МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
Василенко Владислав Віталійович
Керівник: канд-т психол.наук, доцент кафедри психології Гредінарова О.М.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри психології Мосол Н.О.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Василенко Владиславу Віталійовичу

Тема роботи Специфічні особливості емоційної сфери військовослужбовців, які проходять навчальну підготовку перед відправкою на передову

керівник роботи Гредінарова О.М. канд-т психол.наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних психологічних підходів до дослідження емоційної сфери військовослужбовців, розгляд впливу навчальної підготовки на їхній емоційний стан перед відправкою на передову, емпіричне дослідження рівня тривожності, стресостійкості, агресивності та емоційної стабільності, виявлення взаємозв’язку між рівнем психологічної підготовки та емоційним станом військових, а також розробку рекомендацій і тренінгових програм для підвищення їхньої емоційної стійкості.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 5 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 1	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 2	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 3	Гредінарова О.М., доцент		
Висновки	Гредінарова О.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ В.В. Василенко

Керівник роботи _____ О.М. Гредінарова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінок, 5 рисунків, 5 таблиць, 63 джерела.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера.

Предмет дослідження: особливості емоційної сфери військовослужбовців перед відправкою на передову.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфічні особливості емоційної сфери військовослужбовців, які проходять навчальну підготовку перед відправкою на передову.

Гіпотеза дослідження: рівень тривожності, стресостійкості, агресивності та емоційної стабільності військовослужбовців залежить від умов навчальної підготовки в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. теоретичні методи: порівняння, узагальнення, аналіз, синтез; емпіричні методи: методика "Шкала дослідження тривожності" Спілбергера, методика депресії Бека, тест на стресостійкість Холмса та Раге, особистісний опитувальник агресивності Басса-Перрі та методика "Шкала емоційної стабільності-нестабільності" Г. Айзенка.

Наукова новизна: досліджено рівень тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності військових в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути військовими психологами та тренерами для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності та підвищення стресостійкості військових.

ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, НАВЧАЛЬНА ПІДГОТОВКА, ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ, СТРЕСОСТІЙКОСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ.

SUMMARY

Vasylenko V.V. Specific Features of the Emotional Sphere of Military Personnel Undergoing Training Before Deployment to the Front Line

Object of research: emotional sphere.

Subject of research: specific features of the emotional sphere of military personnel before deployment to the front line.

The purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically study the specific features of the emotional sphere of military personnel undergoing training before deployment to the front line.

The hypothesis of the research: the level of anxiety, stress resistance, aggression, and emotional stability of military personnel depends on the conditions of training in the state of war.

Research methods: theoretical methods: comparison, generalization, analysis, synthesis; empirical methods: "State-Trait Anxiety Inventory" by Spielberger-Khanin, Beck Depression Inventory, Holmes and Rahe Stress Resistance Test, Buss-Perry Aggression Questionnaire, "Emotional Stability-Instability Scale" by H. Eysenck.

A scientific innovation: the level of anxiety, stress resistance, and emotional stability of military personnel in wartime conditions has been studied.

Research results can be used by military psychologists and trainers to develop psychological support programs aimed at reducing anxiety and increasing the stress resistance of military personnel.

Keywords: emotional sphere, military personnel, training, sending to the front, stress resistance, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТКА СПЕЦИФІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ……10
1.1.Поняття емоційної сфери……10
1.2.Особливості прояву емоційної сфери військовослужбовців……..20
1.3.Особливості впливу навчальної підготовки на емоційну сферу військовослужбовців перед відправкою на передову……24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ……..…33
2.1.Організація експерименту……..33
2.2.Результати експерименту……35
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ……..…42
3.1.Основні рекомендації формування емоційної сфери військовослужбовців……49
3.2.Тренінгова програма по формуванню емоційної сфери військовослужбовців…….……54
ВИСНОВКИ……...…78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна та життя в режимі воєнного стану створюють середовище, яке характеризується страхом, небезпекою та невизначеністю. Ці умови можуть призвести до широкого діапазону емоційних реакцій, включаючи підвищену тривогу, стрес, смуток, гнів, що може травмувати людину. Вивчення цих емоційних реакцій може дати цінну інформацію про психологічний вплив війни на людей і допомогти в розробці стратегій для підтримки емоційного благополуччя та стійкості українців.

Емоції мають значний вплив на поведінку особистості та процеси прийняття рішень, тому негативні емоційні реакції, такі як страх і тривога, можуть погіршити когнітивне функціонування, увагу та концентрацію. У контексті воєнного стану, коли люди можуть зіткнутися з підвищеною стурбованістю безпекою та обмеженими свободами, негативні емоційні реакції можуть вплинути на їх здатність брати участь у продуктивній діяльності, приймати раціональні рішення та підтримувати здорові стосунки.

Крім того, емоційні реакції, як на індивідуальному, так і на колективному рівнях, відіграють вирішальну роль у формуванні соціальних стосунків, згуртованості громадян та процесі відновлення після закінчення війни.

Отже, емоційне благополуччя військовослужбовців під час воєнного стану є критично важливим аспектом, який впливає на їх загальне функціонування, психічне здоров’я та якість життя. В свою чергу дослідженням емоцій, емоційних реакцій та емоційних станів займалися такі вчені, як М.Б. Арнольд, Ю.Мартинюк, Дж. А. Гассон, У. Джеймс, Д. Ізард, Е. Клапаред, В.Толмачевьска, Р. Ліпер, У. Макдау-Голл, Т. Рібо, Б. Спіноза, В.К. Вілюнас, С. Розенцвейг, О.Крюков, Ю.Шемет, Т.Перебийніс, І. Василенко, Н. Фалько, О. Кормило, П. Якобсон та ін. Водночас дослідженням психологічного впливу війни на особистість займались

наступні вчені: Е.Тіченко, Б.Готтліб, А.Кляйнман, Дж. Пітерсон, А. Маумер, Б.Шейн, Л. Бойнтон Лі, Л.Лешан, Р.Броковська, Е. Бурнс, М.Лехар та ін.

Розуміння особливостей емоційних реакцій людини в режимі воєнного стану може сприяти кращому розумінню посттравматичного стресового розладу та інших психологічних наслідків переживання війни. Водночас вивчення емоційних реакцій в режимі воєнного стану, може пролити світло на поширеність, тяжкість і прояви психологічного дистресу.

Не дивлячись на існуючі дослідження, дана проблематика залишається актуальною та до кінця не дослідженою, що і обумовило тему нашого дослідження «Специфічні особливості емоційної сфери військовослужбовців, які проходять навчальну підготовку перед відправкою на передову».

Об’єкт дослідження: емоційна сфера.

Предмет дослідження: особливості емоційної сфери військовослужбовців перед відправкою на передову.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфічні особливості емоційної сфери військовослужбовців, які проходять навчальну підготовку перед відправкою на передову.

Гіпотеза дослідження: рівень тривожності, стресостійкості, агресивності та емоційної стабільності військовослужбовців залежить від умов навчальної підготовки в умовах воєнного стану.

Виходячи з мети та предмета дослідження, ми визначили наступні завдання:

1. Розглянути теоретичний стан проблеми емоційної сфери.
2. Охарактеризувати особливості впливу навчальної підготовки на емоційну сферу військовослужбовців перед відправкою на передову
3. Дослідити особливості емоційних реакцій особистості в режимі воєнного стану.
4. Виявити особливості профілактики емоційної сфери військовослужбовців перед відправкою на передову.

Методи дослідження: теоретичні методи: порівняння, узагальнення, аналіз, синтез; емпіричні методи: методика "Шкала дослідження тривожності" Спілбергера, методика депресії Бека, тест на стресостійкість Холмса та Раге, особистісний опитувальник агресивності Басса-Перрі та методика "Шкала емоційної стабільності-нестабільності" Г. Айзенка.

Наукова новизна: досліджено рівень тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності військових в умовах війни.

Практична значимість дослідження. Отримані результати можуть бути використані у роботі практичного психолога, соціального педагога, воєнного психолога для формування адекватних уявлень про емоційні реакції у людей в режимі воєнного стану. На основі проведених досліджень можливо побудувати тренінгові та терапевтичні програми, що спрямовані на покращення загального емоційного стану особистості, вміння контролювати власні емоційні реакції та за рахунок цього підвищення стресостійкості особистості .

База проведення емпіричного дослідження: дослідницька робота проводилась з військовослужбовцями. Вибірку респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні складало 60 осіб віком від 23 до 36 років, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Структура роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури що складає 62 джерела, 5 таблиць, 5 малюнків, 3 додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТКА СПЕЦИФІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ

1.1.Поняття емоційної сфери

На сьогоднішній день проблема емоційності людини актуальна, оскільки емоції впливають на процеси пізнання, поведінки та мотивації. Емоції беруть активну участь у всіх напрямах діяльності та поведінки людини, а це означає, що вивчення їх розвитку викликає підвищений інтерес з боку дослідників. Інтерес до вивчення емоційного життя має тривалу історію. Систематичні огляди експериментального вивчення емоцій представлені в роботах М. Арнольда, С. Вундта, Дж. Гассона, У. Джеймса, Д. Ізарда, Е. Клапареда, Р. Ліпера, У. Макдау-Голла, Т. Рібо, Б. Спінози, К. Петрідеса, Дж. Маєра та ін. Проте проблема емоцій залишається однією з найбільш складних і заплутаних у сучасній психологічній науці.

Емоційна реакція сприймається як психічний відбиток у формі безпосереднього упередженого переживання сенсу життєвого явища чи ситуації, зумовленого ставленням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

М.Б. Арнольд розглядав емоційні реакції у вигляді прояву емоцій як психічного процесу, що відбиває суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається [22, 193].

Деякі вчені розглядали емоційні реакції як швидкоплинне явище, яке є лише попередником почуттів.

В психологічній науці емоційні реакції розглядаються як миттєві реакції, які з'являються у відповідь на екзогенні (із зовнішнього оточення) та

ендогенні (зі своїх органів) сигнали та залишають свій слід у вигляді змін у фізіологічному стані людини [6, 73].

С.Л. Кравчук визначав емоційні реакції як психофізіологічний механізм, завдяки якому на психічному рівні відображення дійсності під впливом зовнішніх впливів змінюється внутрішнє середовище організму. На думку вченого, емоційні реакції - це те, за допомогою чого з'єднуються всі ланки в ланцюжку відображення дійсності [42, 294].

І. Ф. Аршава зазначала, що емоційні реакції відображають не предмети та явища реального світу, а об'єкти поза відносинами, у яких ці предмети та явища перероблюються відповідно до потреб людини, тобто емоції викликають у свідомості образ предмета чи явища, що викликає переживання [2, 8].

Емоційні реакції - особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що виникають у людини під впливом загального стану організму та перебігу процесу задоволення актуальних потреб.

Дж. Д. Маєр вважав, що до структури емоційних реакцій можливо віднести емоції (смуток, радість, страх, гнів та аналогічні їм поняття) та почуття (любов, ненависть, зневага, здивування тощо), які різняться за більшою складністю та різноманіттям умов самого їх виникнення [29, 18].

В.Д. Кліннет розглядав особливості емоційних реакцій в залежності від змісту переживання. Вчений вважав, що тілесні зміни ідуть без посередньо за сприйняттям хвилюючого факту і що наше переживання цих змін, у міру того, як вони відбуваються, і є емоційною реакцією [48, 82].

К. Петрідес вважав, що емоцію, або емоційні реакції, можна розглядати як тенденцію, що переживається при наближені або при віддалені до об'єкта, який оцінюється як прийнятний або як неприйнятний, що підкріплюється специфічними органічними змінами відповідно до типу емоції [30, 82].

В.О. Толмачевська розглядала емоційні реакції у взаємозв’язку з предикторами та феноменологічною структурою переживання стресу [55, 83].

Н.В. Родіна зазначає, що емоції й емоційні реакції ситуативно зумовлені, тобто мають соціальну складову частину. На думку вченої, виражений фізіологічний дискомфорт або почуття тривоги в ситуації ізоляції або агресії (наслідки війни) призводить до розчарування, фантазійного або псевдологічного експресивного реагування, до нездатності прийняти реальні обставини [20, 82].

Зауважимо, що С. Бондаренко, [23, 125] у дослідженні емоційних реакцій людини виходив із того, що вони мають деякі особливості, які будуть виражатися у відповідній поведінці людини в непередбачуваній ситуації; які впливають на те, як людиною переносяться конфліктні ситуації, перешкоди та труднощі на шляху до мети. Учений класифікував ці реакції у трьох напрямках:

1. Екстрапунітивний напрям: емоційне реагування в досліджуваних проявляється ослабленим контролем емоцій, основна реакція – агресія, направлена на інших.

2. Інтропунітивний напрям: емоційне реагування в цієї групи проявляється жорстким контролем над проявом емоцій, основна реакція – депресія, направлене на себе переживання.

3. Імпунітивний напрям: емоційне реагування проявляється адаптивним контролем емоцій, реакція – нейтральна, уміння переживати й асертивно проявляти емоції.

І. А. Василенко визначала емоційні реакції як фізіологічний стан організму, що має яскраво виражене суб'єктивне забарвлення, що охоплює всі види відчуттів і переживань людини - від страждань, що глибоко травмують, до високих форм радості і соціальножиттєвих почуттів. Вчена розглядає емоційні реакції як пристосувальний акт, що має цілісну фізіологічну будову [6, 73].

Н.М. Фалько ввважав, що емоційна реакція є відображенням мозком людини будь-якої актуальної потреби (її якості та величини) та ймовірності (можливості) її задоволення, яку мозок оцінює на основі генетичного та

раніше набутого індивідуального досвіду. Н. М. Фалько розглядав емоційні реакції як частину емоційних процесів, до яких належить широкий клас процесів внутрішнього регулювання діяльності [45, 84].

Л. О. Груша розглядала емоційні реакції як самостійний елемент психічного життя [8, 82].

На думку О. М. Кормило, емоційні реакції розглядаються як якісно мотивуюча система, як особистісні процеси, які надають сенс і значення існування [32, 63].

Ю.О. Мартинюк розглядала емоційні реакції як цілісну характеристику психічної діяльності за певний час, що характеризується своєрідністю протікання і залежить від відображення предметів і явищ довкілля та попередніх станів і психічних властивостей особистості [14].

Я. Р. Амінєва досліджувала емоційні реакції через призму психологічних особливостей особистості. Вчена наголошувала, що особистість формується під впливом емоцій, що переживаються в процесі життя, при цьому кожна людина, більшою чи меншою мірою, схильна через свої психічні особливості до переживання певних емоційних станів [61, 215].

О. Р. Ткачишина досліджуючи емоційні реакції особистості, виділяла такі їх ознаки: представленість у свідомості у вигляді безпосередніх переживань; двоїстий, психофізіологічний характер цих явищ: з одного боку – афективне хвилювання, з іншого – його органічні прояви; яскраво виражене суб'єктивне забарвлення, властива їм якість особливої «інтимності» [24].

Згідно з теорію емоцій Джеймса- Ланге, емоційні реакції проявляються як результат фізіологічних реакцій на певні подразники. Відповідно до цієї точки зору, наш досвід емоцій є результатом сприйняття та інтерпретації тілесних змін, викликаних зовнішніми подіями.

В теорії Кеннона-Барда емоційні реакції також розглядали через призму фізіологічних реакцій, тобто емоційні реакції походять від таламуса, який посилає сигнали як до кори головного мозку (що призводить до свідомого досвіду), так і до вегетативної нервової системи (запускає

фізіологічні реакції) [26, 83] .

Згідно з теорію двох факторів емоційні реакції представляють собою взаємодію між фізіологічним збудженням і когнітивною інтерпретацією в досвіді емоцій. В даній теорії зазначається, що коли людина відчуває емоцію, спочатку вона відчуває фізіологічне збудження, а потім прагне позначити та інтерпретувати це збудження на основі наявних ситуаційних ознак.

Р. Лазарус припустив, що на емоційні реакції впливає когнітивна оцінка подій. Вчений вважав, що емоційні реакції людей залежать від того, як людина інтерпретує та оцінює ситуацію з точки зору її особистої значущості та потенційних результатів. Р. Лазарус стверджував, що процес когнітивної оцінки є центральним для розуміння емоційних реакцій [57, 215].

Таким чином реакції в психології розглядаються не тільки як суб'єктивний досвід, але й як фізіологічні зміни, когнітивні оцінки та виразні вияви, які можуть виникати внаслідок стимуляції зовнішнього середовища або внутрішніх процесів, а також впливати на мислення, поведінку, фізичний стан, благополуччя, міжособистісні відносини та пристосування до навколишнього середовища людини.

