвід.

5. Рефлексія та підсумки (10 хвилин)

5.1. Кожен учасник ділиться, що відчув під час вправ, що змінилося у стані.

5.2. Обговорення способів регулярного використання афірмацій у повсякденному житті (ранкові ритуали, стресові ситуації, перед сном).

5.3. Тренер підкреслює важливість усвідомленого повторення афірмацій та створення власних персональних «якорів позитивного стану».

5.4. Завершальне коло: кожен учасник озвучує одну афірмацію або одне слово, яке описує його стан після тренінгу.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтвердили необхідність впровадження цілеспрямованих заходів психоемоційної підтримки, які спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги, підвищення стійкості до стресу та розвитку ресурсного стану. Розроблена програма психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів відповідає виявленим потребам державних службовців та передбачає комплексну роботу, що включає як індивідуальні арома-сесії, так і групові тренінги. Структура програми передбачає шість тижнів занять, з яких два тижні відведено на індивідуальні арома-сесії для визначення внутрішніх ресурсів та психологічних блоків, а чотири тижні – на групові тренінги, що включають роботу над емоційним балансом, подоланням стресу та тривожності, а також формуванням позитивного психоемоційного стану через роботу з афірмаціями. Такий комплексний підхід дозволяє створити

сприятливі умови для підвищення адаптивності та психоемоційної стійкості державних службовців у складних умовах воєнного стану.

Варто підсумувати, що розроблена та впроваджена програма психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів цілком спрямована на зниження рівня стресу, тривожності та емоційного навантаження, підвищення психоемоційної стабільності та формування навичок саморегуляції, на усвідомлення власного емоційного стану, навчання технікам емоційного контролю та релаксації, а також на підтримку загального психічного благополуччя державних службовців. Перевірка ефективності впровадженої програми висвітлена у підрозділі 3.2.

3.2. Оцінка ефективності програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапії

Перевірка ефективності програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів серед державних службовців Головного управління Державної податкової служби у Миколаївській області дозволяє оцінити зміни в психоемоційному стані учасників, рівні стресу, тривожності та загальному емоційному благополуччі. Проведення індивідуальних арома-сесій та групових тренінгів спрямоване на зниження емоційного навантаження, підвищення психоемоційної стабільності та формування навичок саморегуляції. Оцінка результатів програми дає змогу визначити кількісні та якісні зміни у стані учасників, підтвердити ефективність застосування ароматерапевтичних засобів як інструменту психоемоційної підтримки та окреслити подальші напрямки її удосконалення для підтримки професійної діяльності в умовах високого стресу.

З метою перевірки ефективності впровадженої програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів було проведено часткове повторне опитування учасників дослідження щодо їх психологічного стану.

Перейдемо до аналізу результатів повторного психодіагностичного дослідження.

Результати повторної діагностики ступеня вираженості емоційних реакцій державних службовців за методикою «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є. О.) відображені в таблиці 3.1 (Додаток II).

Опрацювання отриманих результатів дало можливість встановити рівень емоційної стабільності серед учасників дослідження. Таким чином, у п'ятих осіб виявлено високий рівень емоційної стійкості, у п'ятих – середній рівень та у десяти осіб – переважно понижена емоційна стійкість.

Порівняння результатів діагностики ступеня вираженості емоційних реакцій до та після впровадженої програми психоемоційної підтримки зображено на рис. 3.3.

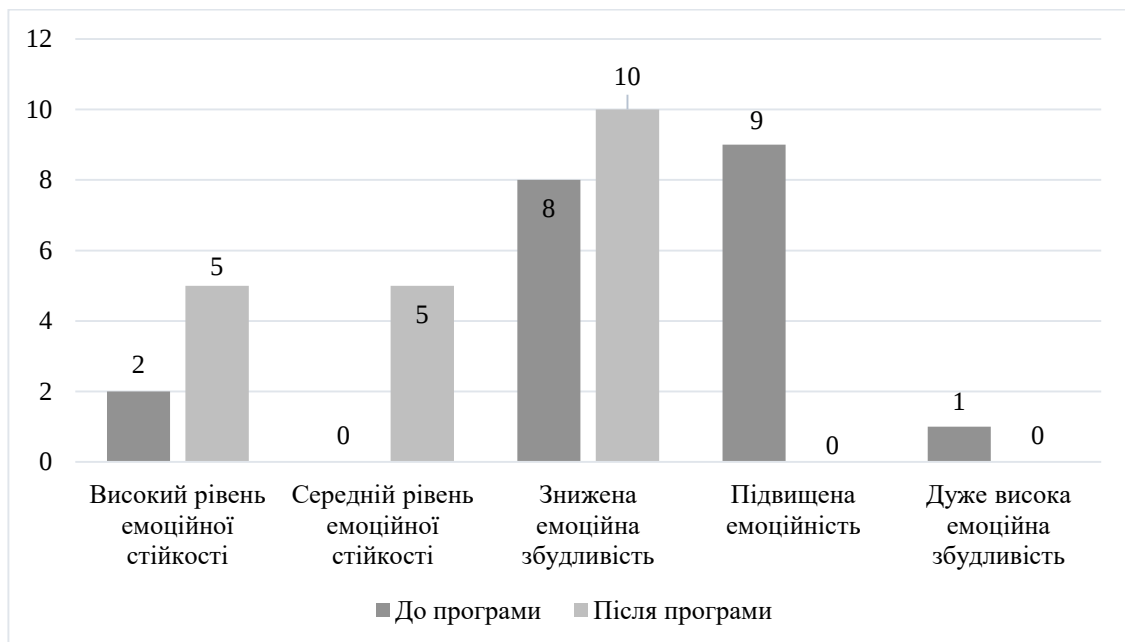


Рис. 3.3. Розподіл показників за ступенем вираженості емоційних реакцій до та після впровадженої програми

Отже, результати порівняльного аналізу рівня емоційної стійкості учасників до та після проходження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів свідчать про позитивний вплив програми на психоемоційний стан державних службовців. До участі у програмі лише у двох осіб спостерігався високий рівень емоційної стійкості, у

більшості респондентів переважала понижена емоційна стійкість або підвищена емоційність, а одна особа характеризувалася дуже високою емоційною збудливістю. Після завершення програми спостерігається помітне покращення: високий рівень емоційної стійкості виявлено у п'яти осіб, середній – у п'яти, що свідчить про ефективність застосування ароматерапевтичних засобів у формуванні ресурсного та стабільного емоційного стану. Програма сприяла зниженню емоційної лабільності та підвищенню здатності учасників до саморегуляції в умовах професійного стресу.

У ході формувального експерименту, наступним етапом став повторний зріз рівня тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності у держслужбовців за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк). Результати представлені в таблиці 3.2. (Додаток К).

Оскільки методика передбачає оцінку чотирьох різних психічних станів, наступним кроком буде проведено окремий аналіз повторних результатів за кожним показником.

Повторний аналіз результатів дослідження за рівнем тривожності дав змогу зафіксувати, що у 12 учасників рівень тривожності низький та у 8 – середній (допустимий) рівень.

Для перевірки успішності впровадженої програми психоемоційної підтримки результати було відображено на рис. 3.4.

