

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
магістр

ТЕМА РОБОТИ

**«Психокорекція прояву емоційно-вольової сфери
військовослужбовця, учасника бойових дій»**

Студентки 2 курсу групи 053-21мз

Спеціальності 053 «Психологія»

Пономарьової Дарії Максимівни

Науковий керівник:

Дробот Ольга В'ячеславівна,

професор, доктор психологічних наук,
професор кафедри психології, філософії
та суспільних наук

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Пономарьова Д.М. «Психокорекція прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій».

У дипломній роботі розглядається проблема психокорекції емоційно-вольової сфери військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Досліджуються психологічні чинники, які впливають на емоційний стан військових після участі у бойових діях, зокрема розвиток стресових розладів, депресії та порушення вольової регуляції. Робота містить аналіз сучасних методів психокорекції, їх ефективність у відновленні психологічної рівноваги військовослужбовців, а також розробляються практичні рекомендації щодо використання цих методик у психологічній реабілітації військових. Особлива увага приділяється індивідуальному підходу до корекційної роботи, враховуючи особливості психічного стану та пережитого досвіду.

Ключові слова: психокорекція прояву, емоційно-вольова сфера, військовослужбовці учасники бойових дій, психологічна реабілітація, особливості психічного стану, стрес, депресія.

SUMMARY

Ponomarova D. M. "Psychocorrection of the manifestation of the emotional and volitional sphere of a serviceman, participant in hostilities".

The thesis explores the issue of psychocorrection of the emotional and volitional sphere of military personnel who have participated in combat operations. The research examines the psychological factors affecting the emotional state of military personnel post-combat, focusing on the development of stress disorders, depression, and disturbances in volitional regulation. The study includes an analysis of modern psychocorrection methods, their effectiveness in restoring the psychological balance of military personnel, and offers practical recommendations for the application of these techniques in psychological rehabilitation. Special attention is given to an individualized approach to corrective work, taking into account the specific mental state and experiences of the soldiers.

Keywords: psychocorrection of manifestation, emotional-volitional sphere, military personnel participating in hostilities, psychological rehabilitation, peculiarities of mental state, stress, depression.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ	9
1.1. Емоційно-вольова сфера військовослужбовця, учасника бойових дій як предмет психологічного дослідження	9
1.2. Визначення психологічних чинників, які впливають на емоційний стан військових після участі у бойових діях.....	17
1.3. Особливості психокорекції прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій	22
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ.....	28
2.1. Методи та організація дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	32
Висновки до розділу II	36
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ	38
3.1. Теоретичні основи розроблення програми	38
3.2. Психокорекційна програма оптимізації прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій.	43
3.3. Ефективність впровадження психокорекційної програми та практичні рекомендації для психолога щодо покращення психокорекційної роботи.....	57
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психічного здоров'я військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, є однією з найбільш актуальних у сучасному світі. Участь у бойових діях пов'язана з інтенсивними психоемоційними навантаженнями, травматичними подіями та фізичними загрозами, що нерідко призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та порушень емоційної регуляції. Військовослужбовці, які повертаються з війни, стикаються із серйозними проблемами інтеграції у мирне життя через пошкодження емоційно-вольової сфери.

Українські вчені досліджували питання психічної реабілітації військовослужбовців, акцентуючи увагу на важливості емоційної стійкості та відновлення вольових якостей після травматичних подій. Їхні дослідження показують, що психокорекція повинна бути спрямована на відновлення здатності військовослужбовців до самоконтролю, управління емоціями та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Це особливо актуально в контексті сучасної України, яка стикається з викликами військових конфліктів і значною кількістю військових, які потребують психологічної підтримки.

Емоційно-вольова сфера є ключовим компонентом, що визначає поведінку військовослужбовців в екстремальних умовах. Порушення цієї сфери після участі у бойових діях може призвести до дезадаптації, втрати мотивації та значних проблем у соціальному та професійному житті. Дослідження іноземних науковців, таких як Дж. Бек та А. Елліс, сприяли розумінню важливості когнітивної перебудови та психокорекції для відновлення нормального функціонування емоційно-вольової сфери. Їхні когнітивно-поведінкові підходи стали основою для розробки багатьох сучасних програм психологічної допомоги військовим.

Попри значний прогрес у дослідженні посттравматичних стресових розладів (ПТСР), проблема відновлення емоційно-вольової сфери все ще

залишається недостатньо дослідженою. Відомі зарубіжні фахівці, як-от Д. А. Кларк та А. Брук, розробляли методики когнітивної корекції емоційної регуляції після стресу. Їхні роботи показали, що індивідуалізовані підходи до психокорекції можуть значно покращити відновлення військових після участі у бойових діях.

В українських реаліях, де участь військовослужбовців у бойових діях є поширеним явищем, актуальність розробки психокорекційних програм зростає щодня. Сучасна система реабілітації військових в Україні має адаптуватися до нових викликів, інтегруючи результати досліджень українських та іноземних вчених. Необхідність адаптації методик до специфіки роботи з військовими, з урахуванням їхнього психологічного стану та особистих характеристик, залишається одним із найважливіших завдань для українських фахівців.

Розробка індивідуалізованих програм психокорекції має базуватися на наукових дослідженнях, що зосереджені на особливостях емоційної регуляції військовослужбовців, а також на специфіці їхнього реагування на стресові ситуації. Наприклад, дослідження американських учених, таких як Б. ван дер Колк, підкреслюють важливість роботи з травматичними спогадами та емоційною регуляцією через поєднання когнітивної та соматичної терапії, що може бути ефективно застосовано і в контексті українських реалій.

Соціальна важливість цієї теми також не викликає сумнівів. Психічне здоров'я військових впливає не лише на їхню особисту якість життя, але й на їхню здатність до інтеграції у суспільство, виконання службових обов'язків та адаптацію до мирного життя. Реабілітація військових є одним із ключових аспектів національної безпеки та стабільності держави, тому розробка і впровадження ефективних психокорекційних методик є нагальною потребою для України.

Окрім того, глобальні тенденції в галузі військової психології свідчать про зростаючу потребу в розробці нових підходів до психокорекції. Міжнародний досвід підтверджує, що психологічна допомога військовим

повинна враховувати не лише травматичний досвід, але й специфіку військової служби. Це робить психокорекцію емоційно-вольової сфери надзвичайно важливою для забезпечення ефективної інтеграції військових у цивільне суспільство після завершення служби.

Таким чином, розробка й апробація програм психокорекції емоційно-вольової сфери військовослужбовців є надзвичайно актуальною і відповідає сучасним викликам науки та практики психології. Вона має значний потенціал для покращення системи реабілітації військових в Україні, спираючись на найкращі наукові досягнення українських та іноземних учених.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова сфера військовослужбовців – учасників бойових дій.

Предмет дослідження: Психокорекція прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційно-вольової сфери військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, виявити основні психологічні чинники, що впливають на емоційний стан цих військових, та розробити ефективну психокорекційну програму, спрямовану на оптимізацію емоційно-вольової сфери і підвищення стійкості до стресових ситуацій.

Згідно з об'єктом, предметом та метою поставлено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій.
2. Проаналізувати психологічні чинники, що впливають на емоційний стан військовослужбовців після бойових дій.
3. Визначити особливості психокорекції проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій.
4. Провести емпіричне дослідження проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій.

5. Розробити психокорекційну програму оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій.

6. Оцінити ефективність впровадженої психокорекційної програми.

Методи дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та систематизація наукових джерел з тематики емоційно-вольової сфери та психокорекційної роботи.

Емпіричні методи:

методики психологічної діагностики:

методика діагностики соціальної адаптації й стресостійкості Холмса-Раге,

методика емоційного вигорання В. Бойка,

методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).

Теоретичне значення наукової роботи полягає у розширенні теоретичних уявлень про емоційно-вольову сферу особистості, про вплив військових дій на емоційно-вольову сферу військовослужбовців, про деструктивні прояви в емоційно-вольовій сфері військовослужбовців, учасників бойових дій.

Практичне значення роботи. Розроблено програму психокорекції для оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, та надано практичні рекомендації щодо її впровадження. Результати дослідження можуть бути використані в практиці психологічної реабілітації військовослужбовців, допомагаючи у зниженні рівня стресу, депресії та емоційного вигорання. Розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню ефективності психокорекційних програм, покращенню емоційної стійкості військовослужбовців та їх адаптації до мирного життя. Застосування програми також може бути корисним для психологів, які працюють у центрах реабілітації та лікувально-профілактичних закладах, що надають підтримку учасникам бойових дій.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У першому розділі висвітлено теоретичні аспекти емоційно-вольової сфери та її порушень у військових, у другому – проаналізовано сучасні психокорекційні методи, а третій розділ присвячено емпіричному дослідженню та оцінці ефективності запропонованої психокорекційної програми. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ

1.1 Емоційно-вольова сфера військовослужбовця, учасника бойових дій як предмет психологічного дослідження

У психологічній науці поняття емоційно-вольової сфери особистості розглядається у контексті її почуттів, емоцій, волі. Емоціями у психології номінують детерміновані обставинами, настроєм, внутрішнім станом та іншими чинниками почуття людини, які виступають засобом відображення ситуативного ставлення особистості до окремих об'єктів чи явищ. Під поняттям «почуття» розуміють цілий спектр специфічних особистісних узагальнених переживань, зумовлених ставленням до людських потреб, вираженням задоволення або незадоволення ними, що реалізується через емоції. Емоції особистості відповідають за безпосереднє переживання, а почуття апелюють до свідомості особистості. Емоції поділяються на базові (радість, страх, гнів, сум) та складніші афективні стани, що включають емоційні комплекси, які виникають у контексті життєвих ситуацій. У військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, часто спостерігаються інтенсивні емоційні реакції, зокрема страх та агресія, які є природними у бойових умовах. Однак, ці реакції можуть призводити до розвитку стійких емоційних станів, таких як тривога чи емоційне виснаження.

Дослідники А. Барбінова й І. Бабенко вказують на детермінованість емоцій й почуттів особистості її когнітивною специфікою, розумінням об'єкта, пам'яті, процесів мислення і волі. Тому виникнення почуттів не є спонтанним процесом, а зумовленим наявністю конкретних фактів, подій або інших обставин, відносно до яких особистість демонструє позитивне або негативне ставлення. Згадані вище науковці пропонують під термінологічним сполученням «емоційно-вольова сфера особистості» розуміти важливий

компонент структури особистості, що передбачає здатність контролювати власні психологічні якості, аналізувати емоційні процеси, демонструвати сильні сторони та працювати над удосконаленням слабких аспектів [5, с. 233].

Емоційно-вольова сфера — це система психічно стійких якостей особистості, що визначають зміст, якість та динаміку її емоційних проявів, почуттів і вольових характеристик. Емоційно-вольова сфера охоплює сукупність психологічних процесів, що відповідають за регуляцію поведінки людини у складних та емоційно насичених ситуаціях. Вона складається з двох головних компонентів: емоційної та вольової. Емоції як психологічний феномен відображають суб'єктивне переживання внутрішніх та зовнішніх подій. Вони відіграють регулятивну роль, впливаючи на прийняття рішень, формування мотивації та поведінкові стратегії особистості. Саме емоційно-вольова сфера є регулятором поведінки військовослужбовців у бойовій обстановці. Вона визначає міру прояву різних негативних станів, що виникають у відповідь на вплив стресових факторів зовнішнього середовища [55, с. 158].

У психологічній науці поняття «воля» має кілька аспектів розгляду. У довідково-словниковій літературі цей феномен визначається як «одна з функцій людської психіки, яка полягає насамперед у владі над собою, керуванні своїми діями й свідомому регулюванні своєї поведінки», «психічний процес свідомої цілеспрямованості регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей» [59], «свідома регуляція суб'єктом своєї діяльності та поведінки, що забезпечує подолання труднощів при досягненні мети» [26 с. 48].

Зарубіжні науковці пропонують тлумачення волі як абсолютне начало життя і світотворення (А. Шопенгауер) [65, с. 19], «дії, регульовані усвідомленою метою і ставленням до неї як до мотиву» [53, с. 173]. Вітчизняні учені трактують волю як центральну і найбільш інформативну характеристику особистості, здатної до самовизначення, до саморозвитку (Т. Кирпенко) [22, с.122], здатності особистості до самодетермінації та саморегуляції своєї

діяльності та різних психічних процесів (Ю. Гулий, О. Научитель, Т. Лобанова) [14, с.84].

До проявів волі відносять такі якості, як: витримка, самовладання, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, рішучість та послідовність [16, с.43]. Учені розподіляють вольові якості за такими аспектами: просторовий (самостійність, незалежність, ініціативність, новаторство, цілеспрямованість, почуття впевненості, негативізм), часовий (наполегливість, завзятість, стійкість, терплячість, упертість, послідовність), енергетичний (рішучість, розважливність, нерішучість, квапливість, витримка, самовладання, сміливість, боягузтво, хоробрість, відвага, мужність), інформаційний (принциповість, дисциплінованість і організованість).

Воля зумовлена мотивами й індивідуально-психічними особливостями особистості, має особистісний характер вольових дій. Кожна особистість наділена індивідуальним набором вольових рис, які детермінують її поведінку й вчинки [13, с.84].

Попри те, що воля нами розглядається як психологічний феномен, вона водночас є дотичною до соціальної активності особистості, тобто, як переконливо доводить Н. Ковтун, виявляється у діяльнісному бутті людини, Особистість у процесі соціалізації стає суб'єктом вольової активності у сфері морального, правового й політичного регулювання діяльності в соціумі [22, с.265].

Вольові процеси забезпечують свідоме регулювання поведінки, здатність до прийняття рішень та подолання перешкод. Воля допомагає людині контролювати свої імпульси, планувати дії та досягати поставлених цілей. У військовій психології це поняття має особливе значення, оскільки військовослужбовці часто опиняються в екстремальних ситуаціях, де необхідна максимальна мобілізація внутрішніх ресурсів.