Під час соціальних перетворень і потрясінь (наприклад, такі, як війна) проявляється роль емоцій та важливість розгляду особливостей емоційних реакцій особистості. Актуальним дослідження емоційних реакцій постає також завдяки своїй контагіозності (емоційному зараженню), особливо коли сильні емоційні реакції (як правило, негативні) залучають у соціальні дії все більше людей, перетворюючи їх на соціальну силу, здатну впливати на соціальні процеси [7, 83]. Потоки незадоволення та інших негативних емоцій, що накопичуються в суспільстві, вириваючись на свободу у вигляді бурхливих емоційних реакцій, можуть знести всі перешкоди на своєму шляху. Емоційні реакції надають організуючий вплив на думки і поведінку, тобто можуть зменшити поле сприйняття, кількість об'єктів, які викликали реакцію, а внаслідок цього знижується кількість когнітивних та

поведінкових альтернатив. Але крім цього, емоційні реакції наділені мотивуючою цінністю та переводять енергію, що впливає на поведінку.

Важливою рисою емоційних реакцій є їх інтегральність, винятковість щодо інших станів та інших реакцій, тобто вони охоплюють увесь організм, надають стану людини певного типу переживань. Зробивши майже миттєву інтеграцію всіх функцій організму, емоційні реакції можуть бути абсолютним сигналом корисного чи шкідливого на організм, часто навіть раніше, ніж визначено локалізації впливу [11, 23].

На підставі тілесних відчуттів емоційні реакції діляться на стенічні - збуджуючі, що підвищують м'язовий тонус, силу, і астенічні - послаблюючі. Слід зазначити, що в психологічній науці виділяють наступні емоційні реакції через призму дії основних емоцій [17, 62]:

1. Радість – позитивна емоційна реакція, що пов'язана із можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу.

2. Здивування - це емоційна реакція на обставини, що раптово виникли і яка не має чітко вираженого позитивного або негативного знаку.

3. Страждання - це негативна емоційна реакція, що пов'язана з отриманнням достовірної інформації чи інформації, що вважається такою, про неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб.

4. Гнів - це негативна емоційна реакція, як правило, що протікає у формі афекту і викликана раптовим виникненням серйозної перешкоди на шляху задоволення виключно важливої для суб'єкта потреби.

5. Огида - це негативна емоційна реакція, яка викликана об'єктами (предметами, людьми, обставинами тощо), зіткнення з якими входить у різке протиріччя з ідеологічними, моральними чи естетичними принципами та установками суб'єкта.

6. Зневага - це негативна емоційна реакція, що виникає в міжособистісних взаєминах і породжується неузгодженістю життєвих позицій, поглядів та поведінки суб'єкта з життєвими позиціями, поглядами та поведінкою об'єкта почуття.

7. Страх - це негативна емоційна реакція, що з'являється при отриманні суб'єктом інформації про реальну або уявну небезпеку.

8. Сором - це негативна емоційна реакція, що виражається в усвідомленні невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням оточуючих, а й власному уявленню про відповідну поведінку та зовнішній вигляд [17, 62].

Враховуючи вище зазначене та тему нашого дослідження доцільним є розгляд негативних емоційних реакцій, які певною мірою залежать від світогляду, самооцінки людини, від ставлення до неї оточуючих. Негативна оцінка передбачає наявність у об'єкта будь-яких недоліків і, більше того, має на увазі переважання їхньої загальної «ваги» над «вагою» позитивних його властивостей, тобто кожна емоційна реакція відіграє цінну роль у свідомості людини. І це стосується не тільки приємних позитивних емоцій, а й негативних. Більше того, намагатися постійно носити маску гарного настрою і ніколи не відчувати негативних емоцій просто неможливо [24, 57].

В психологічній науці зазначається, що негативні емоційні реакції ясно дають зрозуміти, що щось пішло не так, що втрачена гармонія, тому вони є сигналом тривоги у ситуаціях небезпеки, що мобілізує людину та сприяє її адаптації.

Необхідно зауважити, що кожна негативна емоційна реакція має свою мету: можуть мотивувати на усунення подразника, що виник; попереджають про небезпеку; свідчать, що життя не задовольняє людину, ведуть до самоаналізу та пошуку шляхів поліпшення свого стану та становища; допомагають самовдосконалюватись.

В психології виділяють два типи негативних емоційних реакцій:

1. Негативні емоції як реакції, які викликані внутрішньою напругою: гіпертрофована реакція на зовнішні подразнення внаслідок напруги, що накопичилася, навіть незначна ситуація, на яку зазвичай людина реагує спокійно, здатна викликати бурхливе роздратування [3, 7];

2. Негативні емоції як реакція на зовнішні обставини, тобто це негативні емоційні реакції, які спровоковані переважно зовнішніми обставинами, а не напругою.

Водночас люди з емоційною нестабільністю, які швидко переходять від одного емоційного стану до іншого, від сильної радості до глибокого суму, іноді без явних причин, більш схильні до прояву різноманітних негативних емоційних реакцій. При цьому під час війни кількість та ступень прояву таких реакцій може зрости через постійну та непередбачувану зміну ситуації в країні. До таких негативних реакцій відносять:

Агресивні реакції, що включають широкий спектр поведінкових реакцій, спрямованих на нанесення шкоди або нанесення болю іншим людям або самому собі. Дані реакції будуть виражатися у вербальній атаці, фізичній агресії, загрозах, ворожості, роздратуванні, ігноруванні прав інших людей тощо. Агресивні реакції можуть виникати внаслідок різних факторів, таких як незадоволеність, конфлікти, фрустрація, страх, тривога, негативні емоції та нездатність ефективно виражати свої потреби. При цьому в умовах війни агресивні реакції у людей можуть особливо зрости через різні погляди на політичну сферу та до громадян країни-агресора.

Депресивність включає такі симптоми, як погіршення настрою, втрата енергії, знижений інтерес до активної діяльності, проблеми зі сном, зміни в апетиті, втрата самооцінки, концентрації та здатності приймати рішення [18, 73].

Тривожність як реакція на конкретні ситуації може бути пов'язана з переживанням небезпеки, страху, тривоги без явних причин. Тривожність є станом стурбованості, неспокою, напруження та невпевненості, який може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, пітливість, дихальні проблеми та напруження м'язів. Тривожність може обмежувати функціонування людини і впливати на якість життя.

За класифікацією Л. С. Кравчука при розгляді емоційних реакцій людини можна виділили ряд принципів [13, 83]:

1. Принцип диференційованості емоційних реакцій - це поділ емоцій, тобто виділення окремих, які можна диференціювати за рахунок їх виразно-мімічних комплексів, їх переживально-мотиваційних характеристик (радість, страх, гнів, смуток тощо).

Так, М.Й. Варій, вивчаючи емоційне життя особистості, звернула увагу на те, що кожна емоція впливає на людину, тому можуть бути у відповідь різні емоційні реакції: виразні, чуттєві, у зв'язці з рухами та когнітивними процесами [7, 74];

2. Принцип взаємодії елементів емоційних реакцій, коли навіть найпростіша емоційна реакція має більший вплив, ніж окремо взятий елемент: нервовий, виразний і чуттєвий, які діють один на одного;

3. Принцип появи емоційних комплексів пояснює те що, у житті виникають не одна якась емоційна реакція, а декілька, тобто вони утворюють так званий комплекс або комбінацію;

4. Принцип емоційної комунікації пояснює, що емоційні реакції є універсальними, тобто проявляють себе однаково, незважаючи на мову, культуру та рівень освіти, проте за для емоційної комунікації людина змушена придушувати чи згладжувати деякі емоційні реакції [19, 236];

5. Принцип саморегуляції підтверджує, що людина може керувати та здійснювати контроль над емоційними реакціями за допомогою своїх зусиль, тобто окремий елемент цієї реакції може бути способом управління чи контролю всього емоційного процесу;

6. Принцип емоційного зараження, що допомагає пояснити появу однакових емоційних реакцій, що проявляються у різних людей, але у схожій ситуації [4, 83].

Отже, основна функція емоційних реакцій – це оцінка, оскільки включені в ці реакції емоції виявляються у безпосередньому переживанні життєвого сенсу явищ, тобто емоції оцінюють суб'єктивну значущість

предметів і подій, що відображаються, виражають її, сигналізують про неї суб'єкту [17].

Водночас оціночна функція емоційної реакції проявляється у відношенні людини до певних явищ соціальної дійсності. Суть цієї функції полягає в тому, що вона сприяє виділенню суб'єктом у соціальному середовищі значущих елементів та демонструє ставлення суб'єкта до об'єктивної інформації. В результаті оцінки відбувається спонукання до тієї чи іншої форми активності.

Друга функція, яку демонструють емоції та емоційні реакції – це спонукання, тобто певні реакції можуть призводити до того, що людина робить, якісь дії або ці реакції реалізуються у певній поведінці.

Третя важлива функція емоцій та емоційних реакцій – організаційна, яка виражається у організації психічної діяльності людини або навпаки проявлятися, як дезорганізуюча функція, що виражається в здатності порушувати цілеспрямовану діяльність.

Четверта функція емоцій та емоційних реакцій - інформативна, яка полягає у тому, що певні проблеми та щоденні ситуації, викликають різноманітні емоційні реакції, які є для оточуючих сигналами про внутрішні переживання людини. В даному випадку емоційні реакції виступають як соціально-інформативні сигнали, які зазвичай допомагають налагодити співпрацю, сприяють координації дій та прийняттю рішень [52, 89].

П'ята функція емоцій та емоційних реакцій - інтерактивна, що проявляється в тому, що емоції сприяють встановленню контакту, розвитку взаємодії суб'єктів та формуванню (або підтримці) ідентичності у процесі інтеракції.

Шоста функція емоцій та емоційних реакцій - маніпулятивна проявляється у використанні людиною емоційних реакцій як засобу впливу на інших людей з метою зміни їх поведінки задля досягнення власних цілей. [9].

Сьома функція емоцій та емоційних реакцій - соціалізуючо-адаптивна, яка полягає у тому, що люди в процесі соціалізації освоюють емоційні норми та правила вираження емоцій, що дозволяє їм керувати своєю поведінкою і компетентно виявляти у ситуаціях взаємодії адекватні емоційні реакції з урахуванням їхнього соціального статусу, статі та віку [59, 214].

Восьма функція емоцій та емоційних реакцій - конструктивно-деструктивна, що полягає в тому, що вони сприяють формуванню та відтворенню певних соціальних відносин, інститутів та структур.

Таким чином, емоційні реакції мають мотивуючу цінність і перетворюють енергію, що впливає на поведінку; можуть функціонувати як ранні індикатори корисних або шкідливих впливів на організм, навіть до того, як точно визначена їх локалізація; негативні емоційні реакції є сигналом тривоги у ситуаціях небезпеки, що мобілізує людину та сприяє її адаптації.

1.2.Особливості прояву емоційної сфери військовослужбовців

Психологи вивчають війну як складний соціальний феномен і досліджують її вплив на психологічний стан людей. Основні аспекти дослідження включають реакції людей на стрес, посттравматичний стресовий синдром, взаємодію в рамках конфлікту та стратегії подолання травматичних подій.

З. Фрейд висловлював думку про те, що війна є виразом колективного безсилля та безпорадності людства перед внутрішніми конфліктами та необмеженою агресією. Вчений вважав, що війна виникає з примітивних інстинктів людини, а також з потреби проекції внутрішніх конфліктів на зовнішній світ [10, 123].

В психологічній науці зазначається, що війна це складне явище, на яке впливають численні фактори, включаючи примітивні інстинкти та проекцію внутрішніх конфліктів на зовнішні цілі.

Водночас вказується, що оскільки агресія та деструктивні нахили є вродженими для людини, то війну можна розглядати як прояв цих агресивних інстинктів [23, 206]

Деякі вчені вважали, що суспільні та індивідуальні розчарування та конфлікти можуть знайти вихід у зовнішній агресії, що призводить до воєн.

Так, у класичному психоаналізі наголошувалось на ролі несвідомих процесів у формуванні людської поведінки, припускаючи, що несвідомі бажання та потяги можуть сприяти спалаху насильства та війни.

Сучасне розуміння війни та її причин передбачає мультидисциплінарні перспективи та враховує широкий спектр соціально-політичних, економічних та історичних факторів [31, 6] .

В режимі військового стану люди відчувають низку психологічних особливостей і реакцій. Емоційний стан людей у таких обставинах може бути складним і різноманітним. Ось деякі психологічні особливості та відповідні емоційні реакції, які люди можуть проявляти під час військового стану:

1. Страх та тривога: посилене відчуття загрози та незахищеності під час війни може викликати сильний страх і тривогу в окремих людей. Люди можуть постійно турбуватися про свою безпеку, безпеку своїх близьких і невизначене майбутнє. Страх перед насильством, втратою та порушенням їхнього повсякденного життя може сприяти стану постійної тривоги [32, 47].

Дійсно, страх і тривога є типовими емоційними реакціями людей під час війни та воєнного стану. Загострене відчуття загрози та незахищеності може створити всепроникну атмосферу страху, що призводить до сильної тривоги.

Під час війни та військового стану люди часто стурбовані стосовно особистої безпеки, оскільки бояться стати жертвами насильства або стати мішенню протилежних сил. Постійна присутність небезпеки і невизначеність того, що може трапитися далі, можуть значно сприяти їх тривожності.

Безпека та благополуччя близьких, таких як члени родини та друзі, стають найважливішими під час війни. Люди можуть постійно хвилюватися

про безпеку членів своїх сімей, які беруть безпосередню участь у бойових діях, або проживають у районах, які сильно постраждали від війни. Ця турбота про благополуччя своїх близьких посилює загальний рівень тривоги [16, 78].

Війна порушує звичайний стан і створює високий ступень невизначеності щодо майбутнього. Люди можуть бути невпевнені щодо того, як довго триватиме війна, яким буде результат і як це вплине на їх життя в довгостроковій перспективі. Відсутність стабільності та передбачуваності може також призвести до постійного стану страху та тривоги.

Страх перед руйнуванням і порушенням повсякденних справ може значно посилити тривогу. Люди можуть турбуватися про предмети першої необхідності, такі як їжа, вода та притулок, а також про доступ до медичної допомоги та інших основних послуг. Постійна потреба пристосовуватися до мінливих обставин і приймати складні рішення ще більше посилює рівень тривожності[28, 74].

Отже, подолання страху та тривоги під час війни вимагає багатогранного підходу. Надання доступу до підтримки психічного здоров’я, консультаційних послуг і ресурсів для боротьби зі стресом може допомогти людям керувати рівнем тривоги. Крім того, зусилля щодо посилення фізичної безпеки, встановлення надійних каналів зв’язку та надання точної та своєчасної інформації можуть допомогти пом’якшити деякі невизначеності, які спричиняють страх і занепокоєння.

2. Гіперзбудження - це підвищений рівень напруги та пильності в умовах війни. Люди можуть відчувати труднощі зі сном, неспокій, дратівливість і постійне напруження. Цей підвищений стан фізіологічного збудження є природною реакцією організму на сприйняту небезпеку.

3. Травматичний стрес: страх і тривога, які відчуваються під час війни, можуть сприяти розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу. Спогади, кошмари та нав’язливі думки, пов’язані з травматичним досвідом можуть призвести до виникнення тривоги. Життя з постійним страхом і

тривогою може бути емоційно виснажливим: неможливість розслабитися, зосередитися або приймати рішення, проблеми зі сном. Постійний стан підвищеної пильності та супутні фізичні симптоми тривоги можуть призвести до емоційного виснаження та відчуття приголомшення [43, 194].

4. Гнів і розчарування. Порушення нормального життя та вплив труднощів, пов'язаних з війною, можуть викликати почуття гніву та розчарування. Люди можуть виражати гнів на тих, кого вважають винуватцями, державних органів чи навіть своїх співгромадян. Ці емоції можуть посилюватися почуттям безсилля та відсутності контролю над обставинами.

5. Горе та втрати: війна часто тягне за собою значні втрати, включно з втратою близьких людей, домівок і громад. Люди можуть пройти через процес скорботи, оплакуючи ці втрати. Вони можуть відчувати смуток, відчай і відчуття порожнечі. Горе може бути ще більше ускладнене проблемами обмежених ресурсів, розладом систем соціальної підтримки та труднощами в доступі до необхідних послуг [52, 83].

6. Солідарність і стійкість: незважаючи на труднощі, люди також можуть демонструвати надзвичайну стійкість і почуття солідарності під час війни. Спільноти можуть об'єднуватися, щоб підтримувати одна одну, демонструючи доброту, співчуття та колективне вирішення проблем. Ці позитивні емоції можуть служити механізмами подолання та сприяти відчуттю надії та рішучості перед лицем труднощів.

7. Психологічне відсторонення: сильний стрес і травма війни можуть змусити деяких людей психологічно відсторонитися. Вони можуть ізолювати себе від соціальних взаємодій, емоційно відсторонюватися або проявляти уникальну поведінку як засіб самозахисту. Психологічне відсторонення може бути відповіддю на відчуття пригнічення або як спроба відновити відчуття контролю в невизначеному середовищі [47, 82].