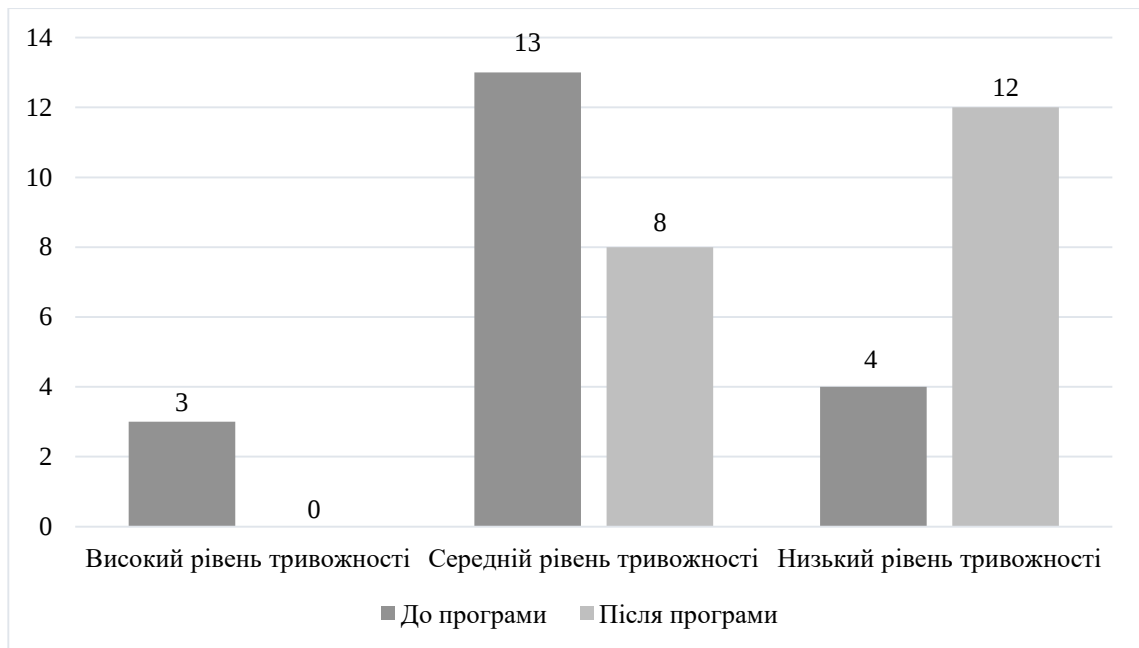


Рис. 3.4. Розподіл показників за рівнем тривожності до та після впровадженної програми

Отже, аналіз рівня тривожності учасників до та після проходження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів демонструє позитивні зміни у психоемоційному стані державних службовців. До участі у програмі лише чотири особи характеризувалися низьким рівнем тривожності, у більшості учасників спостерігався середній (допустимий) рівень тривожності, а у трьох – високий, критичний рівень, що свідчило про підвищену емоційну напруженість та схильність до стресових реакцій. Однак, після завершення програми значна частина учасників – дванадцять осіб – демонструє низький рівень тривожності, а решта – середній (допустимий) рівень. Такі показники свідчать про ефективність програми у зниженні рівня тривожності, підвищенні емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Результати підтверджують, що застосування ароматерапевтичних засобів у комплексі психоемоційної підтримки сприяє формуванню більш спокійного та збалансованого психічного стану, що важливо для ефективного виконання професійних обов’язків у умовах високого стресу.

Обробка результатів повторного дослідження за наступним показником – рівнем фрустрованості (самооцінки) показала, що 13 учасників мають високу самооцінку та гарну стійкість до негативних моментів, а решта 7 осіб характеризуються середнім рівнем самооцінки.

Порівняльний аналіз результатів визначення рівня фрустрованості до та після впровадженної програми психоемоційної підтримки зображено на рис. 3.5.

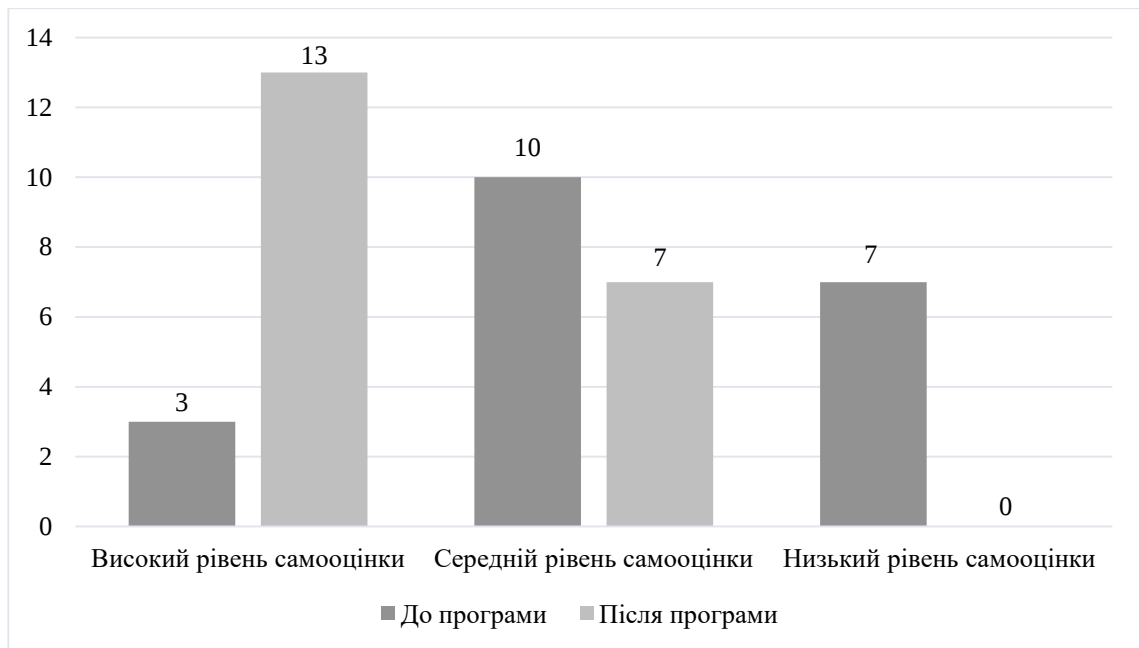


Рис. 3.5. Розподіл показників за рівнем фрустрованості (самооцінки) до та після впровадженної програми

Таким чином, аналіз рівня фрустрованості (самооцінки) учасників до та після проходження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів показує позитивні зміни у психологічній стійкості державних службовців. До участі у програмі лише три особи мали високу самооцінку та хорошу стійкість до невдач, десять осіб демонстрували середній рівень самооцінки, а сім учасників характеризувалися заниженою самооцінкою, що свідчило про схильність до фрустрації та знижену здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Після проходження програми спостерігається значне покращення: тринадцять осіб демонструють високу самооцінку та стійкість до негативних подій, а решта сім учасників мають

середній рівень самооцінки, що свідчить про ефективність програми у формуванні психологічної стійкості, підвищенні впевненості в собі та здатності до адаптації у стресогенних ситуаціях. Зниження фрустрованості позитивно впливає на здатність державних службовців ефективно виконувати професійні обов'язки та підтримувати стабільний психоемоційний стан у складних умовах роботи.

Результати повторної діагностики за третім показником – рівнем агресивності – дали змогу виявити, що 14 учасників мають низький рівень агресивності, вони впевнені у собі та стримані, решта 6-ро учасників демонструють середній рівень агресивності.

Порівняння результатів діагностики рівня агресивності до та після впровадженної програми можна побачити на рис. 3.6.