Корелятом емоційно-вольової сфери особистості виступає емоційна стійкість. Вона є властивістю й рисою особистості, яка розкриває її темперамент, впливає на діяльність, емоції й почуття особистості. Емоційно-

вольова сфера особистості також розглядається у контексті таких її властивостей, як: емоційна зрілість, емоційна врівноваженість, самоконтроль, емоційний інтелект. Про сформованість емоційної зрілості особистості свідчать відкритість, готовність до змін і ризику, самоусвідомлення, врівноваженість, вдячність, цікавість, гнучкість, здатність радіти тощо. Показниками емоційної врівноваженості особистості є демонстрування нею адекватних емоцій відповідно до ситуації та здатність ідентифікувати емоційний стан інших суб'єктів. Якщо брати до уваги діяльність військовослужбовців, то варто зауважити, що в них показниками емоційної врівноваженості й емоційного інтелекту є розуміння емоцій і здатність надавати емоційну підтримку бойовим побратимам, здатність зберігати самовладання у критичних ситуаціях, розуміння причин емоцій, керування своїми емоціями, чітке сприймання і розуміння емоцій. Воля як психофеномен і складова емоційно-вольової сфери військовослужбовців виявляється під час подолання ними перешкод у межах виконання поставлених перед ними бойових завдань. Вона забезпечує виконання двох взаємопов'язаних функцій особистості: спонукальної (посилює активність, спрямовану на досягнення мети) і гальмівної (знижує активність, якщо вона виявляється небажаною або надмірною, коли занадто високий ризик не вартий результату, який планується досягти) [51, с. 85].

Від сформованості емоційно-вольової сфери особистості залежить емоційно-вольова саморегуляція. Це здатність людини самостійно впливати на власні регулюючі психологічні та нервові механізми за допомогою спеціальних вправ і прийомів. Завдяки емоційно-вольовій саморегуляції особистість розвиває і вдосконалює такі якості, як самовладання, впевненість у собі, уважність, інтелектуальна активність, а також поліпшує навички запам'ятовування. Для військовослужбовців емоційно-вольова саморегуляція виступає засобом запобігання розумовій і фізичній перевтомі, зміцнення нервової системи, підвищення психологічної стійкості до негативних впливів і збільшення працездатності. Дослідниця Н. Пенькова підкреслює, що

розвиток емоційно-вольової сфери у військовослужбовців дозволяє створити умови для оптимального використання їхніх внутрішніх ресурсів і сприяє актуалізації особистісних та професійних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань у складних і екстремальних ситуаціях. Психофізіологічний аспект емоційно-вольової саморегуляції розкривається через специфічні зміни в центральній нервовій системі, що забезпечують інтегровану діяльність організму. У результаті цієї перебудови активуються всі його можливості, раціонально спрямовуючи їх на розв'язання конкретних завдань [52, с. 227-232].

Формування емоційно-вольової сфери особистості спирається на ключові принципи, серед яких релаксація (зняття фізичного та психічного напруження, розслаблення м'язів), візуалізація (створення внутрішніх образів, активація уяви через сенсорні аналізатори для максимально ефективного використання внутрішніх ресурсів та стимуляції психічних процесів) і самонавіювання (застосування позитивних установок для утвердження впевненості у власній здатності виконувати конкретні дії) [52, с. 227-232].

До компонентів емоційно-вольової сфери особистості входять емоційний (здатність особистості до управління власним емоційним станом), вольовий (здатність особистості до саморегуляції поведінки та організації дій, вчинків відповідно до свідомо визначених цілей), пізнавально-прогностичний (здатність особистості до об'єктивного оцінювання й прогнозування можливих наслідків ситуації, дій інших осіб), мотиваційний (наявність в особистості внутрішніх спонук до певних дій, детермінованих ціннісними орієнтаціями особистості).

Учасники бойових дій зазнають інтенсивного психологічного впливу, який змінює їхню емоційну та вольову сфери. Досвід участі в бойових діях пов'язаний із серйозними викликами, що викликають потужний стрес та впливають на психічний стан особистості. Військові адаптуються до умов високої небезпеки та постійної загрози життю, що провокує активацію адаптивних механізмів і формування специфічних поведінкових моделей.

Наукові дослідження засвідчують, що такий досвід може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, емоційної нестабільності та проблем із самоконтролем. Професійна діяльність військових вимагає значної емоційно-вольової напруги. Важливість емоційної стійкості у військових підкреслюється тим, що від їх здатності контролювати емоції та приймати виважені рішення залежить не лише їхнє життя, а й життя побратимів та успіх військових операцій. Емоційна стабільність дозволяє військовим ефективно діяти навіть у стані небезпеки, а вольова підготовка забезпечує дотримання дисципліни та витримки.

Аналізуючи емоційний стан і поведінку військовослужбовців із бойовим досвідом, А. Терещук констатує, що за умов суттєвого зростання загроз для особистості у неї переважає емоційний компонент, який зумовлює прояви інстинктивних форм поведінки, зниження критичності та здатності до саморегуляції, провокує виникнення страхів, тривоги, напруженості, агресії, гніву, почуття провини, пригніченості й апатії. Особистість, яка пережила психотравмуючі події, проявляє схильність до транслювання своїх переживань й почуттів своєму оточенню. Також у такої особистості фіксуються суттєві поведінкові трансформації, які проявляються у зміні характеру взаємодії, у комунікації, стосунках з іншими. Прикладами поведінкових змін є прояви необґрунтованої агресії, конфліктування з іншими, безпідставні звинувачення інших, відчуження [58].

В. Крайнюк підкреслює, що рівень розвитку емоційно-вольової сфери у військовослужбовців має значний вплив на продуктивність їхньої роботи в умовах високої складності та на здатність швидко адаптуватися до різноманітних обставин. Виконання бойових завдань часто пов'язане з інтенсивним нервово-психічним навантаженням, фізичними перевантаженнями, браком часу для прийняття виважених рішень, несподіваними змінами або погіршенням ситуації, а також зростаючим рівнем життєвого ризику [30, с. 32]. Сформованість емоційно-вольової сфери військовослужбовців є основою психічного та фізичного здоров'я й виступає

чинником результативності професійної діяльності військовослужбовців [36, с. 209, 210].

В. Малічевський, досліджуючи психологічні характеристики військовослужбовців, підкреслює шкідливий вплив емоційних переживань на ефективність виконання завдань. Він зазначає, що емоційні стани можуть уповільнювати використання необхідних навичок, викликати дезорганізацію мислення та провокувати непослідовні дії. Малічевський розглядає емоційно-вольову сферу військовослужбовця як ключовий індикатор психологічної готовності до роботи, пов'язуючи її зі здатністю зберігати об'єктивність у складних ситуаціях та адекватно реагувати на виклики [39, с. 193].

Інші дослідники до особливостей емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій відносять прояви негативних емоцій, які суттєво переважають позитивні, нестійкий емоційний стан особистості, боязливість [67, с.34, 35], тривожність, імпульсивне реагування на імовірно загрозливі стимули, пригніченість, концентрація на негативі, необґрунтована підвищена підозріливість, агресивність, необґрунтована підвищена вразливість, розчарування й страх, розбалансованість соціальних комунікацій [3, с. 60], ознаки фрустрації, відчаю, апатії, реакціях некерованої агресивності, тривоги, конфліктності [37, с.136, 137], зустрічаються трансформації особистості, що виражаються в порушенні міжособистісних відносин, утраті почуття емпатії, здатності любити [50, с.4, 5].

На негативний емоційний стан військовослужбовців можуть вказувати хронічна тривога, постійне очікування загрози, вразливість, сензитивність, вороже або насторожене ставлення до оточуючих, загострене почуття справедливості; нав'язливі, непрошені спогади, поява дисоціативних реакцій (флеш-беки); неприємні думки та почуття, прагнення ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, що так чи інакше нагадували про травму; часті й необґрунтовані зміни думок і настрою [34, с.82, 83].

Емоційно-вольова сфера військовослужбовця, який брав участь у бойових діях, є важливим предметом психологічного дослідження, оскільки

вона визначає здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов і управляти своїми емоціями та поведінкою в умовах стресу. Дослідження цієї сфери дозволяє вивчити, як військові реагують на бойові та післябойові стресори, які чинники впливають на їхній емоційний стан, та які механізми саморегуляції вони застосовують для підтримки психічної стійкості.

Дослідження емоційно-вольової сфери дозволяє зрозуміти, як саме бойовий досвід впливає на психіку військових, які механізми психологічного захисту вони використовують, а також які підходи до психологічної підтримки можуть бути найбільш ефективними для збереження їхнього психічного здоров'я. Це також допомагає розробляти психокорекційні програми, що спрямовані на зміцнення емоційної стійкості, формування ефективних вольових якостей та зниження психоемоційного напруження після бойових дій.

Отже, емоційно-вольова сфера особистості являє собою важливий елемент особистісної структури, що охоплює здатність керувати власними психологічними якостями. Вона дозволяє усвідомлювати та аналізувати свої емоційні процеси, розвивати сильні сторони і вдосконалювати слабкі. До основних складових цієї сфери відносяться емоційний, вольовий, пізнавально-прогностичний і мотиваційний компоненти. Головними функціями емоційно-вольової сфери є формування здатності до управління емоціями, збереження самоконтролю в стресових ситуаціях, запобігання втомі та зняття напруження. Основними психологічними особливостями емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій, є схильність до інстинктивних форм поведінки, зниження критичності та здатності до саморегуляції, виникнення страхів, тривоги, напруженості, агресії, гніву, почуття провини, пригніченості й апатії, схильність до трансліювання своїх переживань й почуттів своєму оточенню, прояви необґрунтованої агресії, конфліктування з іншими, безпідставні звинувачення інших, відчуження.

1.2 Визначення психологічних чинників, які впливають на емоційний стан військових після участі у бойових діях

Емоційний стан військовослужбовців після участі у бойових діях формується під впливом складних та взаємопов'язаних психологічних і фізіологічних чинників. Тривала дія стресу, загроза життю, втрати товаришів і надзвичайні фізичні та психологічні навантаження формують особливий комплекс емоційних порушень, який має як гострий, так і довготривалий характер.

Під час виконання бойових завдань на військовослужбовців впливають ряд чинників, які негативно позначаються на їх емоційному стані. Насамперед на військовослужбовців найбільше впливає бойовий стрес. Він виникає через невідповідність між вимогами середовища та реакціями особистості. Через бойовий стрес підтримується межа нормального функціонування психіки, яка залежить від індивідуальних особливостей і визначає фізичну та психічну стійкість до вимог середовища [55, с. 164].

Бойовий стрес також може призводити до запуску механізмів саморегуляції і формування пристосувальної поведінки, до розвитку бойової психічної травми, викликає трансформацію життєвого стереотипу особистості з мирного на військовий, яка змінює не тільки поведінку, але і мотиваційну, когнітивну, емоційно-вольову сферу, формує мілітарну ідентичність. Бойовий стрес провокує так звані комбатантні зміни особистості, які проявляються підвищеною чутливістю до стимулів асоціативно пов'язаних з бойовим досвідом, готовністю до імпульсивного реагування, постійному відчутті загрози, загостреному відчутті справедливості, недовірливості, ускладненості і напруженості у спілкуванні і міжособистісних відносинах, у підвищеній особистісній і ситуативній тривожності, недостатній емоційній саморегуляції, емоційному збідненні і звуженні емоційного діапазону, в автоматизації навичок захисту і нападу, схильністю до агресивної поведінки,

до саморуйнівної, адиктивної поведінки. Негативним чинником, який впливає на емоційну сферу військовослужбовців, учасників бойових дій, є постійне відчуття небезпеки, реагування на яку може проявлятися у завмиранні, активному збудженні, втечі, нападі, заціпенінні [25, с.87].

Одним із найбільш поширених психічних розладів серед військовослужбовців, які пройшли через бойові дії, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР виникає внаслідок сильних травматичних переживань, коли психіка людини не може впоратися з емоційним і когнітивним навантаженням. Симптоми ПТСР можуть бути дуже різноманітними: від нав'язливих спогадів і нічних кошмарів до емоційної відстороненості та підвищеної реактивності на подразники, які нагадують про травму.

Перед боєм і в його розпалі військовослужбовці часто стикаються зі страхом — потужною емоцією, що виникає у відповідь на загрозу життю або соціальному становищу людини, реальну чи уявну. Найпоширеніші страхи серед військових включають страх смерті, болю, поранення, можливість стати калікою, втрату боєздатності або поваги товаришів, а також страх втратити контроль над ситуацією чи собою. Страх може проявлятися в різних формах: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, а також індивідуальна і групова паніка. Переляк є миттєвою, інстинктивною реакцією організму, спрямованою на захист від небезпеки. Тривога, навпаки, виникає в ситуаціях невизначеної загрози та виявляється в напруженому очікуванні негативних подій. Найінтенсивнішим є афективний страх, який паралізує здатність до усвідомлених дій у надзвичайно небезпечних умовах. Паніка може проявлятися у різних формах, включно з фрустрацією — станом зростаючої внутрішньої напруги, який супроводжується руховим збудженням, агресією, стереотипною поведінкою чи регресією до примітивних, неконструктивних форм дій [27, с. 129, 133].

У ході бойових дій військовослужбовці можуть відчувати апатію, що виникає внаслідок тривалих фізичних або емоційних перевантажень. Такий

стан з'являється після виснажливої, але безрезультатної діяльності, або ж у ситуаціях серйозних невдач, коли людина втрачає сенс своєї роботи. Апатія також може охопити військового, якщо не вдалося врятувати когось із товаришів, або коли хтось із близьких чи побратимів загинув, що ще більше підсилює відчуття безвиході та безцільності [27, с. 129, 133].

Військовослужбовці також можуть характеризуватися проявами агресивної поведінки. Це гнів, злість, роздратування, фізичні дії, словесна образа, сварка, м'язове напруження. У бойовій обстановці у військовослужбовців виникає також істерика — це емоційний стан, коли людина виявляє сильний внутрішній напруг, і їй надзвичайно складно заспокоїтися або самостійно впоратися з ситуацією. У такому стані часто спостерігається глибоке емоційне збентеження, коли особа не здатна чітко усвідомлювати, що відбувається з нею чи навколо, що утруднює пошук адекватних рішень або допомоги [27, с. 129, 133].

Іншим негативним і доволі поширеним емоційним станом, який переживають військовослужбовці, є депресія. Депресія є ще одним серйозним психічним розладом, який часто розвивається у військових після участі в бойових діях. Депресивні симптоми включають постійне почуття смутку, втрату інтересу до повсякденних справ, зниження енергії, проблеми з концентрацією уваги та зміни у харчовій поведінці. Особливо небезпечним аспектом депресії є її здатність провокувати суїцидальні думки або дії. У військовослужбовців, які страждають на депресію, часто спостерігається відчуття безнадії та думки про те, що їхні проблеми неможливо вирішити. Це вимагає невідкладної уваги з боку психологів і фахівців у сфері психічного здоров'я, щоб запобігти найгіршим наслідкам.

Особливо часто цей стан розвивається у тих військових, які повертаються додому із зони ведення активних бойових дій. Військовослужбовці можуть почуватися відокремленими від своїх родин і друзів, відчуваючи, що їхні переживання неможливо передати або що немає тих, хто здатен надати істотну емоційну підтримку. Це відчуття відчуження

може призвести до напруження в особистих стосунках, а також змусити шукати ізоляції, аби уникнути контакту з оточенням [15, с.13].