Важливо зазначити, що люди можуть по-різному реагувати на обставини життя у воєнному стану. Психологічні реакції можуть відрізнятися

залежно від таких факторів, як особиста стійкість, попередній досвід, доступні системи підтримки, а також тривалість і інтенсивність наслідків війни. Саме тому вкрай важливо забезпечити адекватну психологічну підтримку та ресурси, щоб допомогти людям впоратися з емоційними проблемами, з якими вони стикаються в цей час.

Таким чином, психологічні особливості особистості в режимі воєнного стану полягають у тому, що емоційні реакції стають виразнішими та складнішими. Люди можуть відчувати посилену тривогу, страх, гнів, розчарування та горе через постійну загрозу та незахищеність. Крім того, емоційні реакції можуть виявлятися у формі гіперзбудженості, зниженого настрою та психологічного відсторонення.

1.3.Особливості впливу навчальної підготовки на емоційну сферу військовослужбовців перед відправкою на передову

Емоції відіграють важливу роль у продуктивному спілкуванні, встановленні психологічного контакту, здійсненні спільної діяльності, що є важливим для успішності як процесу адаптації, так і військової праці. Актуальним, особливо у умовах військової служби стає твердження Х. Ліндеманна у тому, що «Негативні емоції порушують процеси запам'ятовування, розсіюють увагу, збільшують час реакції. Отже, негативні моменти в особистих взаєминах, загострюючись при раптовому ускладненні обстановки, можуть знизити ефективність індивідуальної та спільної діяльності» [3, 56]

Основним показником, що визначає сформованість емоційного компонента психологічної готовності, на нашу думку, є емоційна стійкість, що описується Ю.А. Марчук [4] з двох позицій: перша - несприйнятливість до стресогенних факторів, що негативно впливає на психічний стан і діяльність людини; друга - здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції, забезпечуючи цим виконання необхідних дій.

Реальність пред'являє особливі вимоги до особистісних якостей військовослужбовців, особливо початківців, які проходять службу у лавах Збройних сил. Прибуваючи у військову частину, військовослужбовець відчуває всю гаму негативних емоцій: смуток з приводу розставання з родичами та близькими, страх перед можливими труднощами військової служби, гнів і роздратування з приводу фрустрованості у задоволенні звичайних для громадянського життя потреб. Все це природно ускладнює процес адаптації, і проявляється в ослабленні уваги, пам'яті, мислення, скутості рухів, втрати мети у зв'язку із утрудненням перебігу контролюючих та регулюючих функцій свідомості [32, 73]. Вирішенням проблеми зниженого емоційного фону, гнітючих думок, депресивних станів може стати реалізація заходів, спрямованих на формування емоційного компонента психологічної готовності, що здійснюються у процесі виховної роботи, бойової та суспільно-державної підготовки.

Аналізуючи це визначення, в першу чергу, можна із впевненістю сказати, що умови бойових дій дуже значною мірою відрізняються від звичного укладу життя людини за відсутності військових конфліктів. Отже, тут відразу постає питання необхідності перебудови всіх психічних процесів індивіда, яка надходить із його потраплянням в умови бойових дій, і яка віддзеркалиться і на емоційних переживаннях в тому числі.

Крім того, різка неочікувана зміна звичного способу життя спричиняє коригування сприйняття людиною визначеності щодо майбутнього, її життєвих перспектив, - що, безумовно, також викликає цілу низку емоційних переживань, які не були широко розповсюдженими у позавоєнній ситуації.

Також варто звернути увагу і на такі складові поняття бойових дій, як знищення і руйнація, - очевидно, що дані деструктивні чинники є вкрай вагомим підґрунтям для виникнення відповідних емоцій. Навіть поки не вдаючись до наявних емпіричних досліджень з даної тематики, ми з великою долею впевненості можемо припускати зростання страху, тривоги, горя тощо.

Отже, підстави для того, щоб говорити про особливості емоційної сфери особистості в умовах бойових дій, є більш ніж достатніми. То ж, поглянемо, що на сьогоднішній день можуть запропонувати щодо визначення цих особливостей наявні наукові дослідження [19, 238].

Дослідження Н.П. Крейдун з колегами, присвячене вивченню особливостей емоційної сфери, які формуються під час тривалого перебування особистості в умовах бойових дій, емпірично довели, що у зазначених обставинах людина владна відчувати у високій ступені горе, відразу та гнів. При цьому на тлі інших дещо занепадає рівень виразності такої емоції, як презирство. Крім того, дослідниками виявлено поступове зниження емоцій позитивного спектру із плином перебування в зоні бойових дій.

Також важливим висновком з дослідження авторів є те, що особи, які довго перебувають в зоні бойових дій, мають вищу тривожність, ніж ті, хто знаходиться у відносній безпеці; і ця тривожність зростає тим більше, чим довше здійснюється знаходження у небезпечних умовах [32, 83].

Нарешті, слід додати ще одну виявлену дослідниками особливість: тенденцію до високого прояву вербальної та непрямої агресії, що перебувають в зоні бойових дій [43, 84]. Отже, тут цілком очевидною є коректність наших припущень, коли ми розглядали можливий вплив умов бойових дій на особистість, спираючись на зміст визначення бойових дій.

А.С. Гуляєва встановила, що особи, які пережили бойові дії в ході проведення антитерористичної операції на сході України, починаючи з 2014 року, демонстрували наявність розвинених фобій; ознаки психотравматизації та депресії; суїцидальні думки і вкрай високу тривожність, яка в багатьох випадках призводила до проявів дезадаптивності у поведінці і до розладів сну [3, 82].

Шестопалова Л.Ф., Кожевнікова В.А. та Бородавко О.О. вивчали вплив перебування в ситуації бойових дій на особистість, досліджуючи осіб, що вже покинули небезпечні умови [37]; тобто, дослідники зосередилися на

вивченні психологічного «відбитку» на психіці по завершенню безпосереднього впливу бойових дій. Ними було встановлено, що зазначені особи мали виразні ознаки соматизації, депресивних переживань, міжособистісної сензитивності; і в них відчутно проявлялася емоційна ригідність.

Крім того, дослідники достатньо ретельно вивчили постстресові прояви зазначених осіб і дійшли висновку, що ці розлади значущо пов'язані з емоційними порушеннями у широкому сенсі, а також – з відчуттям психологічного благополуччя.

О.А. Невоєнна та Н.С. Ярош встановили, що особи, які проживають в «гарячих точках», мають настільки високий рівень тривожності, що він призводить до «емоціоналізації» раціональних копінг-стратегій, призводячи у підсумку до значного зниження адаптивності поведінки [23].

Джоші та О'Доннелл відзначили, що емоційні переживання людини під час перебування в умовах бойових дій є настільки інтенсивними, що вони можуть спричиняти виразну дезадаптацію, - і це стосується психологічного, соціального, і навіть фізичного планів [51, 83].

Мурті Р.С. і Лакшмінараяна Р. Провели комплексний аналіз емпіричного вивчення психологічних особливостей осіб, що перебували в умовах бойових дій під час війн в Афганістані, Іраку, Ізраїлі і на Балканах. Дослідниками також була доведена закономірність, згідно з якою чим довшим є перебування людини у небезпечних умовах, тим серйознішими виявляються негативні наслідки для її емоційної сфери. Крім того, автори довели, що ці наслідки диференціюються, в залежності від віку людини: у дітей відзначалося більше емоційне застрягання на переживаннях [57, 127].

Х. Джавіді та М. Ядоллахі встановили, що найбільш руйнівні наслідки для ментального здоров'я людини, що перебуває в умовах бойових дій, виникають при активізації таких емоційних процесів, як тривога, відчуття небезпеки та безпорадності, мимовільне збудження [50, 337].

Досліджуючи осіб, що пережили війну в Югославії 1991-2001 років, С. Прібе та Дж. Гаврилович з колегами довели наявність в них виразної тривожності та параноїдальних проявів. Крім того, дані особи демонстрували міцність і непорушність зв’язку травматичності подій та інтенсивності тривалих емоційних розладів [60, 82].

У багатьох наукових дослідженнях дуже стійко пов’язуються переживання бойових дій та посттравматичні розлади. Але здебільшого в таких роботах акцент робиться на вивченні безпосередніх учасників військового конфлікту, оскільки зазначені розлади в ним мають більш яскравий прояв.

Таким чином, емоційна сфера особистості, що знаходиться в умовах бойових дій, має свою унікальність, яка проявляє себе у високій тривожності; виразності таких базових емоцій, як горе, відраза та гнів; пропорційності зростання негативних переживань із тривалістю перебування у небезпеці; виразних ознаках соматизації, депресивних та параноїдальних переживань, суїцидальних спрямувань, міжособистісної сензитивності; емоційній ригідності та ще цілій низці наслідків негативного спектру.

Робота з корекції загального емоційного фону велася у двох напрямах: навчання способів емоційної саморегуляції та роз'яснення механізму виникнення та нейтралізації негативних емоцій.

Перший напрямок реалізується за допомогою практичного навчання контролю емоційних станів, при цьому акцент робиться на таких способах емоційної саморегуляції, як функціональна музика, бібліотерапія, управління диханням, активна нервово-м'язова релаксація та аутогенне тренування.

Головними критеріями під час відбору методів були простота і дієвість, оскільки формування емоційної стійкості, на погляд, передбачає як проведення, а й навчання методам саморегуляції для подальшого самостійного активного застосування під час повсякденної службової діяльності. Тому враховувалися вікові (18-22 роки) та освітні (9-11 класів) особливості призовного контингенту. Автор виходив із того, що володіння

методами саморегуляції емоцій дозволяє військовослужбовцю самому, без сторонньої допомоги знаходити вирішення проблемних ситуацій у службовій діяльності. Широта спектру та якість володіння такими методами солдатом молодого поповнення є одним із критеріїв сформованого емоційного компонента психологічної готовності [8, 93].

Другий напрямок здійснюється у вигляді проведення тематичних розмов з військовослужбовцями, і було сутнісно теоретичним підкріпленням першого. Зокрема, наголос робиться на роз'яснення механізмів дії самонавіювання, негативної ролі негативних емоцій у фізіологічному, комунікативному, діяльнісному аспектах.

Психолого-педагогічні заходи, проведені з метою формування емоційного компонента психологічної готовності до військової служби, призвели до підвищення показників емоційної стійкості, самопочуття, активності, настрою, зниження напруженості, тривожності військовослужбовців перед відправкою на передову. Наслідком цього стало зменшення сприйнятливості військовослужбовців до стресогенних чинників, збільшення здатності довільно контролювати і стримувати емоції, підвищення емоційного фону [16, 74].

Здійснювані заходи справили позитивний вплив на динаміку адаптації військовослужбовців перед відправкою на передову до військової служби та успішності їхньої військової праці. Це призведе до підвищення у випробуваних здібностей пристосовуватися до нових умов діяльності, нових технічних пристроїв, швидшої інтеграції в новий колектив і вироблення стратегії поведінки та соціалізації, збільшення адекватності орієнтування в незнайомих умовах діяльності. Крім того, підвищилися успішність військовослужбовців з предметів бойової підготовки, дисциплінованість та успішність несення внутрішньої служби.

Проведені заходи справили позитивний вплив також на особисті характеристики піддослідних, взаємопов'язані з емоційною стійкістю, адаптацією до військової служби та успішністю військової праці. Зокрема,

збільшення показників комунікабельності сприяло розширенню соціальних контактів солдатів молодого поповнення більш природній та невимушеній поведінці та емоційним проявам у відносинах [21, 215].

Здійснювані психолого-педагогічні заходи можуть справити позитивний вплив на нормативність поведінки, що сприяло формуванню сумлінності та почуття відповідальності за виконувану військову працю, стійкості моральних принципів, почуття обов'язку, точності та акуратності у повсякденному житті. Наслідком цього стало підвищення внутрішнього порядку та дисципліни в підрозділі, що позначилося і на дотримання військовослужбовцями статутних правил взаємовідносин, поваги до особи своїх товаришів по службі.

Підвищення показників упевненості призвело до розвитку таких необхідних для військової праці якостей, як стресостійкість, сміливість, рішучість, активність, здатність не губитися під час зіткнення з несподіваними обставинами. Розвиток впевненості у своїх силах у військовослужбовців перед відправкою на передову можна розглядати як потенціал для вирішення несподіваних проблемних ситуацій, які неминуче зустрічатимуться у майбутній службовій діяльності.

Проведені заходи вплинули на показники самоконтролю в учасників, що свідчить про підвищення загальної організованості, розвиток та формування вміння контролювати свої емоції та поведінку, переважання у вчинках чітко усвідомлених цілей та мотивів, усвідомлення соціальних вимог та піклування про свою репутацію у військовому колективі. Разом з тим, високий рівень самоконтролю як особистісної риси говорить про здатність організувати свій робочий час та порядок виконання роботи, розпочату справу довести до кінця. Всі ці якості можуть розцінюватись як необхідні для військовослужбовців перед відправкою на передову організаторські якості керівників [8, 214].

Таким чином, значення у формуванні військовослужбовців перед відправкою на передову важливою роллю є емоції пізнавальних психічних

процесів, у поведінковому регулюванні, у зниженні впливу стресогенних факторів початкового періоду військової служби. Формування емоційного компонента психологічної готовності у військовослужбовців перед відправкою на передову позитивно впливає на динаміку успішності військової праці та адаптації до військової служби.

Отже, теоретичне дослідження особливостей емоційних реакцій особистості полягають у тому, що важливою рисою емоційних реакцій є їх інтегральність, винятковість щодо інших станів та інших реакцій, тобто вони охоплюють увесь організм; емоційні реакції мають мотивуючу цінність і перетворюють енергію, що впливає на поведінку; можуть функціонувати як ранні індикатори корисних або шкідливих впливів на організм, навіть до того, як точно визначена їх локалізація; емоційних реакцій, які певною мірою залежать від світогляду, самооцінки людини, від ставлення до неї оточуючих; негативні емоційні реакції є сигналом тривоги у ситуаціях небезпеки, що мобілізує людину та сприяє її адаптації; основна функція емоційних реакцій – це оцінка, оскільки включені в ці реакції емоції виявляються у безпосередньому переживанні життєвого сенсу явищ, тобто емоції оцінюють суб'єктивну значущість предметів і подій, що відображаються, виражають її, сигналізують про неї суб'єкту.

До психологічних особливостей особистості в режимі воєнного стану відносять низку негативних емоцій: кожна людина має свої індивідуальні способи сприйняття та вираження емоцій, особливість свого внутрішнього світу. В режимі воєнного стану ці особливості можуть бути ще більш помітними. Деякі люди можуть бути більш схильними до страху та тривоги, тоді як інші можуть виявляти гнів та розчарування. Травматичний стрес може впливати на кожну особистість по-різному, викликаючи різні симптоми: неможливість розслабитися, зосередитися або приймати рішення, проблеми зі сном тощо. Крім того, деякі люди можуть демонструвати виражену солідарність та стійкість, тоді як інші можуть відчувати потребу у психологічному відстороненні. Всі ці особливості емоційних реакцій

формують індивідуальну психологічну відповідь особистості на воєнні умови.

Емоційна сфера особистості, що знаходиться в умовах бойових дій, має свою специфіку, яка проявляється у високій тривожності; виразності таких базових емоцій, як горе, відраза та гнів; пропорційності зростання негативних переживань із тривалістю перебування у небезпеці; виразних ознаках соматизації, депресивних та параноїдальних переживань, суїцидальних спрямувань, міжособистісної сензитивності; емоційній ригідності та ще цілій низці негативних наслідків.

Особливості реалізації військової діяльності мають вплив на всі аспекти емоційної сфери особистості. Від самого початку військової служби, навіть в умовах відсутності бойових дій, на особистісному рівні проявляється певний емоційний дисбаланс, який, втім, поступово нівелюється з набуттям професійного досвіду.

Проте, потрапляння в ситуацію бойових дій може призводити до погіршення здатності рефлексувати емоції, деструктивізації психічного та емоційного стану, домінування негативних базових емоцій та до формування емоційного вигоряння.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ

2.1.Організація експерименту

Теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційних особливостей військовослужбовців перед відправкою на передову здійснювалось в три етапи. На першому етапі дослідження був проведений збір теоретичного матеріалу та аналіз наукової літератури з наступних питань:

— теоретичний аналіз поглядів на проблему емоційних реакцій в психологічній науці;

— особливості емоційних реакцій особистості;

— психологічні особливості особистості в режимі військового стану.

Також була проведена деталізація плану емпіричної частини роботи.