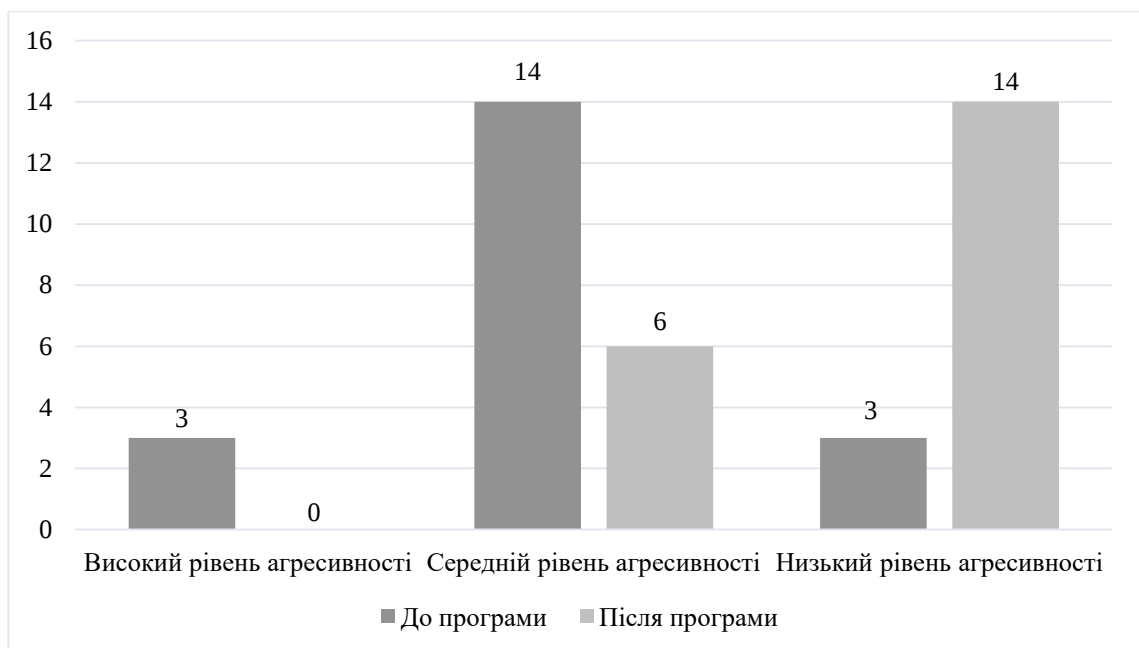


Рис. 3.6. Розподіл показників за рівнем агресивності до та після впровадженної програми

Отже, аналіз рівня агресивності учасників до та після проходження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів свідчить про значне покращення психоемоційного стану державних службовців. До участі у програмі лише три особи характеризувалися низьким рівнем агресивності, чотирнадцять учасників демонстрували середній рівень

агресивності, а у трьох осіб спостерігався високий рівень, що вказувало на підвищену емоційну напруженість, імпульсивність та можливу складність у контролі негативних емоцій у стресових ситуаціях. Після проходження програми значна частина учасників – чотирнадцять осіб – має низький рівень агресивності, що свідчить про підвищену впевненість у собі, стриманість та здатність до конструктивного реагування на складні ситуації. Решта шість учасників демонструють середній рівень агресивності, що також є позитивним показником у порівнянні з початковими даними.

Отримані результати підтверджують ефективність програми у зниженні проявів агресивності, розвитку самоконтролю та емоційної регуляції. Це важливо для створення комфортного психоемоційного клімату на робочому місці та підтримки стабільної професійної діяльності державних службовців у умовах високого стресу. Формування стриманості та контрольованої поведінки позитивно впливає на здатність ефективно взаємодіяти з колегами та громадянами, знижує ризик конфліктних ситуацій і сприяє підвищенню загального психічного благополуччя учасників.

Результати повторної діагностики останнього показника – рівня ригідності – засвідчили, що у 8 осіб ригідність відсутня, а у 12 – середній рівень ригідності.

Порівняльний аналіз за даним показником до та після впровадженої програми відображений на рис. 3.7.

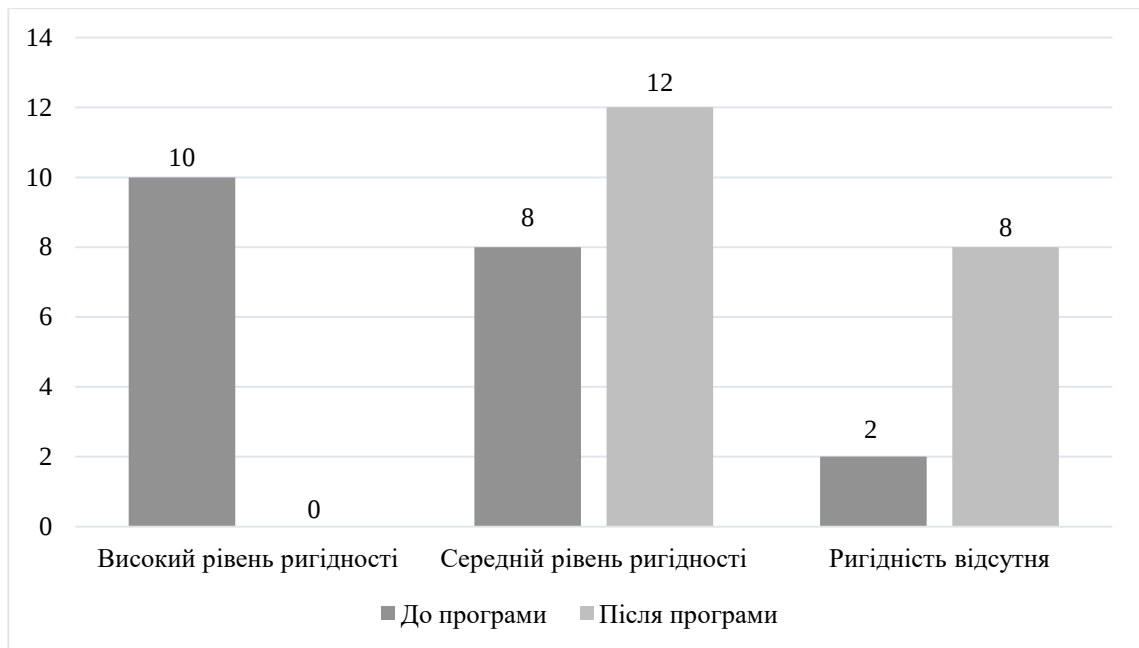


Рис. 3.7. Розподіл показників за рівнем ригідності до та після впровадженної програми

Таким чином, аналіз рівня ригідності учасників до та після проходження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів демонструє позитивні зміни у гнучкості мислення та адаптивності державних службовців. До участі у програмі лише двоє учасників не проявляли ригідності, у восьми осіб спостерігався середній рівень, а у десяти – виражена ригідність, що свідчило про труднощі в адаптації до змінних умов, схильність до стереотипного мислення та обмежену здатність швидко реагувати на нові вимоги професійної діяльності. Після завершення програми спостерігаються значні позитивні зміни: у восьми осіб відсутня ригідність, а решта дванадцять – характеризуються середнім рівнем, що вказує на підвищену гнучкість мислення, кращу здатність адаптуватися до змін та ефективніше справлятися з нестандартними ситуаціями.

Отримані результати свідчать про те, що застосування ароматерапевтичних засобів у комплексі психоемоційної підтримки сприяє зниженню проявів ригідності, розвитку адаптивності та психологічної гнучкості. Це позитивно впливає на здатність державних службовців конструктивно реагувати на зміни, приймати нові рішення та підтримувати

стабільний емоційний стан у професійній діяльності, що особливо важливо в умовах високого стресу та постійного тиску.

З метою повторної оцінки рівня стресу у державних службовців було використано «Методику діагностики стану стресу (ДСС)» (К. Шрайнер), а отримані результати було відображено в таблиці 3.3. (Додаток Л).

Аналіз отриманих даних за повторною діагностикою, показав, що у 14 осіб виявлено низький рівень стресу, а у 6 осіб спостерігається середній рівень.

Для наглядного аналізу відобразимо результати оцінки рівня стресу в держслужбовців до та після програми психоемоційної підтримки на рис. 3.8.