Іншими стресовими чинниками, які впливають на військовослужбовців під час виконання ними бойових завдань, є: новизна обстановки та невизначеність ситуації, обмеженість простору [29, с. 210], дистрес, тривога, страх, фрустрація, афект, паніка, агресія, загроза для життя і здоров'я [66, с. 235].

Негативні впливи психологічних чинників на військовослужбовців провокують у них загальні розлади поведінки, гальмування раніше вироблених навичок, неадекватної реакції на зовнішні подразники, труднощів у розподілі уваги, звуження обсягу уваги та пам'яті, імпульсивну поведінку та виражені вегетативні зміни, відчуття тривоги під час, до і після участі у бойових діях [55, с. 158].

Н. Пенькова виокремлює низку детермінант, які можуть спричинити неадекватну поведінку військовослужбовців. Серед них — підвищена чутливість до загроз, тривожність, збудженість, незадоволеність, агресивність, боязкість, імпульсивність, переляк, та неспокійність. Також до факторів, що можуть призводити до емоційних деструкцій, належать особистісні якості, такі як невротичність, депресивність, дратівливість, неврівноваженість, емоційна лабільність, спонтанна агресивність та сором'язливість. Серед емоційних станів, що мають віктимогенний потенціал, виокремлюють дистресові, агресивні стани та стан страху [52, с. 227-232].

Оскільки під час дії воєнного стану в Україні військовослужбовці тривалий час перебувають у зоні ведення бойових дій, виконують там бойові завдання, то вони стикаються ще й з емоційним вигоранням особистості. Емоційне вигорання є станом фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в стресових умовах. Військові, які піддаються постійній напрузі та переживають надмірні психологічні навантаження, часто стають жертвами цього синдрому. Емоційне

вигорання супроводжується почуттям байдужості до всього, зниженням професійної ефективності та емоційною відчуженістю.

О. Льошенко та В. Кондратьєва визначають емоційне вигорання як фізичне та емоційне виснаження, яке виникає внаслідок стресу, спричиненого міжособистісними взаємодіями. Це явище супроводжується втратою позитивних емоцій, розуміння і співчуття до колег і суб'єктів діяльності, розвитком низької самооцінки та негативного ставлення до своєї роботи. Дослідниці підкреслюють, що емоційне вигорання є складним психофізіологічним феноменом, який включає емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Це стан проявляється симптомами депресії, втоми, спустошеності та нестачі енергії та ентузіазму. Основним чинником емоційного вигорання є постійна взаємодія з іншими людьми [35, с.106, 107, 111].

У дефініції емоційного вигорання заслуговує на увагу визначення К. Маслач, професора Каліфорнійського університету. На думку К. Маслач, емоційним вигоранням слід вважати фізичне й емоційне виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативним ставленням відношення до роботи і втратою розуміння і співчуття стосовно іншої людини». Основним джерелом емоційного вигорання К. Маслач називає стрес, викликаний міжособистісним спілкуванням [69]. Сьогодні наявні емпіричні розвідки, які підтверджують взаємозв'язок емоційного вигорання особистості із рівнем її самооцінки, екстернальним локусом контролю, егоїзмом, термінальною значимістю матеріальних цінностей, ворожістю, рівнем самоактуалізації. До чинників емоційного вигорання учені відносять ригідність, мінімізацію обов'язків, термінальну значимість матеріальних цінностей, непрямую агресію, ворожість, реактивну агресію, тривожність, низьку стресостійкість [40, с. 150].

Основними чинниками емоційного вигорання особистості є тривалий стрес, нервові напруження, конфлікти у сімейному й професійному колі, невизначеність. Ознаками емоційного вигорання особистості є психофізичні,

соціально-психологічні, поведінкові, когнітивні, соціальні. Емоційне вигорання складається з трьох фаз: напруження, резистенції, виснаження.

До основних психологічних чинників, які впливають на емоційний стан військових після участі у бойових діях можна віднести: ступінь інтенсивності та тривалості бойових дій, особистісні риси військовослужбовця (рівень стресостійкості, схильність до саморегуляції, вольові якості та рівень емоційної зрілості), бойовий стрес, соціальна підтримка (з боку сім'ї, друзів, товаришів по службі та суспільства загалом), рівень підготовки та навченості, смислова інтерпретація досвіду, почуття провини, рівень психічного виснаження, відчуття власної безпорадності та вразливості, ставлення до смерті та насильства, наявність або відсутність реабілітаційних програм, культурні та морально-етичні установки.

Отож, під час виконання бойових завдань на військовослужбовців впливають бойовий стрес, тривога, страх, агресія, депресія. Вони зумовлюють такі деструктивні зміни в емоційному стані військовослужбовців, учасників бойових дій: дратівливість, підвищена імпульсивність, тривожність, загострене відчуття справедливості, недовірливість, недостатня емоційна саморегуляція, емоційне збіднення і звуження емоційного діапазону, схильність до агресивної, саморуйнівної, адиктивної поведінки, емоційне вигорання особистості.

1.3 Особливості психокорекції прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій

Оскільки участь у бойових діях негативно позначається на психоемоційній сфері військовослужбовців, то важливою є психологічна корекція негативних проявів емоційно-вольової сфери учасників бойових дій.

До ефективних методів корекції негативних емоційних станів військовослужбовців відносять арттерапію, яка проводиться на етапі

психологічної допомоги та психологічного супроводу військовослужбовця. Цей метод також сприяє подоланню внутрішньоособистісних, міжособистісних конфліктів [1, с. 103-108; 7, с. 11]. Арттерапія може проводитися у різних формах: ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, фототерапія, лялькотерапія, драматерапія та ін. Це може бути малювання, писання картин, ліплення й ін. Цей метод сприяє розслабленню в процесі художньої творчості безпосередньо знижує емоційне збудження військовослужбовців, дозволяє їм відтворити спогади та емоції, сформувати відчуття контролю над страхітливими та нав'язливими спогадами, полегшити розуміння психотравми, підвищувати самооцінку і сприяти соціальній адаптації [68, р. 157–164; 55, с. 158].

Психологічна корекція негативних емоційних проявів у військовослужбовців має базуватися на таких принципах, як: контакт і взаємодія, безпека та комфорт, стабілізація, збір інформації про наявні потреби та проблеми, практична підтримка, комунікація та підтримка, інформація про подолання стресу, спілкування з фахівцями. Для корекції емоційно-вольової сфери військовослужбовців використовується когнітивно-поведінкова терапія, техніка EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей), розроблена доктором Ф. Шапіро; соціально-психологічний тренінг, майндфулнес, психодинамічна терапія.

Психокорекційна робота з військовослужбовцями має спрямовуватися на подолання психоемоційних травматичних станів і переживань (наприклад, тривоги, самотності, провини, образи, агресії), превенцію й подолання міжособистісних конфліктів (мотиваційні, рольові, ціннісні), негативного образу «Я» (комплекс «той, хто вижив», недостатній рівень самооцінки, невпевненість у собі тощо), кризи ідентичності (особистісної та соціальної), особливості адаптації та соціалізації, спілкування та взаємодії людей, які переживають вплив бойового стресу. У межах психокорекційного супроводу військовослужбовців з бойовим досвідом дослідниця І. Родченкова пропонує приділяти особливу увагу таким напрямкам: корекція когнітивного дефіциту,

корекція дефіциту емоційно-вольової сфери, корекція поведінки. Згадана вище дослідниця задля оптимізації психологічного стану військовослужбовців рекомендує використовувати техніку прогресивної м'язової релаксації за Е. Якобсоном, контролю дихання та самонавіювання під час сеансів релаксації. Також для когнітивної реструктуризації доцільно навчати військовослужбовців альтернативним способам мислення для послаблення негативних емоційних станів (наприклад, депресії, тривоги). Задля оптимізації міжособистісних стосунків військовослужбовців потрібно використовувати методи, спрямовані на покращення комунікації. Задля корекції поведінкових розладів доцільно застосовувати методи, спрямовані на те, щоб навчитися вирішувати проблеми, які спричиняють поведінкові розлади та покращити здатність справлятися зі складними ситуаціями [55, с. 161, 169].

У корекційній роботі з учасниками бойових дій науковиця Н.Пенькова пропонує використовувати різні види професійно-психологічного тренінгу: тренінг пізнавальних якостей, комунікативний, рольовий тренінги, психорегулююче тренування, психотехнічні ігри [52, с. 231].

О. Малина позитивно оцінює використання у психокорекції емоційно-вольової сфери військовослужбовців індивідуально-орієнтованої психотерапії, гіпнотерапії (задля седації емоційних порушень, відновлення настрою, оптимізації фрустраційної толерантності), аутогенного тренування (для формування навичок саморегуляції, розвиток навичок релаксації) [38, с.290].

Дослідники З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Л. Царенко вбачають позитивний вплив на емоційно-вольову сферу учасників бойових дій таких методів психологічної корекції: дихальна гімнастика (для усунення надлишкового напруження, забезпечення відповідного режиму функціонування організму), вольова ліквідація глибокого дихання за методом К.П. Бутейко; техніки із майндфулнес-орієнтованої терапії (для поліпшення концентрації, психологічної саморегуляції, стійкості, емоційного благополуччя) [23, с. 68]. Техніки майндфулнес інтегрують у собі когнітивний,

емоційний та фізіологічний компоненти, і тому при регулярному практикуванні є дуже ефективними при регуляції емоцій.

Для корекції емоційно-вольової сфери військовослужбовців А. Терещук пропонує використовувати роботу з листами як метод, який допомагає висловити значущі думки і почуття, адже немислиме й незрозуміли стає більш чітким після написання [58].

Для зниження тяжкості психологічних наслідків після пережитого стресу, мінімізації психологічних страждань учасників бойових дій Н. Агаєв, О.Скрипкін, А.Дейко, В. Поливанюк, О. Еверт рекомендують використовувати метод дебрифінгу, який складається з трьох частин (Важливою складовою роботи є аналіз ключових емоційних переживань учасників, а також оцінка рівня стресу і його інтенсивності. Необхідно приділити особливу увагу детальному обговоренню симптомів стресу, водночас створюючи атмосферу довіри, що забезпечить почуття захищеності та підтримки. Мобілізація внутрішніх ресурсів учасників через надання необхідної інформації та формування чітких планів на майбутнє є важливою стратегією для покращення їх психологічного стану і ефективною адаптації до ситуацій) [2, с. 140, 141].

Дослідник В. Демидюк схвально оцінює використання у психокорекції негативних емоційних проявів у військовослужбовців лекцій, бесід, групових дискусій [17]. На важливості використання у корекційному процесі зорієнтованих на саморегуляцію тілесних вправ (заземлення, вивільнення агресії та страху, які панують під час війни; центрування, тобто відновлення зв'язку із собою, усвідомлення себе і свого тіла; контейнерування (здатність опанувати сильні емоції)) наголошує дослідниця О. Вознесенська. Вона також ділиться власним практичним досвідом використання у корекційній роботі з учасниками бойових дій для вивільнення почуттів та відновлення психоемоційного стану ліплення й експериментування з глини та фольги [7, с.52].

О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська рекомендують у межах

психокорекції емоційно-вольової сфери військовослужбовців приділити увагу дихальним технікам (дихання животом, черевне або діафрагмальне дихання, дихальні медитації), вправам на релаксацію м'язів (концентрація уваги на різних групах м'язів, напруження і розслаблення кінцівок, щоб розслабити все тіло), когнітивним вправам (створення позитивних уявних образів, які перенаправляючи увагу, зменшують вплив стресорів навколишнього середовища) [27, с. 126].

Отже, для корекції негативних проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій використовуються арттерапія, дихальні техніки, когнітивні, релаксаційні вправи, медитації, лекції, групові дискусії, бесіди, соціально-психологічні тренінги, дебрифінг, майндфулнес, аутогенне тренування, навчання альтернативним способам мислення для послаблення негативних емоційних станів, комунікативні методи тощо.

Висновки до розділу I

Вивчаючи емоційно-вольову сферу військовослужбовців, учасників бойових дій, змогла визначити, що вона є важливою частиною особистісної структури, яка включає здатність керувати власними психологічними характеристиками. Ця сфера дозволяє аналізувати емоційні процеси, що відбуваються всередині особистості, а також проявляти сильні риси й активно працювати над розвитком слабких. Компонентами емоційно-вольової сфери особистості є емоційний, вольовий, пізнавально-прогностичний, мотиваційний. Основними функціями емоційно-вольової сфери особистості є формування здатності до керування своїм емоційним станом, до збереження самовладання у кризових ситуаціях, превенція втоми, зняття напруженості тощо. Основними психологічними особливостями емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій, є схильність до інстинктивних форм поведінки, зниження критичності та здатності до саморегуляції,

виникнення страхів, тривоги, напруженості, агресії, гніву, почуття провини, пригніченості й апатії, схильність до транслювання своїх переживань й почуттів своєму оточенню, прояви необґрунтованої агресії, конфліктування з іншими, безпідставні звинувачення інших, відчуження.

У межах аналізу різних чинників, які впливають на емоційний стан військовослужбовців, учасників бойових дій було виокремлено бойовий стрес, тривога, страх, агресія, депресія. Вони зумовлюють такі деструктивні зміни в емоційному стані військовослужбовців, учасників бойових дій: дратівливість, підвищена імпульсивність, тривожність, загострене відчуття справедливості, недовірливість, недостатня емоційна саморегуляція, емоційне збіднення і звуження емоційного діапазону, схильність до агресивної, саморуйнівної, адиктивної поведінки, емоційне вигорання особистості.

Вивчаючи особливості психологічної корекції проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців, змогла встановити, що для корекції негативних проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій використовуються арттерапія, дихальні техніки, когнітивні, релаксаційні вправи, медитації, лекції, групові дискусії, бесіди, соціально-психологічні тренінги, дебрифінг, майндфулнес, аутогенне тренування, навчання альтернативним способам мислення для послаблення негативних емоційних станів, комунікативні методи тощо.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ

2.1 Методи та організація дослідження

Для визначення прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій було проведено емпіричне дослідження, яке складалося з трьох етапів: організаційний, діагностичний, підсумковий. На організаційному етапі дослідження здійснювався добір методик психологічного діагностування, формувалася вибірка дослідження. Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичної роботи з обраною групою респондентів. На підсумковому етапі аналізувалися емпіричні дані, формулювалися висновки з проведеного дослідження.