Другий етап дослідження полягав в оформленні та проведенні тестування. Дослідження проводилося у 2024 році серед військовослужбовців перед відправкою на передову. Вибірку людей, які прийняли участь в емпіричному дослідженні складало 60 осіб, віком від 23 до 36 років серед них чоловіків – 53, жінок – 7, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника. Для забезпечення об’єктивності дослідження та вирішення поставлених завдань на даному етапі були використані наступні методи:

1. Шкала дослідження тривожності (автор: Ч. Д. Спілбергер). Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Для інтерпретації результатів використовуються

такі орієнтовані оцінки: 0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів –помірний рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності [27].

2. Шкала депресії (автор: А. Т. Бек). Методика є однією з найвідоміших і широко використовуваних психологічних методик для вимірювання рівня симптомів депресії у людей. Шкала депресії складається з 21 запитання, які оцінюють різні аспекти симптомів депресії, такі як печаль, втрата інтересу, відчуття вини, втрата енергії, зміни сну та апетиту і т. д. Всього за шкалою Бека можна набрати від 0 до 62 балів. Зазвичай використовуються такі діапазони: 0-13 балів: нормальний депресивний настрій; 14-19 балів: легка депресія; 20-28 балів: помірна депресія; 29-63 бали: виражена депресія [18].

3. Тест на стресостійкість, також відомий як шкала життєвих подій (автори: Т.Холмс та Р. Раге). Тест на стресостійкість базується на ідеї, що певні життєві події можуть бути джерелом стресу і впливати на психологічний стан людини. Методика складається зі списку 43 подій. Кожна подія має ваговий коефіцієнт, який відображає її потенційний стресовий вплив на людину. Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані бали: менше 150 - досить велика опірність стресу; 150- 199 балів - висока опірність; 200 - 299 - порогова опірність; 300 і більше - низька опірність (вразливість).

4. Особистісний опитувальник агресивності (автори: А. Басс та М. Перрі). Опитувальник складається з 29 запитань, які оцінюють різні аспекти агресивності, включаючи фізичну агресію, вербальну агресію, гнів та ворожість. Загалом за опитувальником можна набрати від 24 до 120 балів, із них за шкалою «фізична агресія» – від 9 до 45 балів, за шкалою «гнів» – від 7 до 35 балів, за шкалою «ворожість» – від 8 до 40 балів. Висновок про виразність тієї чи іншої ознаки робиться за аналогією зі шкалою нормального розподілу: до 30% від загальної кількості балів – відсутність або незначна вираженість ознаки, вище 60% від загальної кількості балів – явно виражена ознака, схильність до агресії.

На третьому етапі була проведена обробка, систематизація, аналіз, опис результатів дослідження та оформлення висновків.

Таким чином, теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційних особливостей військовослужбовців перед відправкою на передову здійснювалось в три етапи. На першому етапі дослідження був проведений збір теоретичного матеріалу та аналіз наукової літератури з наступних питань: теоретичний аналіз поглядів на проблему емоційних реакцій в психологічній науці; особливості емоційних реакцій особистості; психологічні особливості особистості в режимі військового стану. Другий етап включав емпіричне дослідження, яке проводилося військовослужбовців перед відправкою на передову: 60 осіб, віком від 23 до 36 років серед них чоловіків – 53, жінок – 7, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника

Для забезпечення об’єктивності дослідження та вирішення поставлених завдань на даному етапі були використані наступні методи: методика "Шкала дослідження тривожності" Ч. Д. Спілбергера; методика "Шкала депресії" А. Т. Бека; тест на стресостійкість Т. Холмса та Р. Раге; особистісний опитувальник агресивності А. Басса та М. Перрі. На третьому етапі була проведена обробка, систематизація, аналіз, опис результатів дослідження та оформлення висновків.

2.2.Результати експерименту

Для дослідження тривожності, як емоційної реакції респондентів військовослужбовців перед відправкою на передову була використана методика "Шкала тривожності" Д. Спілбергера. Результати дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Описова статистика прояву тривожності

Показники	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Середнє	25,77	35,30
Стандартна похибка	0,86	1,90
Медіана	25	34
Стандартне відхилення	4,70	10,38
Ексцес	1,46	0,02
Асиметрія	3,32	0,66

Згідно даних таблиці 2.1, за середнім значенням реактивної тривожності (25,77±0,86) та медіани в 25 балів, респонденти показали низький рівень тривожності.

Так, за середнім значенням особистісної тривожності (35,3±1,9), досліджуванні мають високий рівень тривожності. Це свідчить про те, що опитувані військовослужбовців перед відправкою на передову можуть відчувати тривогу, страх і напруженість на постійній основі, навіть у відсутності серозних загрозливих ситуацій при умовах воєнного стану та інших випадкових факторів, що викликають тривогу.

Для кращого розгляду результатів дослідження результати були показані на Рис. 2.1.

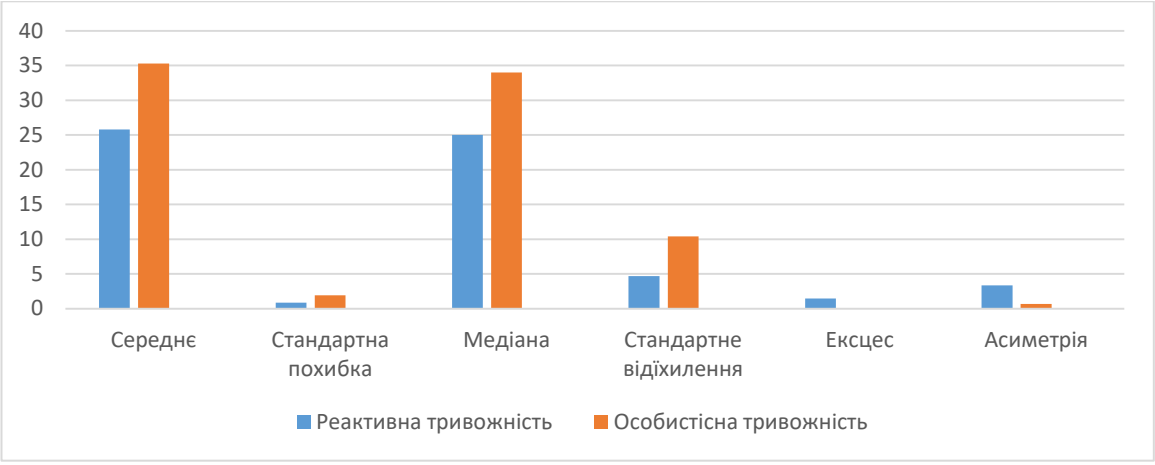


Рис. 2.1. Описова статистика прояву тривожності

Отримані дані показали, що у опитуваних більше переважає особистісна тривожність – 35,30%, реактивна тривожність склала – 25,77%. Тобто опитувані із переважанням особистісної тривожності визначає певну схильність суб'єкта до переживання тривоги та загрозливих реакцій. Опитувані відзначають такі стимули, котрі небезпечні для самооцінки та самоповаги. У опитуваних із переважанням реактивної тривожності переважають такі стани, як напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність.

Результати дослідження прояву стандартної похибки показали, що більше вона проявилася у опитуваних із особистісною тривожністю – 1,90 %, у опитуваних із реактивною тривожністю цей показник склав – 0,86%.

Також у опитуваних із особистісною тривожністю переважають такі шкали: медіана переважає у 34% опитуваних, стандартне відхилення мають 10,38% опитуваних з особистісною тривожністю.

Щодо інших показників, то вони мають більше вираження серед опитуваних із переважанням реактивної тривожності: ексцес склав 1,46% та асиметрія – 3,32%.

Таке поєднання може вказувати на наявність генетичної, біологічної або психологічної схильності до тривожності, яка проявляється в особистісній структурі. Це означає, що більша половина респондентів можуть бути схильними до постійної тривожності, переживання страхів та негативних емоцій у різних аспектах свого життя. Водночас такі значення підтверджують наш висновок стосовно того, що для подальшого функціювання респонденти намагаються маскувати наявність реактивної тривожності, тобто відбувається примусова "адаптація" до наявних обставин.

З метою визначення більш тяжкого емоційного стану у військовослужбовців перед відправкою на передову, нами була обрана методика Бека, що дозволяє виявити рівень депресії. Результати дослідження представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Описова статистика прояву рівня депресії

Показники	
Середнє значення	16,13
Стандартна похибка	1,66
Медіана	15
Стандартне відхилення	9,07
Ексцес	1,01
Асиметрія	0,82

В таблиці 2.2 можна побачити, що згідно з середнім значенням (16,13 ±1,66) та медіани в 15 балів, респонденти мають помірний рівень депресії з тенденцією до вираження субдепресивного стану. Отже, респонденти характеризуються схильністю до меланхолії, втратою життєвого інтересу та постійним почуттям смутку, що супроводжується стрімким зниженням самооцінки та появою почуття провини, яке не дає спокою. Водночас це супроводжується також втратою звичайної працездатності і перебуванням у стані хронічної втоми, а також виникнення різноманітних психосоматичних симптомів. Виявлені результати знову підтверджують наш висновок стосовно низьких показників наявності реактивної тривожності.

Щоб детальніше проаналізувати дані, ми склали графік розсіювання, який представлено на рис. 2.2.

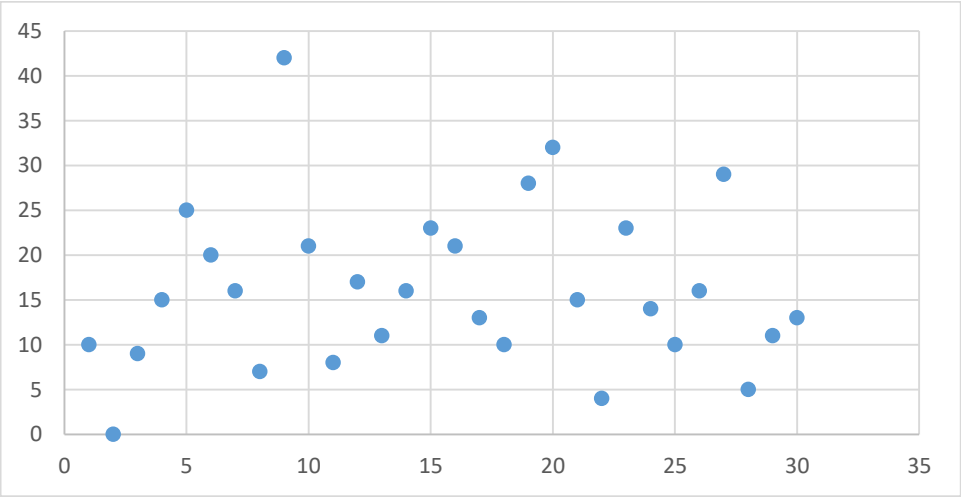


Рис. 2.2.Показники розсіювання значень прояву рівня депресії

На рисунку 2.2. кожна точка позначає показник прояву рівня депресії для окремого учасника. На даному графіку ми можемо побачити, що найбільша вірогідність зустрічі показників у зоні від 10 до 25 балів, тобто більшість респондентів демонструє наявність депресії, яка варіює від легкого ступеня (субдепресія) до вираженої депресії середньої тяжкості. Тоді як лише декілька респондентів демонструють відсутність депресивних симптомів і 4 респонденти знаходяться у стані важкої депресії.

Таким чином, більшість респондентів демонструє наявність депресії, яка варіює від легкого ступеня (субдепресія) до вираженої депресії середньої тяжкості, тобто характеризуються схильністю до меланхолії, втратою життєвого інтересу та постійним почуттям смутку, що супроводжується також втратою звичайної працездатності і перебуванням у стані хронічної втоми, а також виникнення різноманітних психосоматичних симптомів.

З метою визначення особливостей емоційної реакції на стрес була використання методика на дослідження стресостійкісті Холмса та Раге. Результати дослідження представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика прояву емоційної реакції на стрес

Показники	
Середнє значення	277,33
Стандартна похибка	3,65
Медіана	280
Стандартне відхилення	19,98
Ексцес	-0,63
Асиметрія	0,06

Дані таблиці 2.3 показують, що згідно з середнім значенням (277,33±3,65) та медіани в 280 балів, досліджуванні пережили певну кількість серйозних життєвих подій, які можуть потенційно викликати стрес, але загальний рівень опірності стресу залишається на середньому рівні. Це також вказує на те, що респонденти демонструють помірну здатність справлятись зі

стресовими подіями та пристосовуватись до нових ситуацій. Респонденти мають певну резистентність до негативних впливів стресу, але також у якості емоційної реакції на стрес відчувати певну тривогу чи втому в результаті накопичення життєвих подій.

Для більш кращого відображення результати методики дослідження стресостійкісті Холмса та Раге були занесені на Рис. 2.3.



Рис. .2.3. Результати дослідження методики стресостійкісті Холмса та Раге

Отримані результати показують, що у опитуваних переважає середній рівень можливостей опору стресу, та достатній рівень прояву стрестосійкості у негативних травмуючих ситуаціях.

Таким чином, у респондентів загальний рівень опірності стресу залишається на середньому рівні, тому вони здатні справлятись зі стресовими подіями та пристосовуватись до нових ситуацій, але іноді у якості емоційної реакції на стрес можуть відчувати певну тривогу чи втому із накопичення життєвих подій.

Для визначення рівня агресивності як певної емоційної реакції на життя в режимі воєнного стану був використаний тест Басса-Перрі. Результати дослідження представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Описова статистика прояву агресивності

Показники	
Середнє значення	26,67
Стандартна похибка	1,01
Медіана	27,5
Стандартне відхилення	5,52
Ексцес	-0,62
Асиметрія	-0,21

Згідно з даними таблиці 2.4, де середнє значення (26,67±1,01) та медіана дорівнює 27,5 балів, можна зробити висновок, що респонденти мають низький рівень агресивності. Отже, респонденти можуть не реагувати на провокації або стресові ситуації, вони більш здатні до збереження спокою та вирішення конфліктів мирними шляхами, мають вищий рівень самоконтролю над своїми емоціями та поведінкою, здатні заспокоїти себе та контролювати імпульсивні реакції, що можуть призвести до агресії, їм легше керувати стресом та не допускати, щоб емоції переважали раціональне мислення, що може сприяти зниженню рівня агресії.

Результати дослідження прояву агресії у опитуваних були представлені на Рис. 2.4.

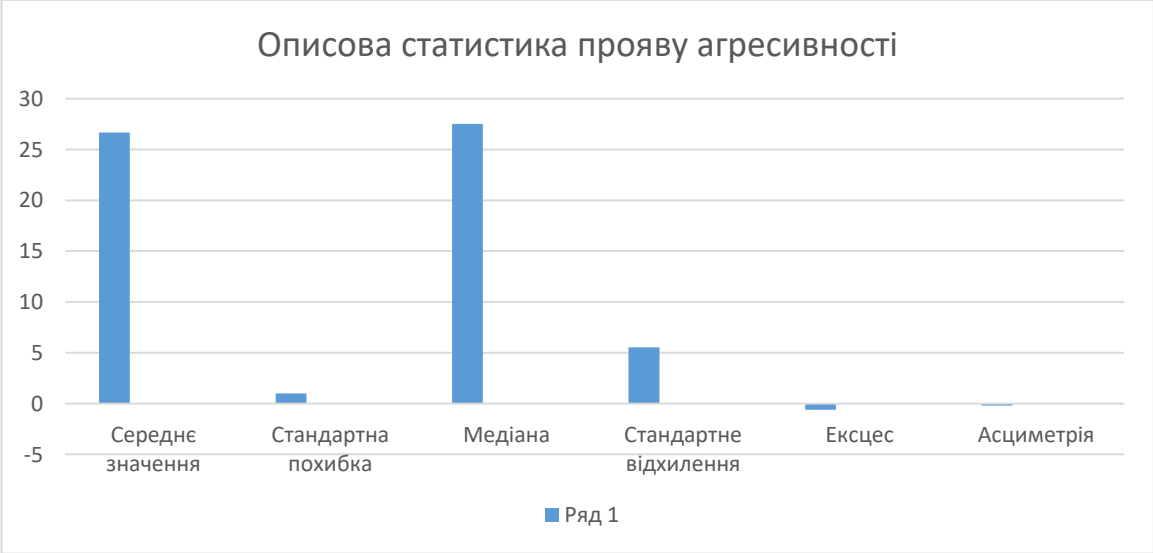


Рис. 2.4. Описова статистика прояву агресивності

Отримані результати показали, що середнє значення склало 26,67% що вказує на низький рівень схильності опитуваних до агресивності. Медіана у опитуваних склала - 27,5%. Отримані результати також показали низький рівень стандартного відхилення - 5,52%. Рівень ексцесу склав у опитуваних -0,62% а асиметрія - -0,21%.

Таким чином, респонденти не схильні реагувати на певні обставини життя в режимі воєнного стану агресивними проявами за рахунок вміння контролювати власні реакції.