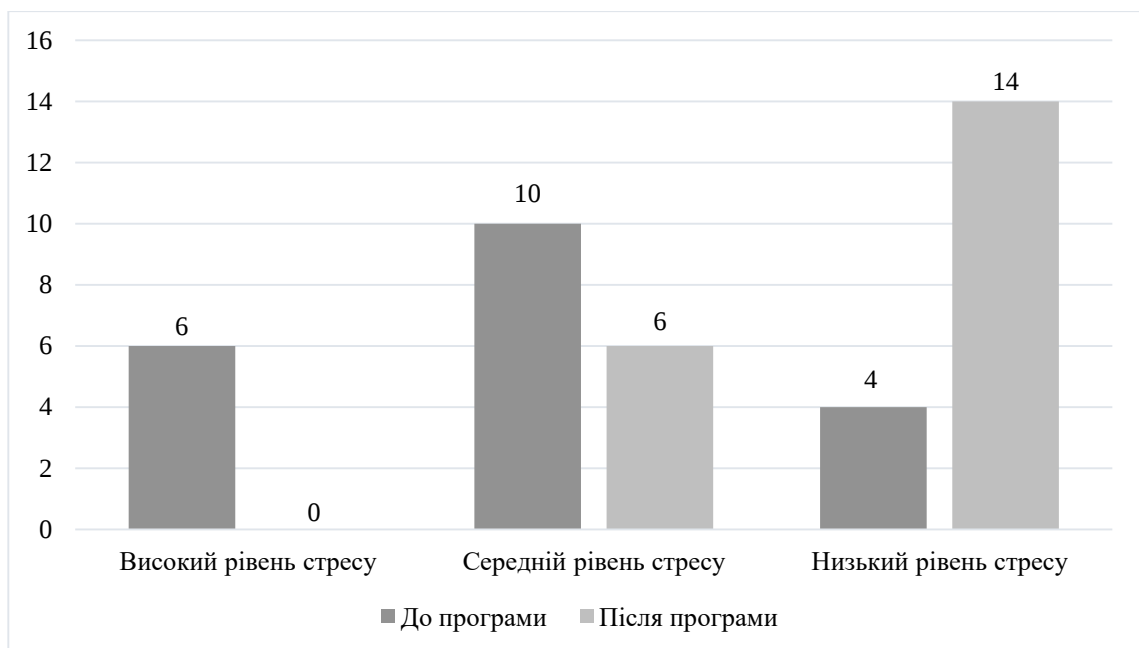


Рис. 3.8. Розподіл показників за рівнем стресу до та після впровадженної програми

Отже, аналіз рівня стресу учасників до та після проходження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів демонструє значне покращення психоемоційного стану державних службовців. До участі у програмі лише четверо учасників мали низький рівень стресу, десять – середній рівень, а шість осіб характеризувалися високим рівнем стресу, що свідчило про значне емоційне навантаження та підвищену схильність до стресових реакцій. Після завершення програми спостерігається позитивна динаміка: чотирнадцять осіб демонструють низький рівень стресу,

а решта шість – середній рівень, що свідчить про ефективність програми у зниженні психоемоційного напруження, підвищенні стійкості до стресових факторів та формуванні ресурсного стану учасників. Зниження рівня стресу позитивно впливає на здатність державних службовців ефективно виконувати професійні обов'язки, підтримувати психічне благополуччя та адаптуватися до змінних умов роботи.

Отже, на основі результатів дослідження психоемоційного стану державних службовців до та після проходження програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів можна зробити висновок про її ефективність. Після завершення програми у більшості учасників спостерігається помітне покращення психоемоційного стану: знизився рівень тривожності та стресу, підвищилася емоційна стійкість, зменшилися прояви агресивності та ригідності, а також покращилася самооцінка та здатність до адаптації в стресогенних ситуаціях.

Отримані результати свідчать, що застосування ароматерапевтичних засобів у комплексі психоемоційної підтримки сприяє формуванню ресурсного стану учасників, підвищенню їх психологічної стійкості та ефективності саморегуляції. Програма дозволила більшій частині державних службовців перейти до категорії осіб з низьким або допустимим рівнем тривожності, зниженим рівнем агресивності та ригідності, а також високим або середнім рівнем самооцінки. Таким чином, психоемоційна підтримка з використанням ароматерапевтичних засобів виявилася ефективним засобом покращення психічного стану та зниження емоційного навантаження в умовах професійного стресу.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження психоемоційного стану державних службовців Головного управління Державної податкової служби у Миколаївській області підтвердило актуальність впровадження цілеспрямованих заходів

психоемоційної підтримки в умовах воєнного стану. Констатувальний експеримент показав, що учасники характеризуються високим рівнем відповідальності та досвідом роботи в умовах стресу, проте спостерігаються труднощі з емоційним самоконтролем, адаптацією до змін і регуляцією стресових реакцій.

Розроблена програма психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапевтичних засобів враховує зазначені потреби та передбачає комплексний підхід: індивідуальні арома-сесії для визначення внутрішніх ресурсів та психологічних блоків і групові тренінги для формування емоційного балансу, подолання стресу і тривожності та підтримки позитивного психоемоційного стану через роботу з афірмаціями.

Результати порівняльного аналізу показників «до» та «після» проходження програми свідчать про її ефективність. У більшості учасників знизилися рівні тривожності та стресу, підвищилася емоційна стійкість, зменшилися прояви агресивності та ригідності, покращилася самооцінка та здатність до адаптації в стресогенних ситуаціях. Програма сприяла формуванню ресурсного стану та підвищенню психологічної стабільності, дозволила більшості державних службовців перейти до категорії осіб із низьким або допустимим рівнем тривожності, зниженим рівнем агресивності та ригідності, а також високим або середнім рівнем самооцінки.

Таким чином, впровадження ароматерапевтичних засобів у комплекс психоемоційної підтримки довело свою ефективність як засіб покращення психічного стану, зниження емоційного навантаження та підвищення адаптивності державних службовців у складних професійних умовах.

ВИСНОВКИ

Дослідження емоційного стану державних службовців під час воєнного стану дозволило досягти мету роботи та підвести наступні підсумки:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння емоційного стану особистості та чинників, що впливають на його формування в умовах воєнного стану. Емоційний стан розглядається як особлива форма психічного стану, що формується у процесі життєдіяльності людини та визначає не лише інтенсивність її енергетичної й інформаційної активності, але й напрям поведінки. Типологія емоційних станів ґрунтується на модальності емоцій, які їх викликають. Вони можуть проявлятися як у вигляді посиленого емоційного збудження, так і у формі пригальмованості, при цьому відзначатися гармонійністю або, навпаки, дисбалансом психічних процесів. До основних видів емоційних станів відносять настрій, афект, пристрасть, депресію, емоційну напругу та інші. Кожен із цих станів тісно пов'язаний із людськими потребами: що сильнішою та актуальнішою є потреба, то яскравіше проявляються емоційні реакції та загальний емоційний фон.

В умовах воєнного стану професійна діяльність державних службовців зазнає суттєвих змін, супроводжуючись зростанням рівня стресу, відповідальності та емоційного навантаження. Постійна небезпека, нестача ресурсів і тиск з боку керівництва та громадськості негативно позначаються на їхньому психоемоційному стані, спричиняючи тривожність, виснаження, професійне вигорання та психосоматичні прояви. Оскільки службовець виступає посередником між владою і суспільством, він потребує не лише фахової компетентності, а й високої психологічної стійкості та навичок емоційної саморегуляції. Тривалий вплив стресових чинників може призвести до стійких розладів, зниження ефективності та навіть втрати мотивації. Тому важливо своєчасно здійснювати психодіагностику, впроваджувати програми профілактики вигорання й антистресової адаптації, забезпечувати системну

психологічну підтримку та формувати сприятливий мікроклімат у колективах для збереження ментального здоров'я під час кризових умов.