Для проведення психодіагностичної роботи обрано такий інструментарій:

методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Раге;

методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка;

методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка дає змогу діагностувати основні симптоми «емоційного вигорання» та визначити, до якої стадії стресу вони належать: «напруги», «резистенції», «виснаження». Використання семантичного змісту та кількісних показників, розрахованих для різних стадій формування синдрому «вигорання», може забезпечити більш повний опис особистості, оцінити доцільність емоційних реакцій у конфліктних ситуаціях та окреслити різні заходи.

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Раге складається з 43 подій з різною кількістю балів, досліджуваному потрібно проглянути список та підкреслити ті життєві події, які з ним трапилися

протягом останнього року. Інтерпретація результатів тесту, проходить наступним чином – підраховується загальна сума балів, яка визначає ступінь опірності стресам.

Ступінь опірності стресам:

150 – 199 балів – високий;

200 – 299 балів – граничний;

300 й більше – низький (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів – вище 300, це свідчить про небезпеку виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження.

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) дає змогу оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту особистості, що включає здатність розуміти, контролювати та ефективно використовувати емоції як власні, так і інших людей. До методики входять твердження, що охоплюють різні аспекти емоційного інтелекту. Респонденту пропонується оцінити свою згоду з кожним твердженням за шкалою. Методика охоплює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: емоційна обізнаність – здатність розпізнавати й усвідомлювати власні емоції; управління емоціями – уміння регулювати свої емоції, зокрема в стресових ситуаціях; самомотивація – здатність використовувати свої емоції для досягнення поставлених цілей і збереження наполегливості; емпатія – вміння розуміти й співпереживати емоціям інших людей; соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати контакти і розвивати відносини.

Емпіричне дослідження базувалося на ряді принципів: науковості, валідності, добровільності, достовірності. Принцип науковості у ході організації емпіричного дослідження було дотримано через наукове обґрунтування проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій. Задля дотримання принципу валідності було обрано відповідний валідний психодіагностичний інструментарій, за допомогою якого можна встановити показники проявів емоційно-вольової сфери

військовослужбовця, учасника бойових дій. Принцип добровільності було реалізовано через отримання від усіх респондентів інформованої добровільної згоди на участь в емпіричному дослідженні.

Для проведення емпіричного дослідження сформовано вибірку у кількості 30 осіб. Це чоловіки 27-45 років, які мали досвід участі у бойових діях. Окремі з них брали участь ще в АТО, більшість – побували на фронті у зв'язку з російським вторгненням на територію України. При виборі респондентів дослідження також брався до уваги період їх перебування у зоні бойових дій. Усі військовослужбовці, які є респондентами нашого дослідження, проходили лікування й реабілітацію у госпіталі ветеранів війни. Дані про респондентів дослідження узагальнено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Дані про респондентів дослідження

№ респондента	Вік	Стать	Період перебування у зоні бойових дій
Респондент 1	27	чол.	1 р.
Респондент 2	45	чол.	1,5 р.
Респондент 3	34	чол.	1,5 р.
Респондент 4	34	чол.	1,5 р.
Респондент 5	56	чол.	1,5 р.
Респондент 6	57	чол.	1,5 р.
Респондент 7	33	чол.	1,5 р.
Респондент 8	29	чол.	1,5 р.
Респондент 9	27	чол.	1,5 р.
Респондент 10	27	чол.	1,5 р.
Респондент 11	28	чол.	1,5 р.
Респондент 12	28	чол.	1,5 р.

Продовження таблиці 2.1

Респондент 13	37	чол.	1,5 р.
Респондент 14	44	чол.	1,5 р.
Респондент 15	55	чол.	1,5 р.
Респондент 16	45	чол.	2 р.
Респондент 17	45	чол.	2 р.
Респондент 18	40	чол.	2р.
Респондент 19	40	чол.	1,5 р.
Респондент 20	29	чол.	1,5 р.
Респондент 21	33	чол.	2 р.
Респондент 22	32	чол.	1 р.
Респондент 23	30	чол.	1 р.
Респондент 24	34	чол.	1,5 р.
Респондент 25	40	чол.	1,5 р.
Респондент 26	40	чол.	1,5 р.
Респондент 27	25	чол.	1,5 р.
Респондент 28	40	чол.	2 р.
Респондент 29	40	чол.	2 р.
Респондент 30	25	чол.	1 р.

При проведенні емпіричного дослідження було дотримано основних принципів, визначених Етичним кодексом психолога: відповідальність, компетентність, захист інтересів клієнта, конфіденційність [18]. Також було враховано етичні правила психологічних досліджень: визначення об'єкта дослідження; чітке й однозначне формулювання його мети і завдань; встановлення контингенту обстежуваних; прогнозування можливостей використання одержаних результатів (наприклад, оцінювання перспективи професійної успішності, формування спільного колективу, психологічного втручання тощо) [18]. Крім того, в межах організації емпіричного дослідження

взято до уваги методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [45].

Опитування проводилося онлайн з використанням форм Google.

Слід зазначити, що під час формування вибірки для дослідження виникли численні труднощі в комунікації з військовослужбовцями. Зокрема, це проявлялося у небажанні вступати в діалог, агресивній поведінці, вираженій неприязні, підвищеному почутті соціальної несправедливості та висловлюваннях щодо марності психологічного супроводу військових. Для респондентів було детально пояснено, що їхня участь у дослідженні допоможе вдосконалити підходи до роботи з військовослужбовцями, сприятиме покращенню їхнього психоемоційного стану, а також стане важливим внеском у попередження негативних тенденцій у міжособистісній та професійній комунікації після повернення до цивільного життя.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані результати емпіричного дослідження подано нижче.

Таблиця 2.2

Розподіл учасників за рівнем емоційного вигорання за В.В.Бойко

Фаза напруження	Фаза резистенції	Фаза виснаження
16%	53%	31%

Результати методики свідчать, що більшість досліджуваних (53%) характеризуються надлишковим емоційним виснаженням, що здатне провокувати появу та розвиток захисних реакцій, які роблять людей емоційно закритими, відстороненими та байдужими, а будь-яке емоційне вербування до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перетоми. Ця шкала на стадії формування.

31% досліджуваних знаходяться у фазі виснаження. Це характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

16% респондентів, характеризуються почуттям емоційної апатії, виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю.

Шкала «напруження» – розрізняється відчуттям емоційної виснаженості, апатії, втоми, викликані власною професійною діяльністю.

Симптоми шкали емоційного напруження, такі як: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», депресія і тривога у учасників дослідження не сформовані.

Шкала «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, яке провокує вироблення та розвиток захисних реакцій, які можуть зробити людей емоційно замкнутими, байдужими та відстороненими. У такому випадку емоційна участь у професійних справах та спілкуванні може викликати у людей відчуття надмірної втоми.

Це проявляється наступними симптомами:

- неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
- емоційно-моральна дезорієнтація;
- розширення сфери економії емоцій;
- редукція професійних обов'язків.

В учасників дослідження симптоми: неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, редукція професійних обов'язків знаходяться на стадії формування. Симптом розширення сфери економії емоцій в учасників дослідження не сформований.

Шкала «виснаження» – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до

тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень. Тут виявляються такі симптоми, як:

- емоційний дефіцит;
- емоційне відстороненість;
- особистісна відстороненість (деперсоналізація);
- психосоматичні та психовегетативні порушення.

Симптом емоційне відстороненість в учасників дослідження знаходиться на стадії формування, всі інші симптоми стадії виснаження не сформовані.

Розглянемо вираженість симптомів синдрому емоційного вигорання у респондентів за фазами (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Динаміка симптомів синдрому емоційного вигорання у
військовослужбовців за фазами за В. В. Бойко**

Фаза	Симптом	Симптом не сформований	Симптом на стадії формування	Симптом домінує
<i>Фаза напруження</i>	1. Переживання психотравмуючих обставин	83%	0%	7%
	2. Незадоволеність собою	83%	0%	7%
	3. «Загнаність у кут»	83%	0%	7%
	4. Тривога і депресія	80%	20%	0%
<i>Фаза «Резистенція»</i>	1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	33%	13%	54%
	2. Емоційно-моральна дезорієнтація	46%	27%	27%

Продовження таблиці 2.3

	3. Розширення сфери економії емоцій	74%	13%	13%
	4. Редукція професійних обов'язків	60%	27%	13%
Фаза «Виснаження»	1. Емоційний дефіцит	53%	27%	20%
	2. Емоційне відчуження	33%	54%	13%
	3. Особистісне відчуження (деперсоналізація)	87%	13%	0%
	4. Психосоматичні та психовегетативні порушення	87%	13%	0%

Як ми бачимо з таблиці 2.3 у фазі «Резистенція» домінує симптом неадекватне вибіркоче емоційне реагування у 54% респондентів. У фазі виснаження симптом емоційне відчуження на стадії формування у 54% осіб.

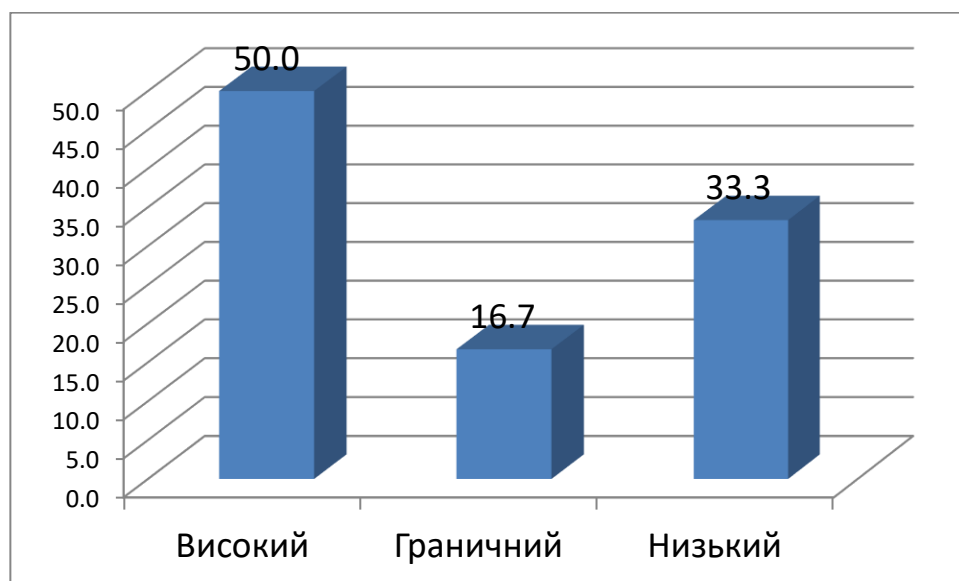


Рис. 2.1. Рівень опірності стресу військовослужбовців за методикою Т. Холмса та Р. Раге, %

Так, у трохи більше третини опитаних (33,3 %) виявлено низький рівень опірності стресу. Також у 16,7% респондентів зафіксовано граничний рівень опірності стресу. Необхідно зазначити, що військовослужбовців із низьким рівнем опірності стресу матимуть суттєві психологічні труднощі під час несення служби, виконання бойових завдань.

Таблиця 2.4

Результати опитування за методикою діагностики емоційного інтелекту

Н. Холл

Шкали	К-сть респондентів	% опитаних
Емоційна обізнаність	15	50,0
Управління своїми емоціями	10	33,3
Самомотивація	5	16,7
Емпатія	6	20
Розпізнавання емоцій інших людей	6	20,0

Як бачимо з таблиці 2.4, більшості опитаним (50%) притаманна емоційна обізнаність, тобто вони володіють знаннями про емоції. Також респонденти проявляють здатність до управління своїм емоційним станом (33% респондентів), але у них фіксуються значні труднощі з самомотивацією, емпатією (16,7 і 20% опитаних) та здатністю розпізнавати емоції інших (20% досліджуваних).

Висновки до розділу II

Для визначення прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій було проведено емпіричне дослідження, яке складалося з трьох етапів: організаційний, діагностичний, підсумковий. Для проведення психодіагностичної роботи обрано такий інструментарій: методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Раге; Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка; методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).

Для проведення емпіричного дослідження сформовано вибірку у кількості 30 осіб. Це чоловіки 27-45 років, які мали досвід участі у бойових діях. Проведеним емпіричним дослідженням встановлено, що більшість досліджуваних характеризуються надлишковим емоційним виснаженням, що є симптомом емоційного вигорання особистості, мають високий рівень опірності стресу, вони володіють знаннями про емоції, проявляють здатність до управління своїм емоційним станом, але мають значні труднощі з самомотивацією, емпатією та здатністю розпізнавати емоції інших.

РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ

3.1 Теоретичні основи розроблення програми

Для корекції емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій було розроблено програму психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу. Психологічний тренінг являє собою групову форму психологічної роботи, яка спрямована на формування навичок самопізнання, комунікації та взаємодії в колективі. Це ретельно організований процес, що базується на активних методах групової діяльності, де взаємодія має на меті розширення знань, практичну перевірку ставлення до навколишнього світу, аналіз і корекцію поведінкових моделей. Такий підхід створює можливості для самоосвіти, пізнання власного внутрішнього світу і навколишньої реальності, та зміцнення власного «Я» через глибоке спілкування в довірливій і неформальній обстановці. Як зазначено в роботах дослідників, психологічний тренінг є дієвим інструментом для засвоєння нових знань і розбудови навичок [12, с.17, 18],

Основна мета психологічного тренінгу полягає не лише у покращенні комунікативних здібностей, але й у подоланні бар'єрів і труднощів, що стримують особистісний розвиток, сприяючи самосвідомості та реалізації потенціалу людини. Серед ключових методів тренінгу — дискусії, аналіз ситуацій і рольові ігри, які забезпечують учасникам практичний досвід у реалістичних комунікативних обставинах. Інтерактивні техніки допомагають осмислювати ситуації, актуалізувати потреби та застосовувати отримані знання в реальних взаємодіях [24, с.118].

Психологічний тренінг також сприяє розвитку комунікативних навичок, змінам когнітивних установок і перебудові стереотипних уявлень про себе і оточуючих. У дослідженнях О. Войтенко вказується, що завдяки активній участі в тренінгу учасники глибше пізнають себе, вчаться взаємодії через ігрові вправи і моделювання ситуацій. Я. Сухенко підкреслює, що важливу роль відіграє навчання емпатії, зокрема, відпрацювання навичок емпатійної взаємодії [12, с.17, 18; 20, с.28, 29]. Психологічний тренінг сприяє розвитку комунікативних здібностей, формуванню нових когнітивних установок особистості, перебудові попередніх стереотипів і знаходженню ефективних шляхів вирішення особистісних труднощів [24, с.118].