Таким чином, респонденти мають підвищений рівень емоційної стабільності, на що може вплинути важкі переживання під час воєнного стану. Тому такі респонденти потребують корекційної програми зниження рівня стрестостійкості, агресивності та тривожних станів, котрі можуть ровкинутися.

2.3. Кореляційний аналіз емоційних реакцій особистості в режимі воєнного стану

Кореляційний аналіз емоційних реакцій особистості в режимі воєнного стану є методологічним підходом, спрямованим на вивчення зв'язків між емоційними реакціями, що виникають як наслідок у військовослужбовців перед відправкою на передову. Цей вид аналізу дозволяє встановити, які особливості емоційних реакцій військовослужбовців перед відправкою на передову .

Переходячи до аналізу кореляційних зв’язків між показниками різних методик, ми послідовно розглянемо кореляційну структуру взаємозв’язку між методикою дослідження тривожності Спілберга, методикою депресії Бека, тесту на стресостійкість Холмса та Раге, особистісного опитувальника агресивності Басса-Перрі та шкалою емоційної стабільності Г. Айзенка.

Нижче наведена кореляційна матриця використаних нами методик для дослідження емоційних реакцій військовослужбовців перед відправкою на передову

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця прояву особливостей емоційних реакцій

	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Депресія	Емоційна реакція на стрес	Агресивність	Емоційна стабільність
Реактивна тривожність	1	**0,46**	**-0,54**	**0,50**	**0,50**	**0,45**
Особистісна тривожність	**0,46**	1	0,12	-0,02	-0,13	-0,21
Депресія	**-0,54**	0,21	1	**-0,51**	**-0,62**	**-0,61**
Емоційна реакція на стрес	**0,50**	-0,20	**-0,51**	1	**0,69**	**0,45**
Агресивність	**0,50**	-0,10	**-0,62**	**0,69**	1	**0,48**
Емоційна стабільність	**0,45**	-0,21	**-0,61**	**0,45**	**0,48**	1

Дані таблиці 2.5 демонструють, що існує зворотна кореляція між рівнем реактивної тривожності та рівнем депресії ($r=-0,54$, $p < 0,01$), тобто підвищення симптомів депресії та субдепресії буде призводити до маскування прояву реактивної тривожності. Отже, меланхолія, втрата життєвого інтересу та постійне почуття смутку, що супроводжується втратою звичайної працездатності і перебуванням у стані хронічної втоми будуть блокувати наявність напруги, неспокою, заклопотаності та нервозності, що і може виражатися у виникненні різних психосоматичних симптомів.

Наочні результати дослідження кореляційної матриці прояву особливостей емоційних реакцій, представлений на Рис. 2.5.

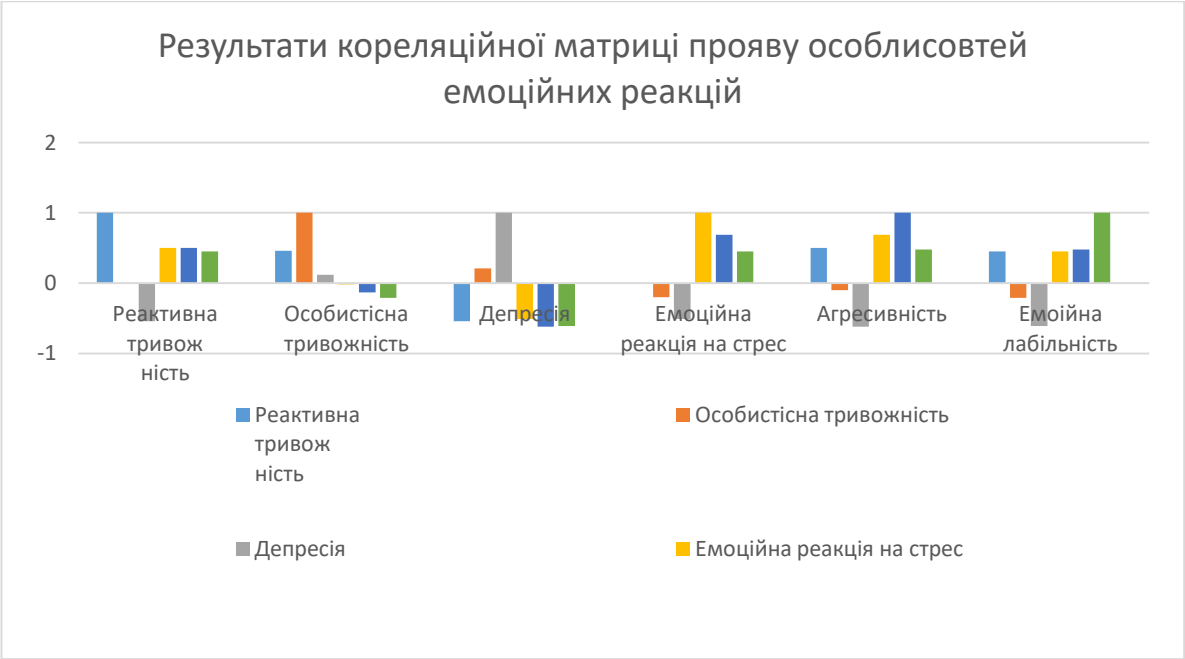


Рис. 2.5. Результати кореляційної матриці прояву особливостей емоційних реакцій

На Рис. 2.5 можна побачити, що існує пряма кореляція між рівнем реактивної тривожності та рівнем агресивності ($r=0,50$, $p < 0,05$), тобто підвищення рівня реактивної тривожності призведе до підвищення рівня агресивності, а оскільки за рахунок депресивних станів маскується або блокується прояв реактивної тривожності, зрозуміло, чому були отримані низькі показники прояву агресивності.

Як показано, існує пряма кореляція між рівнем реактивної тривожності та рівнем емоційної реакції на стрес ($r=0,50$, $p < 0,05$), тобто респонденти при підвищені рівня реактивної тривожності демонструють менший рівень опору стресу, тобто постійний неспокій та напруга, сильна нервозність як реакція на стресові обставини життя в режимі воєнного стану, призводить до того, що респонденти змушені більшу частину власної енергії та ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Отриманні данні в таблиці 2.5 та Рис. 2.5. показують, що існує пряма кореляція між рівнем реактивної тривожності та рівнем емоційної стабільності ($r=0,45$, $p < 0,05$), тобто респонденти при підвищені рівня

реактивної тривожності демонструють емоційну нестабільність, а отже, неспокій, напруга, нервозність як реакція на стресові обставини життя в режимі воєнного стану, викликають в них сильні коливання настрою та емоційних переживань.

Дані таблиці 2.5 та Рис. 2.5. демонструють, що існує пряма кореляція між рівнем реактивної тривожності та рівнем особистісної тривожності ($r=0,46$, $p < 0,05$), тобто підвищення рівня особистісної тривожності, як якості особистості призводить до підвищення рівня реактивної тривожності, як реакції у військовослужбовців перед відправкою на передову, проте отримані результати описової статистики демонструють інакші значення. Знову ж таки такі відмінності підтверджують існування маскування реактивних проявів тривожності за рахунок інших емоційних реакцій та певного рівня самоконтролю.

В таблиці 2.5 та Рис. 2.5. можна побачити, що існує зворотна кореляція між рівнем депресії та рівнем емоційної реакції на стрес ($r=-0,51$, $p < 0,05$), тобто підвищення рівня депресії призведе до підвищення спротиву стресу. Отже, маскування сильних емоційних реакцій за рахунок меланхолії, постійного почуття смутку, втрати життєвого інтересу, хронічної втоми, переключення на лікування субдепресивних симптомів призводить до того, що респондентами ігноруються деякі стресори, що може виглядати як певний рівень стресостійкості.

Як показано в таблиці 2.5, існує зворотна кореляція між рівнем депресії та рівнем агресивності ($r=-0,62$, $p < 0,01$), тобто респонденти при підвищені рівня депресії демонструють менший рівень агресивності, тобто постійна втома, втрата життєвої енергії, субдепресія, постійний смуток, поганий настрій блокують прояви афективних спалахів гніву чи злоби та імпульсивні прояви поведінки, як реакції на умови життя у військовослужбовців перед відправкою на передову. Таке блокування за рахунок не усвідомлення наявності такого механізму дії може сприйматися респондентами, як власна здатність контролювати свої агресивні емоційні реакції.

Отриманні данні в таблиці 2.5 показують, що існує зворотна кореляція між рівнем депресії та рівнем емоційної стабільності ($r=-0,61$, $p < 0,01$), тобто респонденти через постійну пригніченість, втому, відсутність інтересу, певної загальмованості усіх реакцій будуть знаходиться в умовному стані емоційної стабільності, отже відсутність емоційних коливань із-за їх замороження.

В таблиці 2.5 та Рис. 2.5. можна побачити, що існує пряма кореляція між рівнем емоційної реакції на стрес та рівнем агресивності ($r=0,69$, $p < 0,01$), тобто підвищення рівня емоційної реакції на стрес призведе до підвищення рівня агресивності. Отже, при знижені опору стресорам, оскільки респонденти змушені власну енергію та ресурси витрачати на боротьбу та виживання в режимі воєнного стану, вони будуть демонструвати ворожі реакції у вигляді осуду, образи чи погроз на адресу цих стресових факторів, щоб повернути свою енергію та накопичити ресурси для виживання.

Як показано в таблиці 2.5 та Рис. 2.5., існує пряма кореляція між рівнем емоційної реакції на стрес та рівнем емоційної стабільності ($r=0,45$, $p < 0,05$), тобто респонденти чим більше переймаються стосовно різноманітних стресорів, тим більше це викликає різні негативні реакції, як наслідок знижується рівень опору їм, що призводить до постійних емоційних коливань.

В таблиці 2.5 та Рис. 2.5. показано, що існує пряма кореляція між рівнем агресивності та рівнем емоційної стабільності ($r=0,48$, $p < 0,05$), тобто респонденти при підвищені рівня агресивності буде проявлятися емоційна нестабільність.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють наявність взаємозв'язків між особливостями прояву емоційних реакцій респондентів військовослужбовців перед відправкою на передову .

Отже, теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців перед відправкою на передову здійснювалось в три етапи. На першому етапі дослідження був проведений збір теоретичного

матеріалу та аналіз наукової літератури з наступних питань: теоретичний аналіз поглядів на проблему емоційних реакцій в психологічній науці; особливості емоційних реакцій особистості; психологічні особливості особистості в режимі військового стану. Другий етап включав емпіричне дослідження, яке проводилося з військовослужбовців перед відправкою на передову.

Для забезпечення об’єктивності дослідження та вирішення поставлених завдань на даному етапі були використані наступні методи: методика "Шкала дослідження тривожності" Ч. Д. Спілбергера; методика "Шкала депресії" А. Т. Бека; тест на стресостійкість Т.Холмса та Р. Раге; особистісний опитувальник агресивності А. Басса та М. Перрі.

На третьому етапі була проведена обробка, систематизація, аналіз, опис результатів дослідження та оформлення висновків.

Дослідження емоційних реакцій особистості військовослужбовців перед відправкою на передову показало, що респонденти характеризуються за середнім значенням реактивної тривожності (25,77+0,86) та медіани в 25 балів, респонденти показали низький рівень тривожності. Це свідчить про те, що в умовах воєнного стану громадяни не мають особливих переживань, страхів та тривожності, але, з огляду на об'єктивний стан подій, що включає бомбардування, руйнування, втрати та насильство, є підстави вважати, що ця загальновживана методика не дозволяє оцінити справжній стан досліджуваних. Отримані результати показують, що у опитуваних переважає середній рівень можливостей опору стресу, та достатній рівень прояву стрестосійкості у негативних травмуючих ситуаціях.

Таким чином, у респондентів загальний рівень опірності стресу залишається на середньому рівні, тому вони здатні справлятись зі стресовими подіями та пристосовуватись до нових ситуацій, але іноді у якості емоційної реакції на стрес можуть відчувати певну тривогу чи втому із накопичення життєвих подій.

Для визначення рівня агресивності як певної емоційної реакції військовослужбовців перед відправкою на передову, був використаний тест Басса-Перрі. Результати показали, що середнє значення (26,67+1,01) та медіана дорівнює 27,5 балів, можна зробити висновок, що респонденти мають низький рівень агресивності.

Згідно з середнім значенням (10,57+1,01) та медіани в 10 балів, респонденти мають високий рівень емоційної стабільності, але враховуючи попередні дані, можливо припустити, що знову ж таки досить висока здатність контролювати та маскувати емоційні реакції виступає певним захисним механізмом, що надає враження емоційної стабільності, між рівнем реактивної тривожності та рівнем агресивності ($r=0,50$, $p < 0,05$), між рівнем реактивної тривожності та рівнем емоційної стабільності ($r=0,45$, $p < 0,05$ між рівнем реактивної тривожності та рівнем особистісної тривожності ($r=0,46$, $p < 0,05$), між рівнем депресії та рівнем емоційної реакції на стрес ($r=-0,51$, $p < 0,05$), тобто підвищення рівня депресії призведе до підвищення спротиву стресу, між рівнем депресії та рівнем агресивності ($r=-0,62$, $p < 0,01$), між рівнем депресії та рівнем емоційної стабільності ($r=-0,61$, $p < 0,01$),. між рівнем емоційної реакції на стрес та рівнем агресивності ($r=0,69$, $p < 0,01$), між рівнем емоційної реакції на стрес та рівнем емоційної стабільності ($r=0,45$, $p < 0,05$), між рівнем агресивності та рівнем емоційної стабільності ($r=0,48$, $p < 0,05$), тобто респонденти при підвищені рівня агресивності буде проявлятися емоційна нестабільність.

РОЗДІЛ 3.
ПРОФІЛАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ

3.1.Основні рекомендації формування емоційної сфери військовослужбовців

Емоції, будучи особливою формою психічного відображення, відіграють важливу роль у всіх проявах людської діяльності, впливають на різні аспекти функціонування людини [1], в той же час їх прояв залежить від низки об'єктивних та суб'єктивних причин, серед яких особливо слід виділити особливості виконуваної людиною діяльності, у тому числі діяльність військовослужбовців.

Служба в армії неминуче детермінує створення нової картини світу у свідомості військовослужбовців.

Швидка зміна реалій створює воістину екстремальні умови для військовослужбовців, а освоєння нових умов життя (суворий статутний розпорядок дня та військова дисципліна) пов'язане зі значними витратами нервової енергії, підвищеною збудливістю, напруженістю, нервозністю, переживанням негативних емоцій, конфліктністю у взаємовідносинах. У процесі адаптації у військовослужбовців перед відправкою на передову виникає суперечність між установками, що склалися раніше, і необхідністю зміни їх у зв'язку з новими вимогами, які пред'являються до особистості військовослужбовців з урахуванням нової військової діяльності.

Однак успішна адаптація властива далеко не всім. Особи, нездатній адаптуватися до нових умов, властивий із двох основних типів поведінки. Перший тип - агресивний, у найпростішій формі його можна як атаку на перешкоду чи бар'єр (у разі можна говорити про адаптивної його функції).

Однак в умовах військової служби існують жорсткі нормативні вимоги та правові норми, атака на які аж ніяк не забезпечує стійкої адаптації до них і, мало того, може серйозно посилити становище військовослужбовця. При усвідомленні небезпеки подібних дій агресія спрямовується на будь-який випадковий об'єкт, на сторонніх людей, товаришів по службі, непричетних до самої причини агресії.

Другий тип поведінки - так звана втеча від ситуації. Цей тип характеризується відходом людини у свої переживання, звернення всієї психічної енергії на генерацію власних негативних станів, самокопання, самозвинувачення. При цьому розвиваються тривожно депресивні симптоми: людина починає вважати себе джерелом всіх бід, а звідси - почуття повної безвиході, тому що впливати на середовище і ситуацію він вважає себе нездатним. Цей тип дезадаптивної поведінки військовослужбовців характеризується замкнутістю, відчуженістю, зануреністю у світ своїх тяжких роздумів. Так чи інакше, виникає проблема з психічним здоров'ям військовослужбовця, з'являються серйозні нервово-психічні розлади та психічні захворювання, іноді незворотного характеру [2].

Дезадаптивний стан, при подальшому наростанні психотравмуючого впливу середовища та відсутності заходів профілактики, може призвести до серйозних наслідків у плані нервово-психічних розладів та психічних захворювань.

Тому сьогодні психологами актуально порушуються питання вивчення проблеми емоційних станів та їх гармонізації у військовослужбовців перед відправкою на передову.

Спочатку нами були вивчені особливості емоційних станів військовослужбовців перед відправкою.

Результати дослідження показали, що емоційні стани військовослужбовців мають свої специфічні особливості та залежать від терміну служби (на початку служби збільшується кількість психосоматичних

захворювань та з'являється тенденція їх зниження та покращення самопочуття до кінця служби).