2. Розкрито сутність ароматерапії та розглянуто психологічні механізми її впливу на емоційний стан людини. Ароматерапія є одним із найдавніших і водночас сучасних способів підтримки психоемоційного стану людини. Її ефективність пояснюється поєднанням фізіологічного й психологічного впливу: ароматичні молекули через нюхову систему безпосередньо діють на лімбічну систему мозку, що регулює емоції, пам'ять та поведінку. Завдяки цьому аромати стають дієвим інструментом управління внутрішнім станом. Важливим механізмом ароматерапії є стимуляція вироблення серотоніну, дофаміну та ендорфінів, що підвищує настрій, зменшує тривожність і сприяє гармонізації психіки. Доведено також, що деякі ефірні олії знижують рівень кортизолу, нормалізують роботу нервової системи, покращують увагу й працездатність. Окреме значення має індивідуальне сприйняття запахів, адже вони викликають різні емоційні асоціації залежно від досвіду та культурних особливостей. Ароматерапія поєднує фізіологічний і психологічний ефекти, сприяє зменшенню стресу, тривожності й депресії, підвищує адаптаційні можливості організму та якість життя. У сучасних умовах вона є не лише додатковим методом терапії, а й важливим засобом профілактики емоційного виснаження та збереження психологічного здоров'я.

3. Здійснено емпіричне дослідження особливостей емоційного стану державних службовців у період воєнного стану. З метою дослідження емоційного стану державних службовців у період воєнного стану було проведено психодіагностичне обстеження на базі Головного управління Державної податкової служби у Миколаївській області. У ньому взяли участь 20 працівників віком від 25 до 57 років, які продовжують виконувати професійні обов'язки в умовах постійної небезпеки та високого психоемоційного навантаження. Для збору даних використано три перевірені методики: тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. Тарасов), методику «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та діагностику стану стресу (ДСС,

К. Шрайнер). Вони дали змогу оцінити емоційну стабільність, прояви тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також рівень стресової реактивності й здатність до саморегуляції.

Для глибшого аналізу застосовано також авторську методику аромадіагностики, яка дозволяє виявити поточний психоемоційний стан через реакцію на аромати ефірних олій. Учасники оцінювали запахи за бальною шкалою та описували емоції й тілесні відчуття, що виникали під час сесії. Це дало можливість виявити приховані емоції, внутрішні конфлікти, джерела ресурсів і фактори, що обмежують психологічний комфорт, а також сформувані індивідуальні стратегії саморегуляції. Поєднання класичних психодіагностичних методів із аромадіагностикою забезпечило більш цілісне й багатовимірне уявлення про психоемоційний стан державних службовців у стресових умовах воєнного часу. Результати проведеного дослідження засвідчили, що більшість державних службовців перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження. Лише окремі респонденти виявили високу емоційну стійкість і низький рівень тривожності та стресу, тоді як у значної частини зафіксовано середні та високі показники тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Це свідчить про труднощі з емоційною саморегуляцією, адаптацією до змін та подоланням стресових ситуацій, що ускладнює виконання професійних обов'язків у кризових умовах. Подібний стан підвищує ризик професійного вигорання та зниження результативності діяльності, що підкреслює потребу у впровадженні системної психологічної підтримки персоналу. У цьому контексті доцільним є розроблення й реалізація програми психоемоційної підтримки державних службовців в умовах воєнного стану із використанням методів ароматерапії.

4. Розроблено та апробовано програму психоемоційної підтримки державних службовців із використанням засобів ароматерапії. Результати констатувального експерименту підтвердили важливість упровадження цілеспрямованих заходів психоемоційної підтримки, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги, розвиток ресурсного стану та підвищення

стресостійкості. Відповіддю на виявлені потреби стала програма психоемоційної підтримки з використанням ароматерапевтичних засобів, яка поєднує індивідуальні арома-сесії та групові тренінги. Програма розрахована на шість тижнів: перші два тижні були зосереджені на індивідуальній роботі для виявлення внутрішніх ресурсів і психологічних бар'єрів, наступні чотири – на групових заняттях, що охоплюють техніки емоційної рівноваги, подолання стресу й тривожності, формування позитивного психоемоційного стану та роботи з афірмаціями. Таким чином, комплексний підхід забезпечує створення сприятливих умов для зниження емоційного напруження, підвищення психоемоційної стійкості та формування навичок саморегуляції. Це сприяє усвідомленню власних емоцій, оволодінню методами контролю й релаксації та зміцненню загального психологічного благополуччя державних службовців у складних умовах воєнного стану.

5. Перевірено ефективність впровадженої програми психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапії. Аналіз результатів дослідження психоемоційного стану державних службовців до та після участі у програмі психоемоційної підтримки із застосуванням ароматерапії підтвердив її високу ефективність. Після проходження програми у більшості респондентів зафіксовано позитивні зміни: зниження рівня тривожності та стресу, зростання емоційної стійкості, зменшення проявів агресивності й ригідності, а також покращення самооцінки та здатності до адаптації в умовах підвищеного навантаження. Отримані дані свідчать, що використання ароматерапевтичних засобів у межах програми сприяє формуванню ресурсного стану, посиленню психологічної стійкості та розвитку навичок саморегуляції. Завдяки цьому значна частина учасників перейшла до групи з низьким або допустимим рівнем тривожності, менш вираженою агресивністю та ригідністю, а також вищими показниками самооцінки. Отже, запропонована програма довела свою результативність як дієвий інструмент зниження емоційного навантаження та покращення психоемоційного стану державних службовців у стресових умовах професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеєнко Н. В., Сивогракова З. А. Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Практикум з дисципліни «Психологія». Харків, 2017. 41 с.
2. Арефнія С. В. Специфіка професійної діяльності державних службовців як один з факторів професійного вигорання. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Х.: 2013. Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 9. С. 71-80.
3. Ароматерапія: основні принципи лікування. 2021. URL: <https://zhyvyaktyvno.org/news/aromaterapyaosnovn-principi-lkuvannya>
4. Ароматерапія. Енциклопедія Сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-43292>
5. Атаєва А. В., Філіпцова О. В. Ефективність ароматерапії при депресивних симптомах. *Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «YOUTH PHARMACY SCIENCE»*. 2022. С. 90–91.
6. Баранова І. Ароматерапія. *Фармацевтична енциклопедія*. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2874/aromoterapiya>
7. Блинова О. Є., Бабатіна С. І. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
8. Ведяєв Ф. П. Емоційно-стресові стани. Київ, 1979. 54 с.
9. Весельська М. Психологічна стійкість публічних службовців під час професійної діяльності в умовах воєнного часу. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2023. № 2 (68). С. 37-40. URL: [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2\(68\)-5](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2(68)-5)
10. Виговська І. Життя під час війни та війна під час життя. Чому в тилу тривоги більше, ніж на фронті. Сайт «Віледж». 16.05.2022. URL: <https://www.village.com.ua/village/life/questions/327041-zhittya-pid-chas-viyni-i-viyna-pid-chas-zhittya-chomu-v-tilu-trivogi-bilshe-nizh-na-fronti>

11. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти*: матеріали I Всеукраїнського круглого столу (18 травня 2018 року). С. 19-24.
12. Войтенко А. Б., Якобчук В. П., Мосієнко О. В., Плотнікова М. Ф. Психологічна стійкість державних службовців в умовах викликів та соціально-економічного розвитку. *Інвестиції: практика та досвід. Державне управління*. № 3. 2025. С. 213-220.
13. Вплив ароматерапії на емоційний стан. *Fact news*. 22.08.2025. URL: <https://fact-news.com.ua/vpliv-aromaterapii-na-emotsiyniy-stan/>
14. Все, що потрібно знати про ароматерапію. *Drapalin. Pharmaceuticals*. URL: <https://drapalin.com.ua/vse-shho-potribno-znaty-pro-aromoterapiyu/>
15. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги: науковий журнал*. 2023. № 2. С. 41-50. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84>
16. Галян І. М. Психодіагностика. Навчальний посібник І. М. Галян. К.: Академвидав. 2009. 464 с.
17. Гарник Т. П., Добровольська Н. А., Ароматерапія – запорука здоров'я. *Фітотерапія*. Часопис, 2021. № 2. С.35-44.
18. Гетманцев С.В. Фізіологія сенсорних систем (аналізаторів) : лекція. Миколаїв : МНУ, 2016. 18 с.
19. Діагностика стану стресу (за К. Шрайнером). URL: https://stud.com.ua/124954/psihologiya/diagnostika_stanu_stresu
20. Драгоманова Т. В. Коли емоції на нулі... / Найкращі методи саморегуляції психоемоційного стану для державних службовців. Психологічний центр «Давид». К., 2020. 11 с.
21. Жигульова, Е. О., Хомовська, К. О., Чоботар Б. Б. Ароматерапія як важливий компонент реабілітації різних верств населення. *Редакційна колегія*. 2020. №2. С. 46.

22. Заблоцька-Сеннікова Н. В. Проблема "емоційного вигорання" у публічних службовців. *Актуальні проблеми філософії та соціології: Науково-практичний журнал*. Вип. 22. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2018. С. 56-68.

23. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.

24. Істомін А. Г., Сивенко О. Л. Фітотерапія та ароматерапія : навч. посіб. Харків : ХНМУ, 2020. 24 с.

25. Історія ароматерапії від давніх традицій до сучасних дифузорів. *Nouvelamour*. 25.01.2025. URL: <https://www.nouvelamour-aroma.com.ua/istoriia-aromaterapii-vid-davnikh-tradytsij-do-suchasnykh-dyfuzoriv/>

26. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. С. 129-138. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf>

27. Крамар Е.Д. Особливості лікувальних парфумів в професійній ароматерапії. *Фітотерапія*. 2021. №1. С. 103–104.

28. Липунова О. В. Емоції як базовий компонент у структурі адаптивної поведінки особистості: Дис. канд. психол. наук: 19.00.01. КПУ, 2012. 202 с.

29. Лісневська Н. Особливості застосування ароматерапії в закладі дошкільної освіти та вдома з дітьми дошкільного віку з метою покращення в них здоров'я. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Вип. 2, 2024. С. 28-35.

30. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

31. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

32. Миколіук А. В. Публічне управління в умовах військового стану: питання ефективності. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2022. № 29. С. 45–48.
33. Моїсеєнко А. Енциклопедія ароматичних значень. Young Mystic. 2025. 33 с.
34. Москвін І. О., Поліщук Л. М., Устянська О. В. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (4), 2023. С. 29-34. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.6>
35. Ніколаєнко А. Переваги ароматерапії та ефірних олій у боротьбі зі стресом. *Журнал «WOMO»*. 08.05.2025. URL: <https://womo.ua/perevagi-aromaterapiyi-ta-efirnih-oliy-u-borotbi-zi-stresom/>
36. Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. N 37. С. 174-179.
37. Петухова, І., Заушнікова, М., Клевець, Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Випуск 68 (4). С. 123-129.
38. Полушкін П. М. Основи нетрадиційного лікування: навч. посіб. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ. 2010. 136 с.
39. Пономаренко К. Техніки самокоучингу з ефірними оліями. Матеріали з особистого блогу в Telegram. 2025. 15 с.
40. Пономаренко О.С. Вплив воєнних дій на ефективність державного управління в Україні. *Академічні візії*. Випуск 32. 2024. 13 с.
41. Предко В. В. Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. № 72, Т. 33. С. 89–98.
42. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України від 24.02.2022 р. № 2102-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

43. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / О. М. Ігнатович, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевенко; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.

44. Психологія ароматів: як запахи впливають на наш емоційний стан. Блог про затишок «Aroma Buro». 21.03.2025. URL: https://aromaburo.ua/psykholohiia-aromativ-yak-zapakhy-vplyvaiut-na-nash-emotsiinyi-stan/?srsltid=AfmBOoozAi8UcBKp-aT7Vdbzb23ewv1a9u0UkIlid_1KS9Dj3hAjiBDG

45. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 416 с.

46. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.

47. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник // уклад. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

48. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук та інші. Київ, 2016. 207 с.

49. Ребрина А. А., Рижей Д. О. Основні фактори, які найбільше впливають на емоційний та психічний стан учасників навчання. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2024. 5 с. URL: <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1709/%D0%A0%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%B9%20%D0%94.%D0%9E.%D0%A0%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%90.%D0%90..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

50. Руденко І. М. Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор Є. О. Тарасов). КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних

працівників Черкаської обласної ради». 15.04.2020. URL: <https://oipoppp.ed-sp.net/?q=node/49072>

51. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152.

52. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. К.: Академвидав, 2011. 464 с.

53. Самойленко С. В. Механізми розвитку емоційної стійкості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 43 с.

54. Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк). *Сайт «Testoteka»*. 26.04.2024. URL: <https://testoteka.info/uk/test/emotions/tfar-ey>

55. Сиротюк П. Ароматерапія: наука запахів на службі психічного здоров'я. *Особистий блог «Психолог онлайн»*. 08.12.2024. URL: <https://psihologonline.pro/aromaterapiya-nauka-zapakhiv/>

56. Семиченко В.А. Психологія емоцій. К.: Вища школа, 2001. 335 с.

57. Соколовський С.І. Професійне емоційне вигорання державних службовців: Діагностика проблеми. Д.: ДРІДУ НАДУ, 2006. Вип.11. С. 123-135.

58. Тарасов О.Є. Особистий сайт. URL: <https://etarasov.in.ua/>

59. Терещук Ю. Ефірні олії в клінічній практиці. Ароматограма. *Особистий блог «Yuliya Tereshchuk»*. URL: <https://yuliyatereshchuk.com/2025/02/25/efirni-oliyi-v-klinichnij-praktyczii-aromatograma/>

60. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

61. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

62. Тищенко В., Канак Л., Ромащенко В. Ароматерапія проти стресу та втоми. *Grail of Science*. 2024. № 39. С. 739–741. URL: <https://doi.org/10.36074/grailof-science.10.05.2024.121>
63. Хрустовський А. А., Прищак М. Д. Вплив емоційних станів на психологічне здоров'я та благополуччя людини. *Вінницький національний технічний університет*. 2023. 4 с. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41308/17067-60828-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
64. Шапарь С. О. Ароматерапія як метод системного оздоровлення. *Магістерські читання – 2024. Матеріали науково-практичної конференції*. С. 100–101.
65. Шевченко Х. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати. *Голос Америки*. 25.08.2022. URL: <https://www.holosameryky.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html>
66. Шимко О. С. Вплив ароматерапії на психоемоційний стан людини: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 091 «Біологія та біохімія» / наук. керівник О. Г. Куш. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 70 с.
67. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус*. Психологія особистості. Випуск 54. 2023. С. 189-193.
68. Bastar C. Aromaterapia en el Universo de los Aceites Esenciales. Self Published Ink. 2021. 296 с.
69. Carroll E. Izard. The psychology of emotions. University of Delaware Newark, Delaware. Plenum Press. New York and London, 1991. 460 p.
70. Denise Whichello Brown. Aromatherapy. London: Hodder & Stoughton, 2001. 285 p.
71. Fierro Monar S.M. Aromaterapia como técnica alternativa para el control de ansiedad en pacientes odontopediátricos. revisión sistemática. DSpace de

Uniandes: Página de inicio. 70 URL:
<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/17656>

72. Giani V.C., Cavalcante J. A. Aromaterapia na redução dos sintomas de estresse na equipe de enfermagem: revisão integrativa de literatura. Revista Baiana de Enfermagem. Revista Baiana de Enfermagem. URL:
<https://revbaianaenferm.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/53895>

73. Lim, I., Tam, W. W. S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., Ho, C. S. H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. Front. Psychiatry, 13, 978703. Doi.org/10.3389/fpsy.2022.978703

74. Pessoa DLR , Santos B. O. The use of aromatherapy in clinical and interprofessional practice | Research, Society and Development. Research, Society and Development. URL: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Тест «Рівень емоційної стійкості»
(автор Тарасов Є.О.)**

Ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____

Дата _____

Інструкція: Ознайомтесь, будь ласка, з 10-ма твердженнями та дайте на них відповіді «Так» чи «Ні».