Сучасні науковці переважно висловлюють позитивні оцінки щодо психологічного тренінгу, особливо в аспекті подолання наслідків психологічного виснаження. Наприклад, О. Войтенко підкреслює, що психологічний тренінг стимулює учасників до самопізнання та самовдосконалення, а також сприяє "розвитку міжособистісної чутливості через цілеспрямоване моделювання різних ситуацій, використання різноманітних ігор та широкого спектра тренувальних вправ [9, с.152, 153].

Л. Бондарева акцентує увагу на освітньому потенціалі тренінгу, підкреслюючи його значення у розвитку мислення, творчих здібностей та підвищенні соціально-адаптаційних можливостей особистості [6, с.13].

Я. Сухенко підкреслює значення психологічного тренінгу для розширення розуміння учасниками емпатії та формування й удосконалення навичок емпатійної взаємодії [57, с.157].

О. Чекстере акцентує увагу на важливості тренінгу у розвитку здатності глибше усвідомлювати почуття, думки та поведінку інших, а також на його вплив на розуміння особистістю власної емоційно-моральної сфери [61, с. 256-261].

Р. Чубук акцентує увагу на позитивному впливі психологічного тренінгу на емпатійну взаємодію, яка забезпечується поєднанням трьох основних складових: емпатогенної ситуації, що представляє собою обставини,

які викликають у людини особливий емоційний стан і потребу в підтримці іншої особи; об'єкта емпатії, тобто особи, яка потребує допомоги або підтримки; та суб'єкта емпатії, людини, яка переживає емоції щодо об'єкта і здатна надати необхідну підтримку.

Науковець також підкреслює значущість психотренінгу для розвитку різних компонентів психоемоційної сфери особистості: емоційного (який відображає суб'єктивний емоційний стан), когнітивного (пізнавального, що сприяє усвідомленню об'єктів і явищ, формуючи потреби, цілі та мотиви особи, яка відчуває емоції) та предиктивного (спрямованого на активні дії, що допомагають вирішити емпатогенну ситуацію) [64, с.200].

Психологічний тренінг орієнтований на розвиток чутливості особистості, сприяє формуванню емоційної зрілості та зменшенню рівня агресивної поведінки [64 с.203]. Він позитивно впливає на розвиток різних структур психіки та особистості в цілому; сприяє особистісному зростанню, оволодінню знаннями, уміннями й навичками ефективної соціальної поведінки, а також організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в значущій соціальній діяльності та міжособистісних стосунках. Тренінг допомагає розвивати ідентичність, знаходити рішення для проблем і ухвалювати правильні рішення; забезпечує навчання емоційному самоконтролю, саморозумінню, самозахисту, самопідтримці та концептуалізації отриманого досвіду [46].

Психологічний тренінг заснований на груповій взаємодії або інтерактивній взаємодії. Форми такої взаємодії включають групову психотерапію, психокорекційні групи, групи досвіду, активного навчання та самовдосконалення. Психологічний тренінг, побудований на групових процесах, сприяє розв'язанню міжособистісних проблем, оскільки його учасники усвідомлюють схожість власних труднощів з тими, що мають інші. Під час тренінгу відтворюється система взаємозв'язків, характерна для реального життя, що дає учасникам можливість спостерігати й аналізувати

поведінку та спілкування інших людей і самих себе, які можуть залишатися непоміченими у звичайних життєвих ситуаціях.

Зворотний зв'язок і підтримка від людей зі схожими проблемами, отримані в процесі тренінгу, відіграють важливу роль у формуванні емпатії. Учасники мають змогу безпечно засвоювати нові вміння та експериментувати з різними стилями взаємодії в атмосфері довіри та прийняття, що у повсякденному житті може бути неможливим через страх непорозуміння чи несприйняття. Завдяки участі в тренінгу особистість може ідентифікувати себе з іншими, розігрувати різні ролі для глибшого розуміння себе й оточуючих, а також освоювати нові стратегії поведінки. Тренінг сприяє встановленню емоційних зв'язків і співпереживання, створює певний рівень напруги, необхідний для кращого розуміння проблем інших, та полегшує процес саморозкриття, самопізнання і глибшого дослідження себе [64, с.201].

Метою психокорекційної програми щодо прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій є подолання негативних проявів у емоційно-вольовій сфері військовослужбовців, учасників бойових дій, покращення емоційного стану військовослужбовців, зниження рівня психоемоційного напруження, зміцнення вольових якостей, коригування навичок саморегуляції в умовах мирного життя.

Завданнями програми психокорекційної програми щодо прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій є:

- коригування емоційно-вольової сфери особистості;
- подолання симптомів емоційного вигорання особистості;
- підвищення психологічної ресурсності та стресостійкості особистості;
- формування навичок особистості коригування власного психоемоційного стану.

Програма психокорекційної програми щодо прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових включає в себе такі компоненти:

пізнавальний – розширення знань особистості про емоційно-вольову сферу особистості та управління нею;

мотиваційний – мотивація особистості до коригування своєї емоційно-вольової сфери в умовах війни;

діяльнісний – проведення особистістю самоаналізу своєї емоційно-вольової сфери;

рефлексивний – усвідомлення особистістю важливості коригування своєї емоційно-вольової сфери.

У межах запропонованої програми передбачається проведення групових тренінгових занять та індивідуальних консультацій. Індивідуальна робота з військовослужбовцями, які брали участь у бойових діях, відіграє важливу роль у корекції їхньої емоційно-вольової сфери. Цей підхід забезпечує можливість більш глибокого аналізу особистісних особливостей і потреб кожного військового, а також дозволяє застосувати ефективні техніки психологічного втручання, що сприяють стабілізації емоційного стану і зміцненню вольових якостей. Було враховано такі аспекти індивідуальної роботи з військовими: персоналізований підхід, безпечний простір для вираження емоцій, оцінка та діагностика, корекція деструктивних емоційних проявів, розвиток вольових якостей, робота з самооцінкою та самоідентичністю, профілактика емоційного вигорання, формування навичок саморегуляції, підготовка до мирного життя, постійна підтримка та моніторинг. Також взято до уваги такі переваги індивідуального консультування військовослужбовців, учасників бойових дій: висока ефективність (робота, спрямована на конкретні проблеми і особливості особистості), гнучкість (можливість адаптації методик і технік під потреби військового), зниження ризику соціальної стигматизації (можливість обговорити делікатні теми у приватній обстановці).

Отже, для корекції негативних проявів в емоційно-вольовій сфері військовослужбовців, учасників бойових дій розроблено психокорекційну

програму, яка складається з тренінгових занять та індивідуальних консультацій.

3.2 Психокорекційна програма оптимізації прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій

Психокорекційна програма оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій складається з групових занять (тренінги) та індивідуального консультування. Структуру програми подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура програми оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій

Компонент програми	№ заняття	Тема заняття	Тривалість
Пізнавальний	1	Розвиток емоційного самоконтролю	55 хв
	2	Управління стресом і подолання посттравматичних симптомів	45 хв
Індивідуальне консультування			30 хв
Мотиваційний	3	Вольова саморегуляція	45 хв
Діяльнісний	4	Формування стійкості до емоційного вигорання	45 хв
Індивідуальне консультування			30 хв

Діяльнісний	5	Розвиток навичок адаптації до мирного життя	45 хв
Проміжне діагностування (контроль динаміки)			40 хв
Діяльнісний	6	Ефективна комунікація в екстремальних ситуаціях	45 хв
	7	Самопізнання і формування позитивної самооцінки	50 хв
	Індивідуальне консультування		30 хв
	8	Емоційна грамотність та емпатія	55 хв
		Індивідуальне консультування	30 хв
Рефлексивний	9	Психологічні методи подолання страху та тривожності	45 хв
	10	Розвиток лідерських якостей та командної взаємодії:	50 хв

Нижче подано зміст кожного із тренінгових занять

Заняття 1

Тема. Розвиток емоційного самоконтролю

Мета – ознайомлення з техніками управління емоціями в стресових ситуаціях, ефективними способами зниження емоційного напруження.

I. Розминка

1. Вітання.
2. Знайомство.

Гра «Ім'я з рухом» (кожен представляє себе і додає рух, який інші повторюють).

3. Формулювання очікувань і правил.
4. Прослуховування класичної мелодії.

II. Основна частина

Артвправа «Мої емоції»

Учасникам тренінгу потрібно зобразити емоції, які вони відчувають у цей момент часу.

Техніка прогресивної м'язової релаксації за Е. Якобсоном

Мета: зняття напруження.

Групова дискусія «Як управляти своїми емоціями»

Психогімнастика «Розслаблення м'язів».

Арттерапія. Ліплення з глини

Учасникам потрібно виготовити вежу з глини. Також потрібно поділитися, що вони відчували під час ліплення.

III. Рефлексія

Психогімнастика «Вивільнення емоцій»

Учасники уявляють перед собою кульку, яка символізує їхній емоційний вантаж. Вони поступово стискають уявну кульку, відчуваючи, як напруження зростає, а потім різко її "відпускають", уявляючи, як кулька вибухає та звільняє їх від негативних емоцій. Обмін враженнями, обговорення важливості емоційного самоконтролю.

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 2

Тема. Управління стресом і подолання посттравматичних симптомів

Мета – ознайомлення з методами подолання стресу та техніками релаксації, роботою зі стресовими спогадами.

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.

3. Прослуховування класичної мелодії.

4. Вправа «Емоційні маски» (демонстрація різних емоцій обличчям).

II. Основна частина

Дихальна вправа: «Впорядкування дихання»

Учасники вчаться виконувати дихальну техніку для зняття стресу. На рахунок 4 – вдих носом, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки. Вправу повторюють кілька разів.

Вправа «Афірмація»

Мета: формування позитивного психоемоційного середовища. Формування висловлювань про стрес.

Вправа «Коло ідей»

Учасники обмінюються ідеями стосовно методів і технік подолання стресу.

Медитація: «Сила спокою»

Учасники сідають зручно, заплющують очі й слухають ведучого, який проводить їх через медитацію. Уявляючи, як спокій заповнює їхнє тіло з кожним вдихом, вони зосереджуються на внутрішньому світлі та гармонії.

Групова дискусія «Чи буває життя без стресу»

III. Рефлексія

Музикотерапія (прослуховування енергійної музики з наступним обговоренням).

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 3

Тема. Вольова саморегуляція

Мета - розвиток витривалості, рішучості та здатності приймати обґрунтовані рішення в складних умовах

I. Розминка

1. Вітання.

2. Формулювання очікувань і правил.

3. Гра «Комплімент» (кожен учасник говорить комплімент іншому).

II. Основна частина

Артвправа «Карта мого життя»

Учасникам потрібно створити малюнок з позитивними подіями.

Вправа «Пружинка» (напруження та розслаблення м'язів).

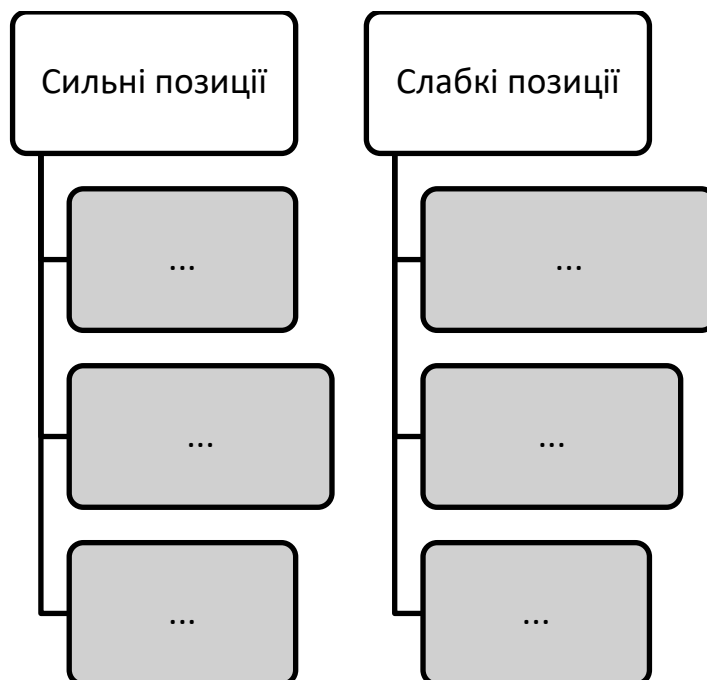
Вправа «Спільно аналізуємо вчинки».

Учасникам тренінгу пропонується обрати будь-які свої п'ять вчинків і проаналізувати їх самостійно, а потім запитати думку інших. Згодом співставляється результат самоаналізу й взаємоаналізу, робиться висновок про зв'язок вчинків людини із її здатністю до вольової саморегуляції.

Вчинок	Позитивні вольові якості	Негативні вольові якості
...

Вправа «Вольові позиції».

Тренер пропонує учасникам заповнити схему, вказавши свої сильні й слабкі позиції у поведінці та зробити самовисновок.



Музикотерапія з релаксаційною музикою

Вправа «Безпечне місце» (Візуалізація)

Учасники заплющують очі та уявляють безпечне місце, де вони почуваються спокійно й захищено. Це може бути будинок, ліс, пляж або будь-яке місце, яке їм близьке. Психолог веде групу через медитацію, просячи уявити звуки, запахи й відчуття цього місця. Після візуалізації учасники діляться своїми враженнями.

Медитація «Внутрішній спокій»

Арттерапія. Ліплення з глини

Учасникам потрібно виготовити вежу з глини. Також потрібно поділитися, що вони відчували під час ліплення.

III. Рефлексія

Музикотерапія (прослуховування енергійної музики з наступним обговоренням).

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 4

Тема. Формування стійкості до емоційного вигорання.

Мета - виявлення ознак емоційного вигорання та способи запобігання йому, відновлення ресурсів

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.
3. Гра «М'ячик рішень» (передача м'яча з позитивними фразами).