Однією із причин зниженого настрою є «несподіваний» факт – заклик на військову службу, інший – стан невизначеності – «ти вже не вдома, але ще не в армії». При зміні звичних умов життя виникають чинники, які певним чином вносять дезорганізацію в психічну діяльність (зокрема й емоційну), регулюючу поведінка людини у звичних умовах. Людині необхідні нові реакції на нові подразники, пред'явлені умовами, що змінилися.

Зниження самопочуття пов'язане із проблемою освоєння нових умов, збільшенням фізичних навантажень, що веде до відчуття дискомфорту у різних частинах тіла. Відсутність можливості поводитися як хочеться і говорити тоді, коли хочеться (що виключено статутом військової служби), призводить до зниження активності. Відносна дезорганізація функцій в даному випадку є сигнал для включення механізму регуляції та компенсації, кінцевим результатом дії якого є організація нового рівня емоційної діяльності відповідно до вимог умов існування особистості, що змінилися. Інакше висловлюючись, включається механізм психічної реадаптації, спрямований досягнення стану стійкої психічної адаптації особистості в екстремальних умовах [3, 4]. У цьому під екстремальністю у разі розуміються не окремі епізоди у діяльності військ, пов'язані з ризиком життя чи здоров'я солдат термінової служби (бойові дії, ліквідація наслідків стихійних лих та інших.), а змінені, незвичні умови існування.

У військовослужбовців, у зв'язку з періодом адаптації, з'являються скарги на здоров'я - біль у шлунку і дискомфорт, загострення психосоматичних захворювань, «ревматичний фактор», що з'являються, як правило, не тільки внаслідок психологічної перебудови організму, а й у зв'язку з фізичним навантаженням, що зросло. Виснаження проявляється як наслідок збільшення числа сенсорних подразників, а також з порушенням сну та неспання.

Менш активні, фізично слабкі військовослужбовці страждають на нервово-психічну нестійкість, характеризуються байдужим ставленням до служби, бачать головну мету уникнення труднощів шляхом симуляції різних хвороб. Військовослужбовці, не підготовлені до подолання труднощів бойової обстановки, впливу великих психогенних подразників тривалий час опиняються під владою негативних психічних станів.

Цей факт став орієнтиром для створення умов, що підвищують емоційний стан військовослужбовців на початку терміну служби. З цією метою нами складено та реалізовано програму гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби (формуючий етап). Для оптимізації емоційного стану ми використовували груподинамічні вправи, що включають елементи арттерапії, медитації, рольових ігор.

Групподинамічні вправи покликані формувати та вдосконалювати соціальну компетентність клієнтів: культуру ділового спілкування, злагодженість дії у команді, вміння запобігати чи конструктивно вирішувати конфлікти тощо. Основна цільова спрямованість цього виду вправ - набуття, як окремим учасником, і групою загалом відповідного досвіду розв'язання завдань, і колективного взаємодії. Різноманітність та специфіка груподинамічних вправ дають підставу розглядати їх як метод оцінки та навчання, або як тренінгову техніку. Вони побудовані на вільній імпровізації учасників тренінгу, їх спонтанних діях, які можуть змінювати ситуацію. Групподинамічні вправи будуються за принципом «тут і тепер», тобто. гравці вживаються в ситуацію і діють, виходячи з неї.

Основні принципи, куди ми спиралися під час складання програми: системність; облік індивідуальних особливостей службовців; комплексність (спільні зусилля психолога, військовослужбовців, командирів). Заняття проводилися в груповій формі в кімнаті психоемоційного розвантаження та психологічного консультування по 40-90 хвилин двічі на тиждень.

Після реалізації програми гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби було проведено повторне тестування

(контрольний етап), основна мета якого полягала в порівнянні рівня емоційного стану військовослужбовців до і після реалізації програми.

Час, проведений на заняттях, дозволило військовослужбовцям на якийсь час змінити обстановку та вид діяльності, відпочити від фізичних навантажень та психоемоційних навантажень. Значно покращилися показники настрою, оскільки були створені сприятливі умови, в яких військовослужбовці могли вільно взаємодіяти один з одним, не боячись отримати стягнення та осуд з боку.

Інакше кажучи, певною мірою була задоволена потреба у вільному та невимушеному спілкуванні службовців один з одним, брак якого гостро відчувається у повсякденному, регламентованому правилами служби, ритму життя солдатів.

Військовослужбовці примірялися з думкою про відправку на передову, навчилися злагоджено працювати в команді, довіряти та приймати допомогу один одного. Переоцінка ситуації дозволила по-новому побачити елементи довкілля, які раніше здавались суперечливими та дискомфортними. Так, наприклад, потреба військовослужбовця до самоствердження і разом з тим, до збереження поваги з боку товаришів по службі, що вважалося несумісним і прямо протилежним в умовах служби, виявляється, легко задовольняється через прояв лідерських якостей.

Військовослужбовці впоралися з напруженістю, навчилися відкрито і вільно висловлювати свої почуття, що свідчить підвищення показника активності. Група, у якій було проведено заняття, значно виділялася і натомість усієї навчальної роти - її учасники вільно трималися спілкування друг з одним і зі старшими за званням, а розбіжності, які у групі, вирішувалися хлопцями більш конструктивно.

Так, після реалізації програми сталося зниження скарг на стан здоров'я вдвічі, військовослужбовці термінової служби стали менше схильні до стрибків тиску і шлункових нездужань, відбулося зниження звернень з приводу шлункових та серцевих скарг. Причому дані показники значно

перевищують подібний результат, отриманий під час пілотажного дослідження.

Цей факт дозволяє зробити висновок про ефективність застосування профілактичних вправ у гармонізації емоційних станів військовослужбовців перед відправкою на передову.

3.2. Тренінгова програма по формуванню емоційної сфери військовослужбовців

Психологічна профілактика емоційної сфери військовослужбовців перед відправкою на передову передбачає здійснення діяльності з двох напрямів: попередження негативних емоцій та їх подолання. Враховуючи цей факт, вважаємо за доцільне розглядати дві підсистеми в єдиній системі психологічної профілактики у військовослужбовців перед відправкою на передову.

Мета: забезпечення профілактики прояву негативних емоцій у військовослужбовців.

Завдання:

1.Попередження виникнення негативних реакцій у військовослужбовців.

2.Проведення психологічної діагностики та аналізу поведінки військовослужбовців щодо наявності негативних емоцій.

Форми: цільове спостереження, вивчення документації та особових справ, експертна оцінка, спостереження, анкетування та ін.

3.Проведення запобіжного психологічного впливу щодо прояву девіантної поведінки.

Форми: індивідуальні та колективні бесіди, інформування, тематичні вечору зборів, наради та ін.

Методи: спостереження за поведінкою; переучування, переконання. «реконструкція характеру», «розрив небажаних контактів», критика і

самокритика та ін: моральне та матеріальне стимулювання, музейні експозиції; наочна агітація та ін.

4. Прогнозування можливого розвитку емоційної сфери у військовослужбовців перед відправкою на передову.

Форми: психологічне обстеження, методичні наради, індивідуальна робота, консультації, обмін дослідами та ін.

Методи: оцінка, спілкування, планована, контроль та ін.

Обладнання: робочий зошит, нормативні документації, експертні звіти та ін.

Заходи із військовослужбовцями (бесіди; інструктаж та ін.) :

– нестатутні відносини;

– статутні відносини

– виявлення виду негативних емоційних станів у військовослужбців;

– проведення психологічної діагностики та аналізу поведінки військовослужбовців щодо емоційної сфери.

Форми: індивідуальна психолого-педагогічна консультація та ін. Методи: ведення картотеку аналіз, інтерв'ювання, роз'яснення та ін.

Обладнання: індивідуально-психологічні карти особистості військовослужбовця та ін.

Завдання 2.2: проведення заходів індивідуального та групового характеру.

Форми: загальні зібрані індивідуальні доручення та завдання лекції; дискусії рольові ігри; урочисті заходи та ін.

Методи: переконання, приклад, вправа, заохочення, критика та самокритика та ін.

Обладнання: програма, рекомендації психологу, нормативна документація; виставки, мультимедійні презентації аудіозапису та ін.

Завдання 2.3: Контроль зміни рівня емоційної сфери військовослужбовців.

Форми: педагогічний консиліум, збори, консультації, індивідуальна робота та ін.

Методи: контроль, оцінка, аналіз, систематизація відомостей у картах професійного відбору та ін.

Обладнання: карта професійного відбору, анкетні листи та ін.

Для підсистеми попередження девіантної поведінки військовослужбовців характерні власні ціль, завдання, функції, компоненти, зв'язок між компонентами, результат. Підсистема запобігання діалектично пов'язана з підсистемою подолання негативних емоцій у військовослужбовців.

Ціль підсистеми: попередження виникнення негативних емоцій у військовослужбовців.

Функції підсистеми: діагностична, аналітична, організаційно-педагогічна, оцінна.

Завдання підсистеми:

– проведення педагогічної діагностики та аналізу поведінки військовослужбовців з метою виявлення негативних емоцій;

– прогнозування можливого розвитку негативних емоцій у військовослужбовців або констатація їх стійкості до негативних емоцій.

Очікуваний результат: нормативно обумовлена поведінка.

Принципами педагогічної діагностики є підпорядкованість мети, об'єктивність та послідовність [1].

Організаційно-педагогічний компонент підсистеми передбачає організацію та проведення роботи з попередження формування негативних емоцій. Основою реалізації компонента є Програма попередження негативної емоційної сфери військовослужбовців.

Програма є сукупністю психологічних засобів, що дозволяють досягти бажаного результату. Щоб ефективно проводити профілактичну роботу, необхідно знайти такі засоби, які дозволяли б запобігати виникненню емоційного розвитку та відстежувати динаміку її розвитку, якщо вона з'явилася.

Програма покликана:

– підвищити ефективність процесу психологічної профілактики емоційної сфери військовослужбовців, що проводиться з метою підвищення надійності військовослужбовців перед відправкою на передову;

– підвищити рівень знань, умінь та навичок у військовослужбовців перед відправкою на передові, необхідних для ефективних рішень у процесі профілактики емоційної сфери;

– створити сприятливі умови щодо психологічної профілактики негативних емоцій у військовослужбовців.

Аналітико-оцінний компонент підсистеми передбачає проведення аналізу одержаних у процесі функціонування підсистеми результатів, їх експертної оцінки та прогнозування динаміки виявлених негативних емоційних станів.

Для підсистеми подолання емоційної сфери військовослужбовців також характерні власні ціль, завдання, функції, компоненти, зв'язки між компонентами, метою та завданнями, очікуваний результат. Підсистема подолання спирається на підсистему попередження негативних емоцій військовослужбовців.

Мета підсистеми: подолання негайних емоцій у військовослужбовців групи ризику.

Функції підсистеми: планувальна, коригуюча та контролююча.

Завдання підсистеми:

– Складання плану навчальної роботи з кожного типу емоційної системи;

– Створення розширеного психологічного консиліуму для вирішення проблем;

– проведення заходів індивідуального та групового характеру;

– Контроль динаміки зміни емоційної сфери.

Планувально-цільовий компонент підсистеми передбачає здійснення діяльності зі складання плану педагогічної роботи з профілактики

негатвиних емоцій з урахуванням їх індивідуальних особливостей у військовослужбовців, а також проведення консиліуму із залученням суміжних фахівців для аналізу вихідних даних перед проведенням заходів. військовослужбовців із емоційною сферою. Педагогічна робота при цьому будується в залежності від переважаючої емоції і передбачає активне включення військовослужбовця в процес виконання службових обов'язків. Контрольно-оцінний компонент підсистеми попередження негативних емоцій у військовослужбовців передбачає проведення контролю та оцінки ефективності проведених заходів, спрямованих на подолання емоційної сфери у військовослужбовців.

Система психологічної профілактики негативних емоцій військовослужбовців має властивості цілісності та інтегративності.

Загальними принципами функціонування розробленої системи є принцип єдності педагогічних вимог, принцип опори на активність особистості та принцип єдності виховання та самовиховання.

Специфічними принципами розробленої системи є принцип превентивності коригувальних дій, принцип поваги та принцип поєднання групових та індивідуальних форм взаємодії.

Система педагогічної профілактики негативних емоцій військовослужбовців має цілісну структуру дій, які забезпечують перехід від вихідного стану до цільового показника, необхідного результату педагогічної профілактики - нормативно обумовленої поведінки військовослужбовця.

Щодо кожного компонента підсистем у системі педагогічної профілактики негативних емоцій у військовослужбовців діяльнісний підхід виступає основою для особистісно-орієнтованої взаємодії військовослужбовців, що стимулює їхню самостійну активність у попередженні та подоланні девіацій.

ЗАНЯТТЯ 1.

Знайомство. Діагностика емоційної сфери

Ціль: знайомство; формування уявлень про емоційну сферу; самоаналіз емоційної сфери з учасниками групи.

Вправа 1. «Наші імена» (15 хв.)

Ціль: знайомство, розвиток внутрішньо групової працездатності.

Обладнання: Папір, ручка.

Опис: Усі учасники тренінгу сидять у колі та після команди тренера, діляться на групи з приналежності до свого імені (Наприклад: всі учасники з ім'ям Наташа сідають ліворуч від тренера і т. д.) Якщо імені, що повторюється, немає, то учасник з рідкісним ім'ям у групі, виконуватиме вправу самостійно.

Після того, як усі групи будуть сформовані, тренер дає завдання.

Інструкція: Кожній групі потрібно представити їхнє спільне ім'я. Для цього необхідно сказати як перекладається ім'я, які його основні характеристики. Якщо такої інформації немає, то можна розповісти, чому Вас назвали саме так, і хто вигадав для Вас це ім'я.

Вправа 2. (25 хв.)

Мета: знайомство з поняттями емоцій, почуттів та інтелекту; знайомство з поняттям «емоційний інтелект». Групі ставлять такі питання для обговорення: Що таке почуття? Яке місце вони посідають у нашому житті? Для чого потрібні емоції та чи потрібні взагалі?

Що таке почуття? Чим відрізняються почуття від емоцій?

Після обговорення питань тренер робить коротке теоретичне повідомлення про те, що таке емоційна сфера та яка його структура.

Емоції – психологічні стани, що виражаються у формі переживань, відчуттів приємного чи неприємного, задоволеності чи незадоволеності людини. Емоції служать для оцінки людиною навколишнього світу - людей, предметів, явищ і подій.

Виділяють п'ять основних функцій емоцій:

1- Оцінка важливості того, що відбувається. Емоція дає можливість оцінити силу подразника, його вплив на людину, оцінити критичну або конфліктну ситуацію.

2- Спонукання, мотивація до тих чи інших дій з метою задовольнити свої потреби чи бажання. Емоційні стани виявляються на фізіологічному рівні (адреналін).

3- Регуляція діяльності, оцінка вдалих або невдалих дій.

4- Передбачення, здатність випереджати розвиток подій, передбачати приємний чи неприємний результат.

5 - Експресивна - вираження емоцій у вигляді міміки, рухів, жестів, звуків.

Емоції мають кілька характеристик, таких як збудження або сила (афект, заздрість), а також «зарядженість» емоції («позитивні» та «негативні») емоції).

Види емоційних станів: настрій – відображення емоційного стану людини (погана, хороша). Може зберігатися або змінюватися.

Тривога – емоційний стан, що характеризується почуттям невизначеності, поганими передчуттями, сприйняттям безпечних ситуацій як такі, що містять загрозу.

Фрустрація – (невдача) – емоційний стан, що виникає в ситуації нездійснення значущої людини мети незадоволення значної потреби. Якщо не усунути причини фрустрації, то людина може впасти в депресивний стан, відчувати проблеми з пам'яттю, мисленням. Негативний ефект фрустрації проявляється часто в агресивній поведінці, агресії, втрати самоконтролю. Стрес – (напруга) реакція організму на екстремальну ситуацію, сильний вплив, фізичний чи психологічний.

Вправа 3. (15 хв.)

Ціль: визначення меж власного емоційного поля учасниками групи; самоаналіз особливостей емоційної сфери учасників групи під час цілеспрямованої міжособистісної взаємодії

Члени групи об'єднуються у пари (краще з менш знайомими членами групи).

Інструкція: «Уважно дивіться один на одного, але нічого не кажіть. Продовжуйте дивитися один на одного, без слів доти, доки я не скажу «стоп»». (5 хв.)

Після вправи учасникам запитують:

Які почуття (емоції) у вас виникали під час виконання вправи?