№	Твердження	Так	Ні
1	Мені часто сняться нічні кошмари		
2	Мене дратує велика кількість людей		
3	Мене часто мучить почуття провини		
4	Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття		
5	Я легко ображаюся на жарти в свою адресу		
6	В мене часто змінюється настрій		
7	Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити		
8	Я легко почуваюся в колі нових для мене людей		
9	Я приймаю все те, що відбувається близько до серця		
10	Мене легко розізлити		

Ключ

№ Твердження	Так	Ні
1	2 бали	1 бал
2	3 бали	0 балів
3	3 бали	0 балів
4	0 балів	1 бал
5	3 балів	1 бал
6	2 бали	1 бал
7	2 бали	1 бал
8	0 балів	2 бали
9	3 бали	0 балів
10	2 бали	1 бал

Інтерпретація та обробка результатів

Відповідно до ключа підрахуйте загальну кількість отриманих балів за всі відповіді. Отримані результати означатимуть наступне:

- **до 7 балів** свідчать про високий рівень емоційної стійкості, що ґрунтується на міцній психіці. Ви, ймовірно, добре переносите емоційні навантаження та стреси. Варто й надалі підтримувати свою нервову систему в такому гарному стані.

- **8–9 балів** вказують на вашу врівноваженість. Ви здебільшого реагуєте на стресові ситуації спокійно й адекватно. Це середній рівень емоційної стійкості, типовий для більшості людей.

- **10–14 балів** – **знижена емоційна стійкість**. Ви можете зберігати контроль над собою у звичних ситуаціях, однак при підвищеному навантаженні або несподіваних змінах швидко втрачаєте рівновагу. Це може проявлятися у вигляді дратівливості, тривожності або швидкої втомлюваності.

- **15–20 балів** означають підвищену емоційність. Вам варто навчитися методів психічної саморегуляції – технік емоційного розвантаження. У деяких випадках можуть бути корисні й натуральні заспокійливі засоби, наприклад, трав'яні чаї.

- **21–25 балів** свідчать про дуже високу емоційну збудливість. Ваші нерви надто чутливі до впливів. У такому разі найкращим рішенням буде звернення до психолога або психотерапевта, які допоможуть зміцнити вашу емоційну стабільність.

**Тест «Самооцінка психічних станів»
(автор Г. Айзенк)**

Ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____

Дата _____

Інструкція: «Вам пропонується для ознайомлення 40 описів психічного стану. Прочитайте уважно кожне з них і оберіть відповідну для Вас відповідь: «Підходить», «Не дуже підходить», «Не підходить».

Опис психічного стану	Підходить (2)	Не дуже підходить (1)	Не підходить (0)
1. Не відчуваю у собі впевненості.			
2. Часто червонію без причини.			
3. Мій сон мене непокоїть.			
4. Легко починаю нудьгувати.			
5. Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві.			
6. Мене лякають труднощі.			
7. Люблю аналізувати свої недоліки.			
8. Мене легко переконати.			
9. Я підозріливий.			
10. Важко перенешу час очікування.			
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід.			
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.			
13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе.			
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.			
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною.			
16. Я часто почуваю себе беззахисним.			
17. Іноді у мене буває стан відчаю.			
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами.			

19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли.			
20. Вважаю недоліки свого характеру невинуватим.			
21. Залишаю за собою право вирішального голосу.			
22. Часто при розмові перебиваю співрозмовника.			
23. Мене легко розсердити.			
24. Люблю робити зауваження іншим.			
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих.			
26. Не задовольняюсь малим, хочу більшого.			
27. Коли розгніваюсь, погано себе стримую.			
28. Більше люблю керувати, ніж підкорятися.			
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.			
30. Я злопам'ятний.			
31. Мені важко змінювати звички.			
32. Нелегко переключати увагу.			
33. З обережністю ставлюся до всього нового.			
34. Мене важко переконати.			
35. Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися.			
36. Нелегко зближуюся з людьми.			
37. Мене розчаровує навіть незначні зміни плану.			
38. Я проявляю впертість.			
39. Неохоче йду на ризик.			
40. Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму.			

Опрацювання результатів

Описи психічного стану поділяються на 4 групи:

1. Тривожність: 1-10 твердження.
2. Фрустрація: 11-20 твердження.
3. Агресивність: 21-30 твердження.
4. Ригідність: 31-40 твердження.

Обробка та інтерпретація результатів

Отримані результати сумуються по групам та інтерпретуються наступним чином:

1. Тривожність:

0-7 балів – низький рівень тривожності;

8-14 балів – середній рівень тривожності (допустимий);

15-20 балів – високий рівень тривожності (критичний).

2. Фрустрація:

0-7 балів – у вас висока самооцінка і хороша стійкість до невдач. Ви не боїтеся труднощів та впевнено рухаєтесь уперед.

8-14 балів – спостерігається середній рівень самооцінки, іноді виникають ознаки фрустрації, але загалом ви справляєтесь з труднощами.

15-20 балів – ваша самооцінка занижена, ви намагаєтесь уникати складних ситуацій, боїтеся невдач і вам важко долати перешкоди.

3. Агресивність:

0–7 балів – ви врівноважені та стримані, конфліктів уникаєте.

8–14 балів – у вас середній рівень агресивності, який проявляється в окремих ситуаціях.

15–20 балів – ви схильні до імпульсивної поведінки, агресивні та нестримані, вам складно будувати гармонійні стосунки з людьми.

4. Ригідність:

0–7 балів – ви гнучкі в мисленні та поведінці, ригідність відсутня.

8–14 балів – у вас середній рівень ригідності, іноді складно адаптуватися до нових умов.

15–20 балів – ригідність виражена досить сильно, ви важко сприймаєте зміни, вам не рекомендується часта зміна місця роботи чи умов у родині.

Додаток В

Методика діагностики стану стресу (ДСС) К. Шрайнера

Ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____

Дата _____

Інструкція. Перед вами 9 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них. Якщо ви згодні з твердженням – оберіть варіант відповіді «Так», якщо ні – позначте «Ні».

№	Твердження	Так	Ні
1	Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений (а) надолужувати згаяне.		
2	Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.		
3	На роботі і вдома - суцільні неприємності.		
4	Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.		
5	Мене турбує майбутнє.		
6	Мені часто необхідний алкоголь, сигарети або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.		
7	Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом.		
8	Я люблю свою сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.		
9	У житті я нічого не досяг (ла) і часто відчуваю розчарування в самому (ой) собі.		

Обробка результатів:

Підраховуються лише відповіді «Так», кожна з яких оцінюється в 1 бал. Відповідь «Ні» не нараховує балів (0 балів).

0–4 бали – У стресових обставинах ви зберігаєте спокій і добре контролюєте свої емоції.