II. Основна частина

Музикотерапія з природними звуками

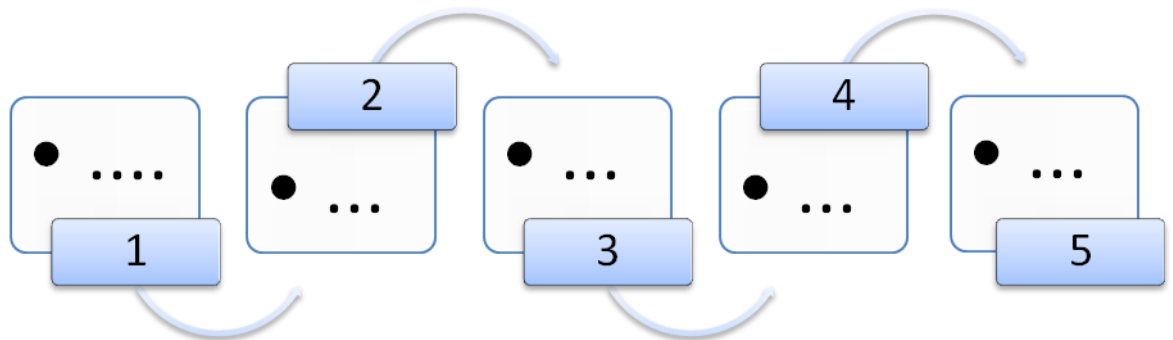
Вправа «Маса ідей»

Учасникам тренінгу потрібно змоделювати поведінку у різних ситуаціях (на власний вибір), демонструючи при цьому певні емоційно-вольові якості, які проявляються у тій чи іншій ситуації

Методика медитація Джо Диспенса «Сила підсвідомості» (за опублікованим відео в Ютуб)

Вправа «Погляньмо у перспективу»

Тренер просить учасників спільно сформулювати 5 перспективних завдань щодо запобігання емоційному вигоранню.



Групова дискусія «Мій ресурс»

Учасники діляться, які речі, події чи люди дають їм енергію та сили для відновлення. Це може бути природа, сім'я, хобі тощо. Після обміну думками обговорюється, як ці ресурси можна використовувати для профілактики вигорання.

Артвправа «Мій символ сили»

Учасникам пропонується створення символу, що додає впевненості

III. Рефлексія

Музикотерапія (прослуховування енергійної музики з наступним обговоренням).

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 5

Тема. Розвиток навичок адаптації до мирного життя

Мета - інтеграція в соціум, адаптація до мирних умов, робота з почуттям ізоляції або відчуженості.

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.
- 3. Психологічна гра: «Вправа на довіру»**

Учасники розбиваються на пари. Один із них заплющує очі, а інший обережно веде його по кімнаті, допомагаючи уникати перешкод. Потім ролі змінюються. Після виконання вправи обговорюються відчуття, які виникали під час виконання.

II. Основна частина

Візуалізація - з книги Луїзи Хей "Зціли своє життя", 1984.

«Техніка дихання 4–7–8»

Групова дискусія «Що допомагає тримати рівновагу в складних ситуаціях та у мирному житті»

Гра «Живий скульптор» (учасники створюють скульптури з інших).

III. Рефлексія

Музикотерапія (прослуховування звуків природи).

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 6

Тема. Ефективна комунікація в екстремальних ситуаціях

Мета – опанування техніки комунікації, розуміння важливості підтримки та взаєморозуміння у стресових умовах.

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.
- 3. Вправа «Я – спостерігач»**

Учасникам пропонується стати спостерігачами своїх думок. Вони сидять спокійно та помічають, які думки приходять до них, не зупиняючись на жодній із них і не засуджуючи їх. Тренер пояснює, що думки не є фактами, і практикує з учасниками техніки відстороненості від нав'язливих думок.

II. Основна частина

Артвправа «Мій внутрішній світ» (малюнок свого стану).

Музикотерапія. Прослуховування мелодій Моцарта.

Прогресивна м'язова релаксація

Вправа «Моя поведінка».

Тренер пропонує учасникам продіагностувати свою поведінку за останніх 3-4 дні, описавши негативні та позитивні її прояви одним словом.

Негативні прояви	Позитивні прояви
Гнів	Радість
Ненавість	Доброта
...	...

III. Рефлексія

Перегляд мотиваційного ролика

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 7

Тема. Самопізнання і формування позитивної самооцінки

Мета – робота з особистими переконаннями, прийняття себе та створення позитивного образу «Я»..

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.
3. Вправа «Я – спостерігач»

Учасникам пропонується стати спостерігачами своїх думок. Вони сидять спокійно та помічають, які думки приходять до них, не зупиняючись на жодній із них і не засуджуючи їх. Тренер пояснює, що думки не є фактами, і практикує з учасниками техніки відстороненості від нав'язливих думок.

II. Основна частина

Вправа «Мої сильні сторони».

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає одну свою сильну сторону або якість, яку він цінує в собі (це може бути професійна здатність, особисті риси характеру, пережиті досягнення). Інші учасники додають до сказаного ще одну позитивну якість цієї людини.

Вправа «Мої досягнення»

Кожен учасник отримує великий лист паперу або картон. Учасники малюють " список своїх найбільших досягнень: професійних, особистих, моральних. Це можуть бути як великі перемоги, так і маленькі щоденні досягнення (наприклад, успішно виконана важка задача, допомога іншій людині, подолання особистого страху). Після цього, учасники коротко представляють свої списки групі, підкреслюючи важливість кожного досягнення.

Методика медитація Джо Диспенса «Сила підсвідомості» (за опублікованим відео в Ютуб)

Вправа «Лист самопідтримки»

Кожен учасник пише лист самому собі, в якому висловлює підтримку, розуміння і заохочення. Лист може містити такі елементи: подяка за подолані труднощі, визнання особистих досягнень, настанови для майбутнього, нагадування про свої сильні сторони. Лист слід писати від імені когось, кого учасник цінує і хто підтримує його: може бути образ друга, наставника, батька, матері. Після написання учасники можуть поділитися листами з групою або просто прочитати їх для себе.

III. Рефлексія

Перегляд мотиваційного ролика

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 8

Тема. Емоційна грамотність та емпатія

Мета – розвиток здатності усвідомлювати та висловлювати свої емоції, розуміти емоційні стани інших людей

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.
3. Прослуховування звуків природи

II. Основна частина

Вправа «Говоримо з емоціями»

Учасники розбиваються на пари. Один з партнерів "виявляє" емоцію, яку переживає в даний момент (можна використовувати конкретні ситуації, наприклад: "Я відчуваю тривогу, тому що не знаю, чи впораюся з завданням", "Я розчарований через невдачу").

Інший учасник має висловити емпатію та підтримку, не намагаючись виправити чи "заспокоїти" співрозмовника, а лише проявляючи розуміння та прийняття емоції.

Після кількох хвилин обміну ролями, учасники обговорюють, як їм було підтримувати іншого, що важливо в такому діалозі, та як вони можуть реагувати на емоції оточуючих у реальному житті.

Гра «Упізнай емоцію»

Учасникам пропонуються зображення, картинки з емоціями. Їм потрібно швидко назвати емоції.

Групова дискусія «Як навчитися правильно розпізнавати емоції»

III. Рефлексія

Гра «Упіймай емоцію»

Учасникам потрібно на основі відео швидко відтворити емоцію.

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 9

Тема. Психологічні методи подолання страху та тривожності

Мета – опанування способів роботи з почуттям страху, зменшення тривожних очікувань, практики дихання та візуалізації.

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.
3. Музикотерапія. Прослуховування музики Бетховена.

II. Основна частина

Вправа «Дихання для заспокоєння»

Учасники сідають зручно, закривають очі і звертають увагу на своє дихання. Виконують техніку "повільного дихання": вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих через рот на 6 рахунків. Повторюють протягом 5-7 хвилин.

Вправа «Ділимо страх»

Учасники ділять свій страх чи тривогу на кілька конкретних частин: фізичні відчуття, думки та емоції. Після цього кожен учасник обирає одну частину (наприклад, фізичні відчуття) і працює над тим, щоб зменшити їх. Психолог може запропонувати методи роботи, такі як заземлення, зосередження на диханні, або зміну позиції тіла. Після цього учасники знову працюють з думками, наприклад, змінюючи негативні думки на більш реалістичні, або оцінюючи ймовірність того, що їхній страх насправді збудеться. Після того, як всі частини страху опрацьовано, учасники діляться результатами, як кожна частина змінилася після роботи над нею.

Вправа «Я в безпеці»

Учасники сідають в зручну позу, закривають очі і починають спокійно дихати. Психолог пропонує учасникам уявити місце, де вони відчують себе абсолютно безпечно. Це може бути пляж, ліс, кімната, або інше місце, яке асоціюється з комфортом і спокоєм. Учасники повинні візуалізувати всі деталі цього місця: кольори, звуки, запахи, текстури. Важливо, щоб вони

відчували себе в безпеці та спокої в цьому місці. Після 5-7 хвилин візуалізації, учасники відкривають очі і обговорюють, як змінились їхні емоції, чи знизився рівень тривожності.

III. Рефлексія

Перегляд мотиваційного ролика

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Заняття 10

Тема. Розвиток лідерських якостей та командної взаємодії

Мета – управління групою у стресових ситуаціях, покращення командної роботи та розвитку відповідальності.

I. Розминка

1. Вітання.
2. Формулювання очікувань і правил.
3. Вправа «Коло підтримки» (обмін теплими словами).

II. Основна частина

Гра «Лідер і екстрим»

Учасники поділяються на групи по 5-7 осіб. Кожній групі дається екстремальна ситуація, наприклад: необхідність евакуації з небезпечної зони, організація оборони під час нападу або вирішення критичної проблеми в умовах обмеженого часу. Один із учасників у кожній групі виступає лідером. Він відповідає за прийняття рішень і координацію дій. Завдання лідера — організувати групу так, щоб усі учасники виконували чітко розподілені завдання і діяли згуртовано. Інші учасники повинні виконувати ролі, передбачені умовами ситуації.

Вправа «Команда»

Учасники обирають тему для розігрування (наприклад, стратегічне рішення в бойових умовах, вирішення ситуації, коли один із учасників отримує поранення, організація оборони на новій позиції). Кожен учасник отримує свою роль, яку він має виконати в рамках команди (лідер, медик,

зв'язківець, снайпер тощо). Під час розігрування ситуації всі учасники повинні не тільки діяти згідно з їхніми ролями, але й взаємодіяти з іншими членами групи, щоб досягти спільної мети. Після завершення вправи команда обговорює, як вони працювали разом, які проблеми виникли в процесі взаємодії і як покращити ефективність комунікації та командної роботи.

III. Рефлексія

Перегляд фотоколажу за матеріалами тренінгових занять

Підбиття підсумків, обмін враженнями.

Варто зауважити, що у межах програми корекції передбачено індивідуальне консультування військовослужбовців і проміжна психологічна діагностика їх емоційно-вольової сфери під час корекційного процесу задля відстеження його динаміки. Проміжне психодіагностування військовослужбовців у процесі корекції їхньої емоційно-вольової сфери є важливою складовою психокорекційної роботи. Воно дозволяє здійснювати контроль за ефективністю психокорекційних заходів, відслідковувати зміни в емоційному стані та вольових якостях військовослужбовців і своєчасно коригувати програму втручання для досягнення кращих результатів. У процесі проведення проміжного психодіагностування ми ставили перед собою такі завдання: оцінка динаміки емоційного стану, визначення ефективності психокорекційних методів, коригування психокорекційної програми, виявлення додаткових потреб, зміцнення зворотного зв'язку. Також психодіагностування дозволяє військовослужбовцям побачити власний прогрес, що може підвищити їхню мотивацію до подальшої роботи над собою.

Отже, у межах наукового пошуку запропоновано програми оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій, до якої увійшли 10 тренінгових занять за темами: «Розвиток емоційного самоконтролю», «Управління стресом і подолання посттравматичних симптомів», «Вольова саморегуляція», «Формування стійкості до емоційного вигорання», «Розвиток навичок адаптації до мирного життя», «Ефективна

комунікація в екстремальних ситуаціях», «Самопізнання і формування позитивної самооцінки», «Емоційна грамотність та емпатія», «Психологічні методи подолання страху та тривожності», «Розвиток лідерських якостей та командної взаємодії».

3.3 Ефективність впровадження психокорекційної програми та практичні рекомендації для психолога щодо покращення психокорекційної роботи

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторне психологічне діагностування за методиками: методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Раге; Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка; методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).

Отримані результати емпіричного дослідження подано нижче.

Таблиця 3.2

Розподіл учасників за рівнем емоційного вигорання за В.В.Бойко після упровадження психокорекційної програми

Фаза напруження	Фаза резистенції	Фаза виснаження
32%	42%	26%

Як бачимо з таблиці 3.2, після упровадження психокорекційної програми більшість досліджуваних перебувають на фазі резистенції (42% досліджуваних і напруження (32% опитаних). Меншість опитаних перебувають на фазі виснаження (26% респондентів). Також проведено порівняльний аналіз даних до та після корекційної роботи відповідно. Дані порівняльного аналізу подано на рис. 3.1.

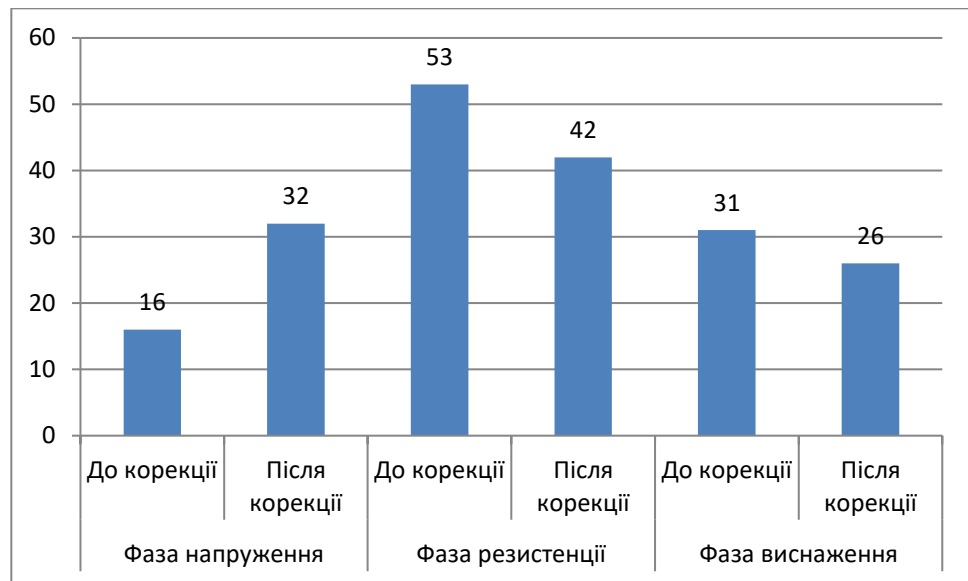


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз рівнів емоційного вигорання військовослужбовців, учасників бойових дій до та після упровадження корекційної програми, %

Як видно з діаграми, після упровадження програми психологічної корекції зафіксовано збільшення кількості осіб, які перебувають у фазі напруження (на 16%), водночас зменшилася кількість досліджуваних, які перебувають у фазі резистенції (на 11%) і фазі виснаження (на 5%).