Чому виникав сміх, посмішка, збентеження тощо. (якщо члени групи говорять про них)

Які думки приходили до вас на думку під час виконання вправи? (Це питання є найбільш значущим щодо меж емоційного поля. Так у ході виконання вправи відбувається активна взаємодія емоційних структур суб'єктів, що викликає коливання їхнього емоційного досвіду. В результаті встановлюється зв'язок між актуальною ситуацією взаємодії та минулим емоційним досвідом людини.) Якщо учасники що неспроможні вербалізувати думки, що у ході вправи, тренер просить виконати його ще раз і дає таку інструкцію:

«Знову уважно дивіться один на одного, і нічого не говоріть, доки я не скажу "Стоп". Але тепер постарайтеся поспостерігати за думками і переживаннями, що виникають». Найбільш широке емоційне поле діагностується у тих людей, які мають виникати думки не тільки щодо свого партнера з вправи чи всього що відбувається у групі, а й щодо інших (сторонніх) людей, ситуацій. Межі емоційного поля змінюються щохвилини та залежать від домінуючих переживань людини.

Вправа 4. (20 хв.)

Мета: самоаналіз здібностей учасників групи до впізнавання та називання емоцій.

Обладнання: зображення людей різних емоційних станах; папір та ручка для кожного учасника.

Тренер демонструє учасникам групи зображення людей у різних емоційних станах. «Уважно подивіться на зображення та запишіть у своїх листочках «назви» емоцій чи почуттів, які, на вашу думку, відчуває людина на картинці».

Потім усі зображення обговорюються у групі. Аналізуються причини помилок у визначенні емоцій.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 2.

«Я і світ навколо».

Ціль: розвиток групової перцепції; формування умінь чути, розуміти та передавати настрої, почуття, емоції.

Вправа 1. «Ім'я-рух» (10 хв.)

Ціль: Зняття зайвої емоційної напруги в групі та знайомство її учасників.

Процедура: Учасники групи по черзі вимовляють свої ігрові імена, але супроводжують їх певним рухом рук, можливо, характерним собі жестом.

Потім усі хором називають ім'я чергового учасника та повторюють його жест.

Вправа 2. «Слухання» (60 хв.)

Мета: ілюстрація значимості невербального спілкування міжособистісної комунікації.

Обладнання: зображення "мамлини", "жакарега", "куки", "буби" на форматі А4.

Інструкція: Спробуємо провести невеликий експеримент. Вам пропонуються 2 слова з незнайомої вам мови, що позначають деякі об'єкти: мамлина, жакарег, кука, бубу.

Ось їхні зображення. Скажіть який із них «мамлина», а який «жакарег»? Чому ви так гадаєте? Опишіть їх, які вони?

У багатьох експериментальних дослідженнях доведено, що мамлина та жакарег – це перші 2 фігури для більшості людей, незалежно від культурної,

етнічної та мовної групи. І, відповідно, кука та бубу – більш плавні та м'які фігури.

Отримані групи результати аналізуються і група дійшов висновку у тому, що будь-яке слово і дія несе емоційне забарвлення і сприймається іншими людьми лише на рівні інтелекту, а й за допомогою емоцій.

Вправа 3. «Лицедії» (20 хв.)

Мета: набуття уміння мімічного вираження сенсу інформації.

Обладнання: дзеркала.

Тренер говорить про роль міміки у міжособистісній комунікації. Тренер дає завдання висловити емоції за допомогою міміки перед дзеркалом: гнів, страх, огида, радість, очікування, здивування, обурення, зневага.

Рефлексія.

Вправа 4. «Асоціації» (15 хв.)

Ціль: розвиток соціальної перцепції.

Тренер повідомляє: «Ми повідомлятимемо кожному присутньому по черзі які асоціації він у нас викликає. Може він нам нагадує тварину, рослину, предмет чи яке явище природи?»

Потім тренер звертається до учасника, про якого йшлося, із запитанням про те, яка асоціація їм сподобалася найбільше (була, найвірнішою, найнесподіванішою і т.д.) Вправа повторюється кожному за учасника.

Рефлексія.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 3.

«Я – емоція – почуття»

Мета: знайомство з основними емоційними станами, емоціями та почуттями людини.

Вправа 1. Маркер. мішок.

Вправа 2. (30 хв.)

Ціль: Згуртування групи, створення довірчої атмосфери.

Обладнання: 2-3 листи ватману, старі журнали для вирізування елементів колажу, фломастери, олівці.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у групи по 2-3 особи. Учасникам пропонують створити колаж, на основі якого можна буде дізнатися емоційний портрет кожної підгрупи. Кожен учасник додає в колаж ті елементи, які на його думку характеризують його емоційне життя.

Колажі можна до кінця дня (або до кінця семінару) розмістити на стіні у робочій кімнаті.

Тренер направляє групу до аналізу зображень, пошуку відмінностей та подібності.

Висновок: люди відчувають ті самі емоції, але одні частіше – інші рідше, одні сильніше – інші слабші.

Вправа 3. (15 хв.)

Ціль: проаналізувати емоційні схеми учасників групи; розвиток здібності розуміти та інтерпретувати свої почуття та переживання.

Учасникам на розгляд пропонуються ситуації, в яких емоції та почуття є вирішальним чинником під час здійснення людиною тих чи інших вчинків. Інструкція: «Поставте себе місце цієї людини. Що ви відчували б? Як би надійшли?»

Далі тренер робить теоретичне повідомлення про здатність людини передбачати силу того чи іншого переживання виходячи з теорії Деніела Гілберта.

В**права 4. (15 хв.)**

Мета: розвиток навичок самоаналізу; відрефлексування домінуючих та найбільш значних емоційних переживань. Проаналізуйте, які почуття ви відчували за останній місяць найчастіше? Що приносить вам найбільшу радість? Яких емоцій вам у житті не вистачає? Що вас частіше всього засмучує?

Учасники записують відповіді на запитання, потім зачитують.

Обговорення групи.

Вправа 5. «Зобрази стан» (15 хв.)

Мета: розминка, розвиток навички передачі та розуміння емоцій.

Ведучий готує два набори карток. В одному записані емоційні стани людини (Радість, подив, образа, втома і т. д.), в іншому – частини тіла людини (спина, голова, брови, пальці і т. д.). Кожен із учасників вибирає по одній картці з кожного набору. Потрібно зобразити вибраний стан за допомогою засобу зображення.

Вправа 6. «Приручи свій страх» (15 хв.)

Мета: аналіз страхів учасників групи (робота на рівні архітіпічних емоційних структур, усвідомлення своїх страхів, розвиток здібностей контролю власних страхів.

Обладнання: мадагаскарські таргани та домашні щури.

Увага!

Перед початком вправи тренеру необхідно переконатися у відсутності учасників групи панічних страхів тварин (опитати всіх). Необхідно надати можливість усім учасникам відійти від тварин, залишити аудиторію у разі сильного страху.

Теоретичне повідомлення про види страху. Аналіз архітіпічних страхів.

Після обговорення у групі видів страхів тренер підводить групу до висновку про те, що існують об'єктивні страхи, які властиві більшості людей і є породженням інстинкту самозбереження, і суб'єктивні страхи, які заважають людині жити, але не виконують будь-якої захисної функції – це фобічні страхи, та близькі до них стани.

Для розвитку емоційного інтелекту людині необхідно розвивати навички самоконтролю та одним із видів контролю власних емоцій є боротьба зі своїми страхами. Учасникам пропонується «приручити власний страх». У нашому тренінгу використовуються у вигляді «страхів, що приручаються» мадагаскарські тарки та домашні щури.

Мадагаскарські таргани - доброзичливі і чисті комахи, що не переносять паразитів та небезпечних для людини захворювань, у розмірі можуть досягати 6-8 см. У багатьох людей здатні викликати страх і огиду, що є причиною їх ефективності тренінгу.

Щури виконують ту ж функцію, що й таргани.

Учасникам можна запропонувати доторкнутися до тварини, що викликає страх. Необхідно усвідомити безпричинність свого страху та брати тварин на руки тощо.

Рефлексія.

Вправа 8. «Чарівне дерево» (10 хв.)

Ціль: зняття емоційної напруги; підвищення енергетичного потенціалу особи.

В основі методу покладено метод візуалізації та входження до образу. Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть до образу. Уявіть як зверху у вас вливається енергія космосу. Уявіть її у вигляді золотого потоку. Відчуйте як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, пронизує вас наскрізь, наповнюючи життєдайною силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців.

Уявіть, що через ступні ніг у вас вливається енергія землі у вигляді срібного потоку і наповнює силою та бадьорістю все ваше тіло.

Вихід із образу.

Підсумки

ЗАНЯТТЯ 4.

«Я розумію – я довіряю»

Мета: розвиток автентичності учасників, розвиток навичок саморозуміння та самоконтролю, розвиток почуття довіри

Вправа 1. (15 хв.)

Ціль: розвиток групової перцепції.

Усі учасники групи сідають по колу.

Інструкція: «Нам належить спільно вирішити одне завдання: якнайшвидше всім одночасно, не домовляючись і не вимовляючи жодного слова, «викинути» однакову кількість пальців на обох руках. Вирішувати це завдання ми будемо наступним чином: я скажу — раз, два, три - і на рахунок три всі одночасно "викидають" пальці. Якщо завдання не вирішено, ми робимо чергову спробу. Зрозуміло? Давайте почнемо".

Вправа може відбуватися по-різному. Іноді групі потрібно до тридцяти повторень, перш ніж завдання буде вирішено, іноді достатньо чотирьох-п'яти. В будь-якому разі вправа дає багатий матеріал для обговорення, який може використовуватися в ході тренінгу, а також у різних соціально-психологічних практикумах.

Можна звернути увагу на функціонування таких феноменів як суспільне думка, груповий тиск, авторитет, груповий настрій, емоційний настрій групи.

Вправа 2. «Гарячий стілець» (20 хв.)

Мета: розвиток автентичності учасників, розвиток навичок самоконтролю, аналіз почуття довіри.

Впадає жереб. Той, кому випадає жереб стає господарем гарячого стільця. всі члени групи протягом 10 хвилин задають йому будь-які питання, на які він має відповідати відверто .Бажано, щоб у вправі всі учасники побували на гарячому стільці. Потім тренер пропонує кожному записати свої почуття на листочках (почуття які вони випробовували в ході вправи, ставлячи запитання та відповідаючи на них). Листочки збираються і тренер зачитує усі почуття, не називаючи авторів.

Групове обговорення. Рефлексія.

Вправа 3. «Довірче падіння». (20 хвилин.)

Мета: аналіз здібностей учасників групи контролювати власні емоції; аналіз почуття довіри як екзистенційної цінності особистості.

Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає у центр кола. Він має впасти на руки будь-кому з кола, для цього потрібно заплющити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати та ловити.

Після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи. Обговорюється які саме емоції відчувала людина (страх, тривогу, недовіру) і як усе-таки дійшла довіри.

Тренер проводить паралель між поняттями довіри та безумовного прийняття та їх значимості у встановленні тісних, довірчих, близьких відносин із іншими людьми.

Вправа 4. (20 хв.)

Мета: розвиток розуміння учасниками власних почуттів; розуміння сутності різних емоційних категорій; аналіз взаємодії різних почуттів та емоцій у життя людини.

Обладнання: картки з написаними на них назвами емоцій та почуттів, ручки, папір.

Група ділиться на пари чи трійки (робота може проходити індивідуально).

Учасникам лунають картки з написаними на них назвами емоцій та почуттів.

Інструкція: «Розкладіть всі картки по парах так, щоб емоції (почуття), які на їх написані, були найближчими, схожими». Після того як всі учасники закінчать комбінувати картки, вони обговорюються в групі.

Далі дається зворотна інструкція: «Розкладіть всі картки по парах так, щоб емоції, які на них написані були протилежними один одному».

Біль Вина Зневіра Оптимізм Веселощі

Страх Щастя Меланхолія Зневага Радість

Горе Ненависть Сум Ревнощі Огида

Любов Злість Лють Гнів Агресія

Пристрасть Симпатія Ніжність Депресія Захоплення

Сором Збентеження Інтерес Здивування Збентеження

Тривога Передбачення Насолода Задоволення Збудження

Зазвичай у всіх учасників виходять різні пари, залежно від особистого емоційного досвіду, установок та інших. Отримані пари обговорюються групи. Тренер дає визначення кожного поняття та аналізує разом з групою найбільш близькі/протилежні поняття.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 5.

«Я – знаю»

Мета: розвиток емоційного досвіду та емоційної поінформованості.

Вправа 1. «Моя головна ідея" (10 хв.)

Ціль: особистісний самоаналіз, розвиток саморозуміння.

Кожен учасник намагається підкреслити, що у його характері здається йому найважливішим, суттєвим, і вдягнути цю «головну ідею своєї особистості» в коротку формулу (наприклад: «Лід і полум'я», «Хоч би чого не вийшло» та ін.). Група сідає півколом. Кожен учасник представляється групі, спочатку називаючи своє ім'я в тональності, що відповідає «головній ідеї» (бурхливо, різко, наполегливо або мирно, сором'язливо, зніяковіло), а потім наводить відповідний вислів. Група обговорює, чиї уявлення зробили найбільш враження або ж були найнесподіванішими, що розширюють знання про це людини у новому руслі.

Вправа 2. (30 хв.)

Ціль: аналіз власного емоційного досвіду; розвиток емоційної обізнаності.

Учасникам пропонуються бланки.

Обладнання: картки з емоціями та почуттями, ручки, папір.

Інструкція: «Виключіть із кожної трійки те слово, яке, на вашу думку, є зайвим (меншою мірою пов'язане з двома іншими) виходячи з вашого особистого емоційного досвіду».

При аналізі вправи важливо звертати увагу на те, з яких причин виключається третє слово: особистісне значення, виділення категорій (2 слова почуття, а 3 емоція тощо)

Картка

Біль, страх, горе.

Кохання, радість, щастя.

Ненависть, агресія, лють.

Сум, смуток, меланхолія.

Страх, агресивність, біль.

Оптимізм, веселощі, радість.

Огида, ненависть, страх.

Насолода, задоволення, радість.

Агресія, агресія, страх.

Інтерес, подив, упередження.

Зазвичай у всіх учасників виходять різні відповіді, залежно від особистого емоційного досвіду, установок та інших. Отримані пари обговорюються групи. Тренер дає визначення кожного поняття та аналізує разом із групою «чому саме таке слово виявилося зайвим?».

Рефлексія.

Вправа 3. "П'ять рівнів емоцій"

Мета: Сформувати системне уявлення про емоційний взаємовплив.

Інструкція: Наше завдання – вбудувати наше розуміння про емоційну взаємодію з реальною людиною і відпрацювати в парі з нею спілкування з п'ятого рівня. За процедурою: два учасники виходять у коло, формуючи пару довільним принципом. Обіграється конкретна ситуація із життя чи роботи. Тільки після того, як обидва учасники пари звершать свою роботу, відбувається вербальний зв'язок.

Таблиця 3.1

Рівень емоції реакції

Рівень	Моє емоційне послання, яке я «відправляю» співрозмовнику та за допомогою якого я на нього впливаю	Емційна реакція співрозмовника на моє емоційне послання	Моя відповідь емоційна реакція на Емоційне послання співрозмовника
5	Турбота, повага, щирий інтерес, залучення, щире бажання зрозуміти. Девіз: «Я приймаю, ціную та поважаю тебе!»	Розуміння, щирість, єднання.	Задоволеність, радість, задоволення, довіру.

Продовження таблиці 3.1

4	Формальний, показний інтерес. Девіз: «Я виконую те, за що мені платять зарплатню. Це моя робота, мій функціонал – демонструвати інтерес».	Розчарування, образа, байдужість.	Байдужість: «Не дуже й хотілося!»
3	Нудьга, байдужість, незацікавленість, байдужість. Девіз: «А мені по все одно!»	Байдужість, обурення, образа.	Образа: «Чого це він?» Обурення, роздратування
4	Іронія, сарказм. Девіз: «Я краще, розумніша за тебе!»	Вина, прагнення виправдатися.	Роздратування, агресія.
5	Гнів, загроза, звинувачення. Девіз: «Я тебе не люблю, я тебе ненавиджу!»	Розгубленість, закритість, бажання припинити спілкування.	Страх, нерозуміння, розгубленість, бажання припинити спілкування.

Вправа 4. «Сум, горе, депресія» (15 хв.)

Мета: знайомства з категоріями смутку, горя та депресії; розвиток емоційної обізнаності.

Інструкція: «Згадайте про найяскравіше переживання печалі чи горя»

Кожен учасник гурту розповідає свою історію.

Тренер ставить питання: Для чого людині необхідна смуток? Які особистісні зміни відбуваються у людини у процесі горіння? Як допомогти людині у горі? депресії.

Вправа 5. Що в мені? (30 хв.)

Мета: виявити конфліктні зони емоційного життя особистості.

Інструкція: «Уявіть собі, що ви психічна судина, в якій знаходяться різні речовини, рідини та елементи. У кожному з вас їх більше 10. Вони різного кольору, різної консистенції, одних більше, інших менше. Назвіть їх та опишіть»

Завдання виконується письмово. Кожен називає ці речовини, а тренер задає питання:

- Яка їхня природа?