5–7 балів – Зазвичай вам вдається стримувати себе, проте в деяких ситуаціях навіть незначні подразники можуть вибити вас із рівноваги, що згодом викликає жаль. Вам варто розвивати особисті стратегії емоційного самоконтролю.

8–9 балів – Ви перебуваєте у стані перевтоми й емоційного виснаження. Під час стресу вам складно контролювати свою поведінку, що негативно позначається як на вас, так і на ваших стосунках з іншими.

АРОМА-СЕСІЯ
(«зріз стану на зараз»)

Блан відповіді

Дата _____

ІІІ учасника, його запит: _____

№	Ефірна олія	Оцінка	Емоція	Тілесне відчуття
1	Лаванда			
2	М'ята			
3	Ладан			
4	Апельсин			
5	Копайба			
6	Лимон			
7	Кедр			
8	Гвоздика			
9	Сосна			
10	Розмарин			

+++ дуже подобається (3 бали)

++ подобається (2 бали)ї

+ трішки подобається (1 бал)

0 нейтрально, нічим не пахне (0 балів)

- не подобається (-1 бал)

- - неприємний аромат (-2 бали)

- - - дуже неприємний аромат (-3 бали)

Аналіз (нотатки) психолога _____

Додаток Д*Таблиця 2.2.*

**Результати діагностики ступеня вираженості емоційних реакцій
за методикою «Рівень емоційної стійкості» (автор Тарасов Є. О.)**

№ з/п	Досліджуваний	Загальний результат
1	Жінка, 50 років	20
2	Чоловік, 25 років	10
3	Чоловік, 48 років	11
4	Жінка, 34 роки	22
5	Жінка, 56 років	12
6	Чоловік, 27 років	10
7	Жінка, 30 років	20
8	Чоловік, 29 років	12
9	Жінка, 31 рік	16
10	Жінка, 57 років	16
11	Чоловік, 40 років	7
12	Чоловік, 49 років	10
13	Чоловік, 38 років	7
14	Чоловік, 52 роки	20
15	Жінка, 28 років	13
16	Жінка, 31 рік	15
17	Чоловік, 43 роки	18
18	Чоловік, 46 років	17
19	Жінка, 25 років	14
20	Жінка, 46 років	16

Додаток Е

Таблиця 2.3.

**Результати діагностики психічного стану особи
за методикою «Самооцінка психічних станів» (автор Г.Айзенк)**

№ з/п	Досліджуваний	Результат за показником «Тривожність»	Результат за показником «Фрустрація»	Результат за показником «Агресивність»	Результат за показником «Ригідність»
1	Жінка, 50 років	15	17	14	16
2	Чоловік, 25 років	10	16	12	17
3	Чоловік, 48 років	7	8	11	14
4	Жінка, 34 роки	14	13	14	15
5	Жінка, 56 років	12	13	13	12
6	Чоловік, 27 років	13	13	14	13
7	Жінка, 30 років	13	17	14	18
8	Чоловік, 29 років	11	14	16	14
9	Жінка, 31 рік	17	18	16	15
10	Жінка, 57 років	7	8	3	7
11	Чоловік, 40 років	5	5	9	12
12	Чоловік, 49 років	14	12	11	16
13	Чоловік, 38 років	9	6	5	6
14	Чоловік, 52 роки	17	16	17	17
15	Жінка, 28 років	13	6	14	13
16	Жінка, 31 рік	7	10	4	11
17	Чоловік, 43 роки	14	16	14	16
18	Чоловік, 46 років	12	14	13	9
19	Жінка, 25 років	14	14	11	18
20	Жінка, 46 років	10	15	13	17

Результати діагностики стану стресу
за «Методикою діагностики стану стресу (ДСС)» (автор К. Шрайнер)

№ з/п	Досліджуваний	Загальний результат
1	Жінка, 50 років	7
2	Чоловік, 25 років	8
3	Чоловік, 48 років	4
4	Жінка, 34 роки	5
5	Жінка, 56 років	7
6	Чоловік, 27 років	5
7	Жінка, 30 років	8
8	Чоловік, 29 років	6
9	Жінка, 31 рік	9
10	Жінка, 57 років	3
11	Чоловік, 40 років	3
12	Чоловік, 49 років	9
13	Чоловік, 38 років	3
14	Чоловік, 52 роки	8
15	Жінка, 28 років	7
16	Жінка, 31 рік	5
17	Чоловік, 43 роки	8
18	Чоловік, 46 років	5
19	Жінка, 25 років	7
20	Жінка, 46 років	6

Додаток И*Таблиця 3.1.*

**Результати повторної діагностики ступеня вираженості емоційних
реакцій за методикою «Рівень емоційної стійкості» (автор Тарасов Є. О.)**

№ з/п	Досліджуваний	Загальний результат
1	Жінка, 50 років	12
2	Чоловік, 25 років	6
3	Чоловік, 48 років	7
4	Жінка, 34 роки	14
5	Жінка, 56 років	9
6	Чоловік, 27 років	5
7	Жінка, 30 років	14
8	Чоловік, 29 років	10
9	Жінка, 31 рік	9
10	Жінка, 57 років	9
11	Чоловік, 40 років	4
12	Чоловік, 49 років	8
13	Чоловік, 38 років	4
14	Чоловік, 52 роки	14
15	Жінка, 28 років	10
16	Жінка, 31 рік	11
17	Чоловік, 43 роки	9
18	Чоловік, 46 років	13
19	Жінка, 25 років	10
20	Жінка, 46 років	11

Додаток К*Таблиця 3.2.*

**Результати повторної діагностики психічного стану особи
за методикою «Самооцінка психічних станів» (автор Г.Айзенк)**

№ з/п	Досліджуваний	Результат за показником «Тривожність»	Результат за показником «Фрустрація»	Результат за показником «Агресивність»	Результат за показником «Ригідність»
1	Жінка, 50 років	8	12	8	9
2	Чоловік, 25 років	6	11	6	10
3	Чоловік, 48 років	2	4	5	7
4	Жінка, 34 роки	7	6	7	13
5	Жінка, 56 років	6	7	6	6
6	Чоловік, 27 років	9	5	8	8
7	Жінка, 30 років	8	9	7	12
8	Чоловік, 29 років	6	7	9	8
9	Жінка, 31 рік	10	13	10	13
10	Жінка, 57 років	4	4	2	3
11	Чоловік, 40 років	2	3	6	5
12	Чоловік, 49 років	7	6	7	13
13	Чоловік, 38 років	5	3	3	4
14	Чоловік, 52 роки	11	8	14	14
15	Жінка, 28 років	9	3	7	7
16	Жінка, 31 рік	4	7	2	6
17	Чоловік, 43 роки	8	12	9	10
18	Чоловік, 46 років	7	7	5	4
19	Жінка, 25 років	8	6	5	14
20	Жінка, 46 років	6	8	7	10

**Результати повторної діагностики стану стресу
за «Методикою діагностики стану стресу (ДСС)» (автор К. Шрайнер)**

№ з/п	Досліджуваний	Загальний результат
1	Жінка, 50 років	4
2	Чоловік, 25 років	5
3	Чоловік, 48 років	1
4	Жінка, 34 роки	2
5	Жінка, 56 років	4
6	Чоловік, 27 років	2
7	Жінка, 30 років	6
8	Чоловік, 29 років	4
9	Жінка, 31 рік	7
10	Жінка, 57 років	2
11	Чоловік, 40 років	2
12	Чоловік, 49 років	7
13	Чоловік, 38 років	2
14	Чоловік, 52 роки	6
15	Жінка, 28 років	4
16	Жінка, 31 рік	3
17	Чоловік, 43 роки	6
18	Чоловік, 46 років	3
19	Жінка, 25 років	4
20	Жінка, 46 років	4