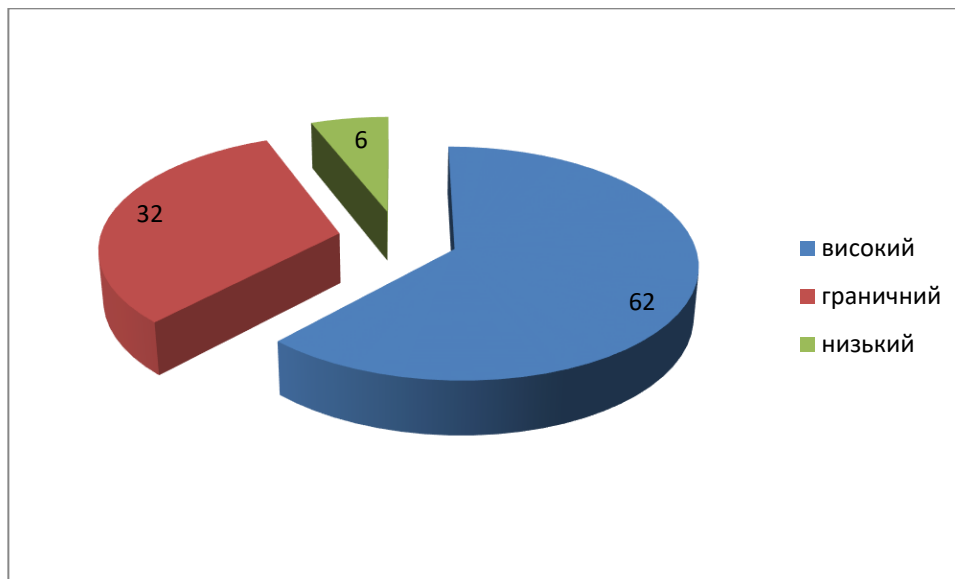


Рис. 3.2. Рівень опірності стресу військовослужбовців за методикою Т. Холмса та Р. Раге після упровадження корекційної програми, %

На основі даних рис. 3.2 можна констатувати, що після упровадження психокорекційної програми зафіксовано переважання в аналізованій вибірці осіб із високим рівнем соціальної адаптації та стресостійкості (62%). Ще 32% опитаних продемонстрували граничний рівень аналізованого показника. Також проведено порівняльний аналіз показників до та після проведення корекційної роботи (рис. 3.3).

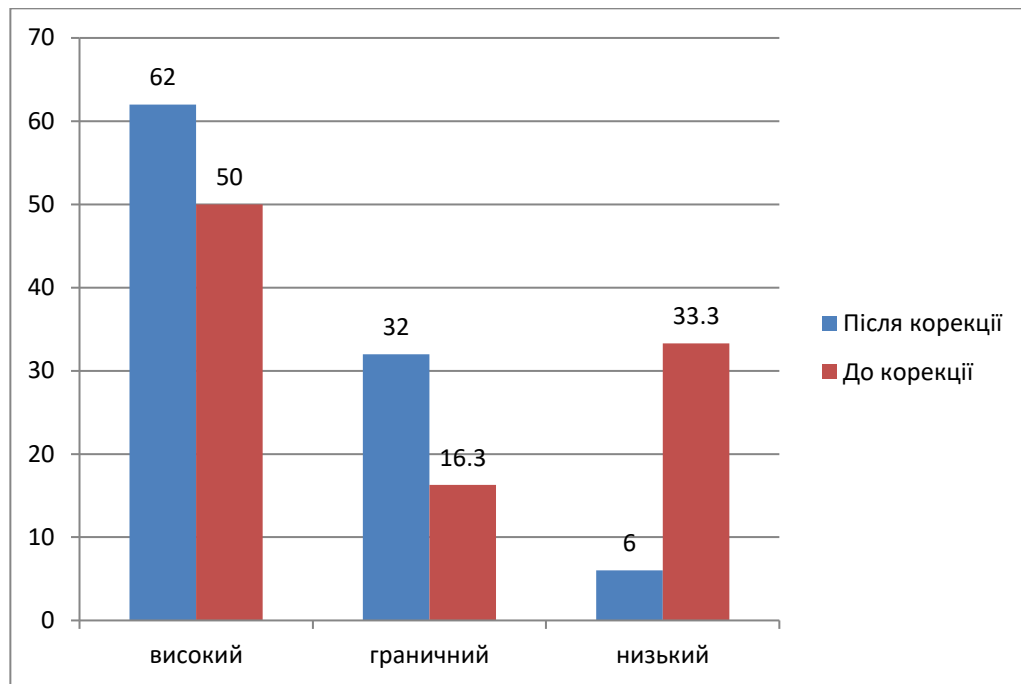


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз опірності стресу військовослужбовців за методикою Т. Холмса та Р. Раге до та після упровадження психокорекційної програми, %

Як бачимо з рис. 3.3, після упровадження корекційної програми зросла кількість військовослужбовців, учасників бойових дій з високим (на 12%), з граничним (на 15,7%) рівнями стресостійкості.

Таблиця 3.3

Результати опитування за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холл після упровадження психокорекційної програми

Шкали	К-сть респондентів	% опитаних
Емоційна обізнаність	20	66,7
Управління своїми емоціями	15	50,0
Самомотивація	8	26,7

Продовження таблиці 3.3

Емпатія	10	33,3
Розпізнавання емоцій інших людей	11	36,7

Як бачимо з таблиці 3.3, більшості опитаним (66,7%) притаманна емоційна обізнаність, тобто вони володіють знаннями про емоції. Також респонденти проявляють здатність до управління своїм емоційним станом (50% респондентів), але у них фіксуються значні труднощі з самомотивацією, емпатією (26,7 і 33,3% опитаних) та здатністю розпізнавати емоції інших (36,7% досліджуваних). Також проведено порівняльний аналіз результатів опитування за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холл до і після упровадження психокорекційної програми (рис. 3.4).

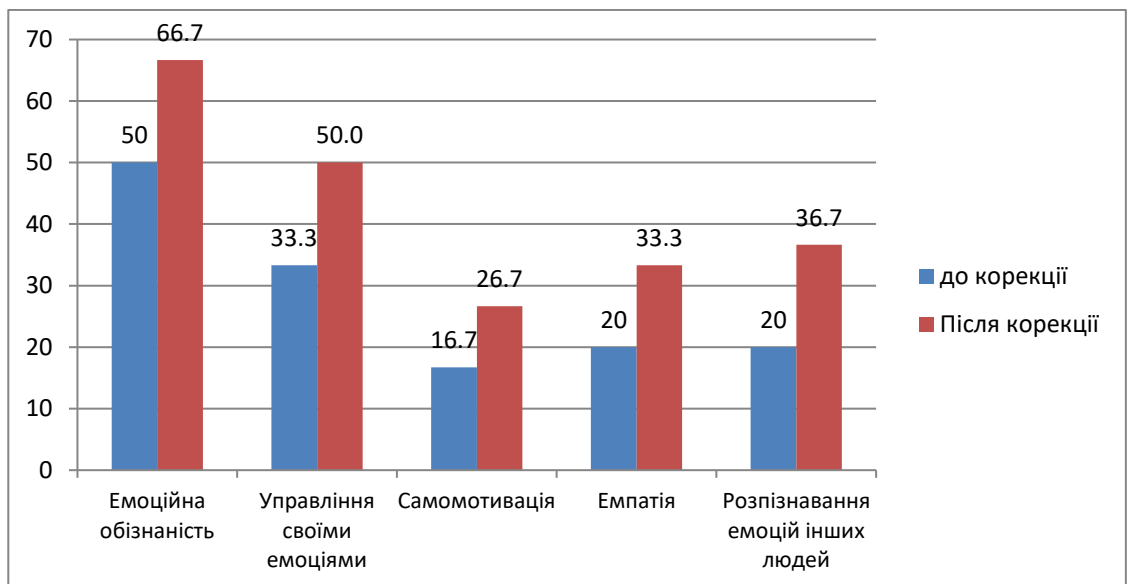


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз результатів опитування за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холл до і після упровадження психокорекційної програми, %

Як видно з рис. 3.4, після упровадження корекційної програми фіксується збільшення кількості опитаних, які є емоційно обізнаними (на 16,7%), вміють управляти своїм емоційним станом (на 16,7%), мають розвинуту самомотивацію (на 10%), емпатію (на 13,3%), вміють розпізнавати емоції інших людей (на 16,7%).

Для визначення статистичної значущості результатів використано критерій Стьюдента (таблиця 3.4.)

Таблиця 3.4

Визначення статистичної значущості отриманих даних за критерієм Стьюдента

Діагностичні показники	Значення критерію Стьюдента	Статистична значущість
Рівень емоційного вигорання	$t = 3.27$	Існують статистично значущі відмінності між групами "до" та "після" корекції
Опірність стресу	$t \approx 0.0097$	Не існують статистично значущі відмінності між групами "до" та "після" корекції
Рівень розвитку емоційного інтелекту	$t \approx 10.8$	Існують статистично значущі відмінності між групами "до" та "після" корекції

Як бачимо з таблиці 3.4, зафіксовано статистично значущі відмінності між групами військовослужбовців до та після корекції за показниками

емоційного інтелекту та емоційного вигорання, тобто корекційна програма позитивно вплинула на ці показники. Водночас не було виявлено статистичної значущості за опірністю стресу, що вказує на відсутність відчутного впливу запропонованої нами програми корекції на стресостійкість військовослужбовців.

Описане вище є підставою для констатації ефективності запропонованої психокорекційної програми та формулювання таких рекомендацій практичним психологам стосовно підвищення ефективності корекційної роботи в означеному напрямі.

1. Створити умови для довірливого контактування з клієнтами у максимально комфортний для них спосіб.
2. Проявляти уважність до почуттів і потреб військових, уникайте оцінок або засудження.
3. Створювати емоційно сприятливе й безпечне середовище спілкування.
4. Практикувати регулярне використання дихальних вправ, зокрема технік глибокого дихання для зниження рівня стресу і тривожності.
5. Використовувати у межах психокорекційної роботи з військовослужбовцями, учасниками бойових дій арт-терапію, зокрема малювання або ліплення для емоційного вираження, що допомагає знизити емоційну напругу.
6. Використовувати на заняттях психогімнастичні вправи для вираження і звільнення пригнічених емоцій.
7. Формувати у військовослужбовців уміння визначати свої емоційні стани та джерела внутрішніх конфліктів.
8. Використовувати техніки усвідомленості для зосередження на теперішньому моменті.
9. Використосувати на психокорекційних заняттях музикотерапію для релаксації та покращення загального емоційного стану.

10. Мотивувати військових ділитися думками та емоціями наприкінці кожного сеансу.
11. Розвивати в учасників корекційного процесу навички саморегуляції, техніки самоконтролю та управління власними емоціями.
12. Надавати можливості для обговорення важливих тем у групі для зменшення відчуття ізолюваності.
13. Застосовувати тілесно-орієнтовані методики задля зниження напруження через вправи на розслаблення м'язів.
14. Мотивувати учасників до відновлення чи зміцнення стосунків з близькими людьми.
15. Формування в учасників корекційного процесу навичок змінювати деструктивні думки на конструктивні.
16. Практикувати використання візуалізацій, зокрема через виконання вправ на уявлення безпечних і спокійних місць для зняття стресу.
17. Використовувати вправи, які сприяють формуванню рішучості та витривалості.
18. Відпрацьовувати на корекційних заняттях ситуації, які можуть викликати емоційні реакції, у безпечному середовищі.
19. Створювати у межах проведення корекційних занять можливості для самовираження.
20. Формувати позитивне мислення, розвивати вміння знаходити позитив у складних ситуаціях.
21. Допомогати військовим усвідомлювати і переосмислювати переживання провини.
22. Під час корекційних занять використовувати образи і символи для глибшого розуміння емоційних станів.
23. Практикувати використання групових вправ для відчуття учасниками корекційного процесу взаємної підтримки.
24. Практикувати ведення щоденника емоцій.

25. Під час проведення корекційних занять використовувати бесіди, історії з глибокими емоційними сенсами.

Отже, у межах перевірки запропонованої програми оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій було встановлено, що після проведення корекційної роботи зафіксовано такі позитивні тенденції, як: збільшення кількості військовослужбовців, учасників бойових дій з високим (на 12%), з граничним (на 15,7%) рівнями стресостійкості; збільшення кількості осіб, які перебувають у фазі напруження (на 16%), зменшення кількості досліджуваних, які перебувають у фазі резистенції (на 11%) і фазі виснаження (на 5%); збільшення кількості опитаних, які є емоційно обізнаними (на 16,7%), вміють управляти своїм емоційним станом (на 16,7%), мають розвинуту самомотивацію (на 10%), емпатію (на 13,3%), вміють розпізнавати емоції інших людей (на 16,7%).

Висновки до розділу III

У межах наукового дослідження розроблено психокорекційну програму щодо прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій. Її метою є подолання негативних проявів у емоційно-вольовій сфері військовослужбовців, учасників бойових дій, покращення емоційного стану військовослужбовців, зниження рівня психоемоційного напруження, зміцнення вольових якостей, коригування навичок саморегуляції в умовах мирного життя.

Завданнями програми психокорекційної програми щодо прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій є: коригування емоційно-вольової сфери особистості; подолання симптомів емоційного вигорання особистості; підвищення психологічної ресурсності та

стресостійкості особистості; формування навичок особистості коригування власного психоемоційного стану.

Психокорекційна програма щодо прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових включає в себе такі компоненти: пізнавальний – розширення знань особистості про емоційно-вольову сферу особистості та управління нею; мотиваційний – мотивація особистості до коригування своєї емоційно-вольової сфери в умовах війни; діяльнісний – проведення особистістю самоаналізу своєї емоційно-вольової сфери; рефлексивний – усвідомлення особистістю важливості коригування своєї емоційно-вольової сфери. У межах запропонованої програми передбачається проведення групових тренінгових занять та індивідуальних консультацій.

До корекційної програми увійшли 10 тренінгових занять за темами: «Розвиток емоційного самоконтролю», «Управління стресом і подолання посттравматичних симптомів», «Вольова саморегуляція», «Формування стійкості до емоційного вигорання», «Розвиток навичок адаптації до мирного життя», «Ефективна комунікація в екстремальних ситуаціях», «Самопізнання і формування позитивної самооцінки», «Емоційна грамотність та емпатія», «Психологічні методи подолання страху та тривожності», «Розвиток лідерських якостей та командної взаємодії».

У межах перевірки запропонованої програми оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій було встановлено, що після проведення корекційної роботи зафіксовано такі позитивні тенденції, як: збільшення кількості військовослужбовців, учасників бойових дій з високим (на 12%), з граничним (на 15,7%) рівнями стресостійкості; збільшення кількості осіб, які перебувають у фазі напруження (на 16%), зменшення кількості досліджуваних, які перебувають у фазі резистенції (на 11%) і фазі виснаження (на 5%); збільшення кількості опитаних, які є емоційно обізнаними (на 16,7%), вміють управляти своїм емоційним станом (на 16,7%), мають розвинуту самомотивацію (на 10%), емпатію (на 13,3%), вміють розпізнавати емоції інших людей (на 16,7%).

Описані тенденції є позитивними та засвідчують ефективність упровадження програми психокорекційної програми щодо прояву емоційно-вольової сфери військовослужбовця, учасника бойових дій.

Практичні рекомендації для психолога щодо покращення психокорекційної роботи спрямовані на охоплення різних видів активностей під час корекційного процесу, створення сприятливої атмосфери довірливої комунікації як у груповій, так і під час індивідуальної роботи, активне слухання проблем і потреб учасників корекційної роботи, урахування їх думок стосовно себе. Задля досягнення оптимальних результатів варто використовувати інтегративні техніки, які поєднують когнітивно-поведінкові підходи, арттерапію, релаксаційні вправи та техніки майндфулнес. Важливим аспектом є створення комфортного і безпечного середовища, яке сприяє відкритій і довірливій комунікації як у групових сесіях, так і під час індивідуальної роботи.

ВИСНОВКИ

У межах наукового пошуку було проведено теоретичний аналіз емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій, проаналізовано психологічні чинники, що впливають на емоційний стан військовослужбовців після бойових дій; визначено особливості психокорекції проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій; проведено емпіричне дослідження проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій; розроблено й перевірено ефективність психокорекційної програми оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців, учасників бойових дій.

Проведене дослідження є підставою для формулювання таких висновків:

1. Емоційно-вольова сфери військовослужбовців є важливим компонентом особистісної структури, яка забезпечує управління психологічними якостями, дозволяє аналізувати власні емоції, демонструвати сильні сторони та розвивати слабкі. До основних складових емоційно-вольової сфери відносяться емоційний, вольовий, пізнавально-прогностичний та мотиваційний компоненти. Її ключові функції включають управління емоційними станами, збереження самовладання у критичних ситуаціях, попередження втоми та зняття напруги.

2. Серед психологічних особливостей військовослужбовців, які пережили бойові дії, можна виокремити схильність до імпульсивної поведінки, зниження самоконтролю, підвищену тривожність, емоційну напруженість, агресивність, гнів, почуття провини, пригніченість і апатію. Ці переживання часто супроводжуються трансляцією емоційного стану на інших, безпідставними звинуваченнями, конфліктністю та відчуженням.

3. У межах вивчення впливу різних чинників на емоційний стан військових було виділено бойовий стрес, страх, тривогу, агресію та депресію. Вони спричиняють такі негативні зміни: дратівливість, імпульсивність,

підвищене почуття справедливості, недовірливість, недостатню емоційну саморегуляцію, звуження емоційного спектру, а також схильність до руйнівної поведінки, емоційного вигорання. З метою корекції негативних проявів емоційно-вольової сфери було запропоновано різні методики: арттерапія, дихальні техніки, когнітивні й релаксаційні вправи, медитації, лекції, групові обговорення, соціально-психологічні тренінги, дебрифінг, методи майндфулнес, аутогенне тренування та навчання альтернативним способам мислення.

4. Емпіричне дослідження охопило 30 військовослужбовців віком 27-45 років, які мали досвід участі у бойових діях. Результати показали, що більшість з них страждають від емоційного виснаження, демонструють стійкість до стресу та обізнаність про емоції, але мають труднощі із самомотивацією, емпатією та розпізнаванням емоцій інших.

5. Розроблена психокорекційна програма має на меті покращення емоційного стану, зниження психоемоційної напруги, розвиток вольових якостей і навичок саморегуляції. Програма включає пізнавальний компонент (розширення знань про емоційно-вольову сферу), мотиваційний (заохочення до змін), діяльнісний (самоаналіз) і рефлексивний (усвідомлення важливості корекції). Проведені групові тренінги охоплювали теми: розвиток емоційного самоконтролю, управління стресом, вольова саморегуляція, подолання емоційного вигорання, адаптація до мирного життя, комунікативні навички, самопізнання, емоційна грамотність, подолання страху та розвиток лідерських якостей. Після впровадження програми спостерігалися позитивні зміни: підвищення рівня стресостійкості, зменшення емоційного вигорання, покращення самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей.

6. Практичні рекомендації для психолога щодо покращення психокорекційної роботи спрямовані на охоплення різних видів активностей під час корекційного процесу, створення сприятливої атмосфери довірливої комунікації як у груповій, так і під час індивідуальної роботи, активне

слухання проблем і потреб учасників корекційної роботи, урахування їх думок стосовно себе.

Перспективи подальших наукових пошуків в означеному напрямі вбачаємо у написанні наукових статей з означеної проблеми, підготовці методичних рекомендацій практичним психологам стосовно психологічного супроводу негативних проявів емоційно-вольової сфери військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Н. Місце мистецтва в контексті деконфліктизації сучасного українського суспільства. *Українознавчий альманах*. 2019. Вип. 24. С. 103–108.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Балабанова Л. М. Емоційно-образна терапія в корекції негативних емоційних станів учасників АТО. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: збірник матеріалів VI всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 01 грудня 2020 року). Х. : Національна академія НГУ, 2020. С.60-62.
4. Баранська І. Дихальні техніки для зняття стресу та міцного сну. URL:<https://life.liga.net/porady/news/dyhatelnye-tehniki-dlya-snyatiya-stressa-i-krepkogo-sna> (дата звернення: 30.10.2024).
5. Барбінова А. В., Бабенко І. В. Емоційно-вольова сфера особистості менеджера в процесі управління колективом. *Економічний простір*. 2024. №189. С. 231-234.
6. Бондарєва Л.І. Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх менеджерів організації в економічних університетах: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 2006. 250с.
7. Вознесенська О. Л. Арттерапія та тілесно-рухова терапія в системі психологічної підготовки та відновлення військовослужбовців. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : збірник матеріалів науково-практичної конференції (м. Київ, 23 листопада 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С.

49-53.

8. Вознесенська О. Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів. Київ: Human Rights Foundation. 2019. 32 с.

9. Войтенко О. В. Розвиток емпатійності у здобувачів психологічної освіти за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу. Підготовка педагогів професійного навчання та психологів у закладах вищої освіти : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. до 25-річчя каф. педагогіки та психології (м. Київ, 6–7 груд. 2018 р.) / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». Електрон. текст. дані. Київ : КНЕУ, 2018. С. 147–154.

10. Вправи для подолання тривожності в умовах війни. URL:<https://putivlska-gromada.gov.ua/news/1677353314/> (дата звернення: 30.10.2024).

11. Вправи, які допоможуть при тривозі. URL:<https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3594-vpravi-yak-dopomozhut-pri-trivoz> (дата звернення: 30.10.2024).

12. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. – 23 квітня 2020 року, м. Черкаси. Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. С.16-18.

13. Гільман А. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник. Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2017. № 1 (17). С. 51-55.

14. Гулий Ю. І., Научитель О. Д., Лобанова Т. А. Емоційно-вольова регуляція як чинник успішної військово-професійної підготовки жіноцьких курсантів. *Вісник Харківського національного університету №1065. Серія “Психологія”*, 2013. С. 83-85.

15. Гульбс О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. №3(47). С. 12-14.
16. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2013. Вип. 24. С.282-288.
17. Демидюк В. М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів: дис. ... д-ра філософії: 053. Національний університет «Острозька академія». Острог, 2023. 238с.
18. Етичний кодекс психолога. URL: <https://myronivka-osvita.gov.ua/etichnij-kodeks-psihologa-13-04-48-16-09-2020/> (дата звернення: 10.11.2024).
19. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник / Н.А. Агаєвта ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
20. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
21. Кетлер-Митницька Т. С. Психологічний тренінг як засіб активізації посттравматичного зростання в умовах війни. Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості [електронне видання] : Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / Наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюлько, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. С. 25-29.
22. Кирпенко Т. М. Функція волі в процесі саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т.7. Вип.42. С. 120-127.

23. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л.Г.. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. Київ: ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с.

24. Книшик А. І., Чередник Л. М. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників: Збірник доповідей учасників всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної он-лайн конференції. К.: НУБІП України, 2021. С. 117-119.

25. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №3 (53). С. 84-93.

26. Ковтун Н. М. Воля як основа соціальної активності: теоретико-методологічний аналіз: монографія. Ж.: Вид-во Євенок О. О., 2014. 292 с.

27. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

28. Копчинська О. О. Самоактуалізація особистості в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 1139-1151.

29. Костів С. Ф. Емоційно-вольова стійкість військових фахівців. *Андрагогічний вісник*. 2017. Вип. 8. С. 207-211.

30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

31. Лавренюк Я. В., Кулешова О. В. Особливості психологічної реабілітації громадян, які постраждали внаслідок війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 12(42). С. 842-851.

32. Легка А. І. Збереження власного психічного здоров'я, або вчимося жити в умовах війни. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28

жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 192-194.

33. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.

34. Литвиненко Л. І. Інтегративна модель в роботі з проявами ПТСР у ветеранів та військовослужбовців. Актуальні проблеми психології Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; К. : Логос, 2018. Вип. 14. Консультативна психологія і психотерапія. С.77-98.

35. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 105–112.

36. Лялюк Ю. Р. Емоційна стійкість як чинник ефективності професійної діяльності фахівців сектору сил безпеки та оборони в умовах військового стану. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 208-210.

37. Лящ О., Яцюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 128–140.

38. Малина О. Г. Особливості психологічної допомоги військовослужбовцям із бойовою психічною травмою. URL:<https://doi.org/10.30525/978-9934-26-362-0-16> (дата звернення: 12.11.2024).

39. Малічевський В. І. Психологія застосування вогнепальної зброї на ураження: деякі соціокультурні та практичні аспекти. Наукові записки. Вип. 2. Остог. 2001. С. 191 – 195.

40. Маріїч І. С., Щука В. М. Роль особистісного фактору у виникненні та розвитку емоційного вигорання. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава, 2022. С. 148-150.

41. Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Page.
 URL:[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://testik.com.ua/vyznachennya-stresostijkosti-ta-sotsialnoyi-adaptatsiyi-t-holms-r-
 rage/&ved=2ahUKEwjzvbmojN6JAXd9bsIHWsGBC8QFnoECBsQAQ&usg=AOvVaw2RQw-NA4qyr0m-icxkCSEJ](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://testik.com.ua/vyznachennya-stresostijkosti-ta-sotsialnoyi-adaptatsiyi-t-holms-r-

 rage/&ved=2ahUKEwjzvbmojN6JAXd9bsIHWsGBC8QFnoECBsQAQ&usg=AOvVaw2RQw-NA4qyr0m-icxkCSEJ) (дата звернення: 10.11.2024).

42. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка.
 URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html> (дата звернення: 10.11.2024).

43. Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).
 URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення: 10.11.2024).

44. Методика медитація Джо Диспенса «Сила підсвідомості».
 URL:<https://w2w.com.ua/meditaciia-djo-dispenza-sila-pidsvidomosti-dlia-bajan-sho-zminue-perekonannia/> (дата звернення: 30.10.2024).

45. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій».
 URL:<https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 10.11.2024).

46. Носкова Н.В. Лонгитюдне дослідження емпатії та рефлексії у студентів-психологів у процесі навчання. *Психологія навчання*. 2009. №3. С. 65-72.

47. Опитування з допомогою форм Google.
 URL:<https://docs.google.com/spreadsheets/d/13ZHV1a497K5jo1XoBdugIIRRT-atRqw0qCL2GUqQ9mY/edit?usp=sharing> (дата звернення: 17.11.2024).

48. Опитування з допомогою форм Google.
URL:<https://docs.google.com/spreadsheets/d/13ZHVla497K5jo1XoBdugIIRRT-atRqw0qCL2GUqQ9mY/edit?usp=sharing> (дата звернення: 17.11.2024).

49. Опитування з допомогою форм Google.
URL:<https://forms.gle/JRq9JhYtx5LaDQWs7> (дата звернення: 17.11.2024).

50. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.

51. Павлушенко С. М. Емоційно-вольовий компонент фрустраційної толерантності оператора сил спеціальних операцій. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (1 грудня 2022 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2022. С. 84-87.

52. Пенькова Н. Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки*. 2022. №3. С. 227-232.

53. Підбуцька Н. В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2017. Вип. I (57). С. 235-244.

54. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності.
URL:<https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/> (дата звернення: 30.10.2024).

55. Родченкова І. В. Комплексна програма соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців постраждалих на бойовий стрес. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. №3(62). Т.2. С. 157-169.

56. Савост М. Три найбільш ефективні дихальні вправи, які змінюють життя. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=As734bEtVNE> (дата звернення: 30.10.2024).

57. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 985. С.155-158.

58. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712659/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%89%D1%83%D0%BA.pdf> (дата звернення: 30.10.2024).

59. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. №2(13). С. 208-212.

60. Чапляк А. П., Романів О. П., Надь Б. Я. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. URL:<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/21539/1/59-61.pdf> (дата звернення: 11.11.2024).

61. Чекстере О. Ю. Емпатія як складова педагогічної культури педагога. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. 2017. №14. С. 256-261.

62. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (20-21 квітня 2023 р., м. Запоріжжя). С. 252-254.

63. Чикун Л. М., Бирка Т. О. Психологічні особливості емоційного вигорання особистості. матеріали Міжнародної конференції «Психолого-педагогічні та соціальні проблеми сучасного суспільства». Кременчук: КрНУ, 2018. С.121, 122.

64. Чубук Р. В. Роль тренінгу як засобу підвищення емпатії в майбутніх соціальних працівників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т. 4. С. 190-204.
65. Шамлян К. М. Дискусійні питання психології волі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2(37). С. 348-353.
66. Шелег Л. С. Можливості психологічного супроводження емоційних станів працівників органів внутрішніх справ, що спричинюють психосоматичні розлади. *Вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2014. С. 234–239.
67. Шелестова О. В. Медико-психологічні чинники розладів військово-професійної адаптації військовослужбовців. *Медична психологія*. 2017. № 3. С. 32-36.
68. Collie Kate, Backos Amy, Malchiodi Cathy, Spiegel David. Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2006. № 23(4). Pp. 157–164.
69. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. P. 99–113.