– Коли вони народилися?

- Яка з перелічених речей найстаріша?

- Яка сама необхідна/непотрібна?

- Які почуття вона викликає у вас/у інших людей?

Рефлексія.

Вправа 6. «Візьми та передай» (15 хв.)

Ціль: зняття емоційної напруги; розвиток навички невербального спілкування.

Учасники стають у шеренгу один за одним, тобто спиною до ведучого. Ведучий кладе руку на плече першій людині, та повертається і приймає «подарунок». Це може бути невербальне зображення тварини, предмета тощо. Людина, яка отримала подарунок передає його таким самим способом наступному в шерензі і відвертається. Таким чином, всі передають один одному цей уявний предмет і результат виходить як у зіпсованому телефоні».

Рефлексія.

Вправа 7. На зняття м'язових затискачів (15 хв.)

Ціль: усунення емоційних блоків; зняття м'язової напруги.

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затискачі, напруга .Вміння їх розслаблювати дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Оскільки досягти повноцінного розслаблення всіх м'язів одразу не вдається, потрібно зосередити увагу найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющити очі;

– дихайте глибоко та повільно;

– пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);

– постарайтеся ще сильніше напружити місця затискачів (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;

– відчуйте цю напругу;

– різко скиньте напругу - робіть це на видиху;

– зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла та приємної тяжкості. Якщо затискач зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси - здивування, радості та ін.).

За результатами цієї вправи, залежно від емоційного благополуччя групи, можлива подальша робота з м'язовими затискачами за допомогою методів арттерапії, методу «розстановок», тілесно-орієнтованої терапії.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 6.

«Я – справжній»

Ціль: розкриття емоційного потенціалу учасників; розвиток емоційної креативності.

Вправа 1. «Розрахуватися» (10 хв.)

Мета: підготовка групи для наступної вправи на провокацію емоцій, концентрація уваги, усвідомлення єдності групи.

Потрібно стати «зграйкою» і розрахуватися за номерами, не змовляючись про порядок, не дивлячись один на одного, просто відчуваючи, що зараз моя черга назвати наступний номер. Потрібно рівновага свідомості, що досягається чином від «Я», очікуванням свого місця загалом простору та часу.

Вправа виходить не відразу, але коли виходить, кожен учасник почувається частинкою цілого, виникає загальний позитивний настрій.

Вправа 2. «Розвиток довіри» (15 хв.)

Мета: самоіндукція, провокування емоцій, розвиток імпульсивності, тренування здібності «віддаватися обставинам «тут і тепер».

Група ділиться на пари: ведучий та ведений тримаються за руки. Далі всім парам задається загальний темп броунівського руху. При цьому ведені повинні рухатися із закритими очима довіряючи ведучому, який відповідає за те, що його ведений ні з ким не зіткнеться.

Здивування, страх, наснагу виникають навіть при русі в повільному 1-му темпі, а третій ведені що неспроможні утриматися від вигуків і сміху. Емоційний шлейф тзалишається ще довгий час.

Вправа 3. «Наговори. Енергетичні відмінності» (60 хв.)

Ціль: усвідомлення енергетичних відмінностей, різних психофізичних станів; тренування безперервності мислення на задану тему, енергетики, емоційності. Є 3 темпи руху: 1-й – уповільнений рух,, 2-й – нормальна ходьба, 3-й – біг. Ведучий задає темп руху. Окрім темпу руху ведучий ставить тему «наговору». Наговір – це безперервне промовляння вголос думок, асоціацій, видінь у зв'язку із заданою темою. Головна умова – безперервність: немає завдання говорити пов'язано чи розумно, немає завдання скласти розповідь, є завдання не допускати дірок у мові, а отже, у мисленні на тему.

Вправа починається по бавовні ведучого, що називає тему та темп руху.

Учасники починають броунівський рух у заданому темпі та наговор самі собі, майже бурмочучи. Ведучий по бавовні змінює темп руху. Не менш як через 10 хвилин завдання темп знімається, але ведучий пропонує вибрати партнера, якому потрібно продовжити наговір. Партнером може стати інший учасник, підлога, стіна, стеля. Якщо партнером виявляється інший учасник групи, він не повинен зупинятися у своїй розмові, але намагатися почути партнера і бути почутим у той же час.

Наступне ускладнення: ведучий стає партнером усіх учасників одночасно. Кожен учасник повинен докласти всіх зусиль, щоб бути почутим. Справа не в гучності, гучністю тут нічого не досягти, потрібна участь всього

організму. В цьому варіанті кількість енергії стає вище верхньої межі кожного учасника.

Головний результат вправи: усвідомлення необхідності та достатності енергії в різних ситуаціях, виникає усвідомлення сильного емоційного включення, іноді з протилежними знаками у різних учасників. Вправа спрямована ще й на тренування безперервності мислення на задану тему. Чим більше енергії потрібно на подолання виникаючих перешкод для здійснення безперервності мислення, тим легше і спонтанніше стає наговір.

Вправа триває щонайменше 30 хвилин, вже у перші 5 – 10 хвилин поверхнева інформація, пов'язана з темою, вичерпана, а умова безперервності потребує продовження.

Спонтанність наговору до фіналу ґрунтується на знаннях, витягнутих із найвіддаленіших куточків пам'яті, на забутій інформації, на активації асоціативних зв'язків, актуалізації несвідомого, що неможливе без емоційного включення. Інформація витягується в зв'язку з емоційним контекстом, який виникає «тут і тепер».

Вправа 4. «Малюнок» (30 хв.)

Ціль: збереження енергетичного потенціалу групи; передача позитивних емоцій; підбиття підсумків тренінгу.

Обладнання: папір для кожного члена групи, фарби, пензлі, олівці.

Кожен учасник підписує свій аркуш паперу та залишає на своєму стільці. Інші учасники фарбами чи олівцями у будь-якій абстрактній формі залишають йому свої побажання, позитивні емоції, настрій тощо.

У результаті кожного учасника тренінгу залишається «емоційно-заряджена» картина на згадку про тренінг.

Рефлексія.

Підбиття підсумків тренінгу.

Отже, у психологічній літературі представлені різні методи розвитку емоційного інтелекту у жінок: методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції (методи релаксації, медитативні техніки, дихальні техніки,

візуалізація (подання образів, якірні техніки), методи впливу та контрвпливу, ігрові методи, сюжетно-рольове моделювання, розбір конкретних випадків із життя людини, кейсові випадки, арт-терапевтичні методи та ін. [16], [27].

В даний час тренінгом називають різні форми навчання – від коротких семінарів до лекції. При багатосторонній комунікації, на відміну лекційних форм навчання, відсутня абсолютизація точки зору тренера та практикується її мінімізація.

На тренінгу спілкуються між собою усі, утворюючи наступні інтеракції: тренер – учасник; учасник – тренер; учасник – учасник.

Організація такого процесу комунікації дозволяє зробити процес навчання найбільш ефективним, оскільки під час навчання учасники мають можливість не лише отримувати інформацію від тренера, а й ділитися з ним своїм досвідом, обмінюватися знаннями з іншими учасників тренінгу.

Тренінгове навчання жінок з метою розвитку емоційного інтелекту – це спеціально організований соціально-психологічний тренінг, спрямований на здобуття знань, умінь та навичок, корекцію та формування установок, необхідних для розвитку емоційного інтелекту у жінок.

Отже, на сучасному етапі існує необхідність розробки педагогічної системи профілактики порушень військовослужбовців та підтримання правопорядку не відповідає сучасним вимогам, що пред'являються до ЗСУ. В даний час основним засобом боротьби з відхиленнями у поведінці військовослужбовців є кримінальне покарання, що призвело до переоцінки значущості репресивних заходів у боротьбі з цим явищем. Недооцінка ролі соціально-психологічних заходів у профілактиці девіацій, включаючи усунення причин та умов скоєння відхилень, звело роботу суб'єктів військового управління лише до ліквідації їх наслідків.

Основними формами психолого-соціальної роботи у разі деліквентного поводження є консультування, психотерапія, судово-психологічна експертиза (особливо у відношенні неповнолітніх). Відносно новою формою є спеціалізовані відділення при психіатричних лікарнях для деліквентних осіб

з психічними розладами. У цих установах особлива увага приділяється питанням соціально-психологічної реабілітації особистості.

Була проведена програма профілактики девіантної поведінки військовослужбовців із використанням педагогічних засобів, що дозволяють досягти бажаного результату. Щоб ефективно проводити профілактичну роботу, необхідно знайти такі засоби, які дозволяли б запобігати виникненню девіантної поведінки та відстежувати динаміку її розвитку, якщо вона з'явилася.

Програма дозволила: підвищити ефективність процесу педагогічної профілактики девіантної поведінки військовослужбовців, що проводиться з метою підвищення надійності особового складу військових частин та підрозділів; підвищити рівень знань, умінь та навичок у посадових осіб військових частин та підрозділів, необхідних для ефективних рішень у процесі педагогічної профілактики девіантної поведінки військовослужбовців; створити сприятливі умови щодо педагогічної профілактики девіантного поведінки військовослужбовців.

Методи корекції адаптивного поведінки юнаків як технологія соціальної роботи. Особливості втручання в автодеструктивну поведінку залежать від виду адикції і ступеня залежності.

ВИСНОВКИ

Підводячи підсумок виконаної нами роботи, варто відзначити, що емоції відіграють дуже велику роль в житті кожної людини. За допомогою емоцій ми визначаємо значимість зовнішніх впливів і оцінюємо власну поведінку. Всі наші перемоги і поразки пофарбовані емоціями. Гармонійний розвиток емоційної сфери необхідно кожній людині для повноцінного життя в суспільстві, адекватного ставлення до інших людей і самому собі, для збереження свого здоров'я.

Емоції супроводжують всі прояви життєдіяльності організму і виконують важливі функції в регуляції поведінки і діяльності людини. Емоції сигналізують про можливий розвиток подій, їх позитивному або негативному результаті для суб'єкта, виступаючи в якості своєрідних внутрішніх маяків поведінці.

неї суб'єкту.

До психологічних особливостей особистості в режимі воєнного стану відносять низку негативних емоцій: кожна людина має свої індивідуальні способи сприйняття та вираження емоцій, особливість свого внутрішнього світу. В режимі воєнного стану ці особливості можуть бути ще більш помітними. Деякі люди можуть бути більш схильними до страху та тривоги, тоді як інші можуть виявляти гнів та розчарування. Травматичний стрес може впливати на кожну особистість по-різному, викликаючи різні симптоми: неможливість розслабитися, зосередитися або приймати рішення, проблеми зі сном тощо. Крім того, деякі люди можуть демонструвати виражену солідарність та стійкість, тоді як інші можуть відчувати потребу у психологічному відстороненні. Всі ці особливості емоційних реакцій формують індивідуальну психологічну відповідь особистості на воєнні умови.

Емоційна сфера особистості, що знаходиться в умовах бойових дій, має свою специфіку, яка проявляється у високій тривожності; виразності таких базових емоцій, як горе, відраза та гнів; пропорційності зростання негативних переживань із тривалістю перебування у небезпеці; виразних ознаках соматизації, депресивних та параноїдальних переживань, суїцидальних спрямувань, міжособистісної сензитивності; емоційній ригідності та ще цілій низці негативних наслідків.

Особливості реалізації військової діяльності мають вплив на всі аспекти емоційної сфери особистості. Від самого початку військової служби, навіть в умовах відсутності бойових дій, на особистісному рівні проявляється певний емоційний дисбаланс, який, втім, поступово нівелюється з набуттям професійного досвіду.

Проте, потрапляння в ситуацію бойових дій може призводити до погіршення здатності рефлексувати емоції, деструктивізації психічного та емоційного стану, домінування негативних базових емоцій та до формування емоційного вигоряння.

Для забезпечення об’єктивності дослідження та вирішення поставлених завдань на даному етапі були використані наступні методи: методика "Шкала дослідження тривожності" Ч. Д. Спілбергера; методика "Шкала депресії" А. Т. Бека; тест на стресостійкість Т.Холмса та Р. Раге; особистісний опитувальник агресивності А. Басса та М. Перрі.

На третьому етапі була проведена обробка, систематизація, аналіз, опис результатів дослідження та оформлення висновків.

Дослідження емоційних реакцій особистості військовослужбовців перед відправкою на передову показало, що респонденти характеризуються за середнім значенням реактивної тривожності (25,77+0,86) та медіани в 25 балів, респонденти показали низький рівень тривожності. Це свідчить про те, що в умовах воєнного стану громадяни не мають особливих переживань, страхів та тривожності, але, з огляду на об'єктивний стан подій, що включає бомбардування, руйнування, втрати та насильство, є підстави вважати, що ця

загальновживана методика не дозволяє оцінити справжній стан досліджуваних. Отримані результати показують, що у опитуваних переважає середній рівень можливостей опору стресу, та достатній рівень прояву стрестосійкості у негативних травмуючих ситуаціях.

Таким чином, у респондентів загальний рівень опірності стресу залишається на середньому рівні, тому вони здатні справлятись зі стресовими подіями та пристосовуватись до нових ситуацій, але іноді у якості емоційної реакції на стрес можуть відчувати певну тривогу чи втому із накопичення життєвих подій.

Для визначення рівня агресивності як певної емоційної реакції військовослужбовців перед відправкою на передову, був використаний тест Басса-Перрі. Результати показали, що середнє значення (26,67+1,01) та медіана дорівнює 27,5 балів, можна зробити висновок, що респонденти мають низький рівень агресивності.

Була проведена програма профілактики девіантної поведінки військовослужбовців із використанням педагогічних засобів, що дозволяють досягти бажаного результату. Щоб ефективно проводити профілактичну роботу, необхідно знайти такі засоби, які дозволяли б запобігати виникненню девіантної поведінки та відстежувати динаміку її розвитку, якщо вона з'явилася.

Програма дозволила: підвищити ефективність процесу педагогічної профілактики девіантної поведінки військовослужбовців, що проводиться з метою підвищення надійності особового складу військових частин та підрозділів; підвищити рівень знань, умінь та навичок у посадових осіб військових частин та підрозділів, необхідних для ефективних рішень у процесі педагогічної профілактики девіантної поведінки військовослужбовців; створити сприятливі умови щодо педагогічної профілактики девіантного поведінки військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінєва Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ*. Серія «Педагогіка і психологія». 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 10–15.

2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.

3. Аршава І. Ф. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/teor/arshava_nosenko.doc

4. Алещенко В. І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник Одеського національного університету*. Серія Психологія. 2015. Т. 20, Вип. 4. С. 7-17.

5. Балабушка Є.В, Зик Г.С. Психологічні особливості управлінських навичок офіцерів у бойовій обстановці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 72, Вип. 2. С. 5-11.

6. Бабенко В. Вербальні засоби вияви емоцій у телепрограмах. URL: http://www.franko.lviv.ua/faculty/jur/publications/visnyk27/Statti27_Babenko.htm

7. Болотна О.В. Емоційний маркетинг як технологія управління поведінкою споживачів. ХНУ ім. В.Н. Каразіна

8. Василенко І. А. Психологічні особливості емоційності і товаристкості: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2005. 19 с.

9. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.

10. Гешовська Д. Т. Гошовський Я. О. Емоційне вигорання особистості в контексті депривованої психогенези. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 70-82.

11. Джеджера О. В. Емоції та емоційні переживання як предмет наукового дослідження: історичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. 2. С. 63-67.

12. Зіґмунд Фрейд. Невпокій в культурі / пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ: «Апріорі», 2021. 120 с.

13. Журавльова Л.П., Кротюк К.М. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Вип. 10. С. 26-36.

14. Іванова О. А. Стильові особливості механізмів регуляції поведінки жінок-військовослужбовців. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 83-90.

15. Кормило О. М. Передумови і загальні тенденції розвитку емоційної сфери. *Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Плай, 2004. Вип. 9, Ч. ІІ. С. 171–178.

16. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 308–325.

17. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2014. Т. X. Вип. 26. С. 467–481.

18. Кириленко Т.С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2018. Вип. 1 №8. С. 26-30.

19. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

20. Кочарян О. С., Півень М. А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 27-31.

21. Крейдун Н.П., Харченко А.О., Наливайко О.О., Севост'янов П.О., Зотова Л.М, Невоєнна О.А, Яворовська Л.М., Лук'янова В.В. Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2022. № 72. С. 52-58.

22. Мартинюк Ю.А. Проблема емоційних станів особистості в психологічній науці. *Вісник ОНУ*. Том 22. Випуск 1 (43), 2017. С. 136- 144

23. Мартинюк Ю.А., Толмачевська В.О. Особливості спрямованості емоційної реакції на експериментальні обставини життя. URL: http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2983/2835

24. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання - актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27-31.

25. Мась Н. М. Показники морально-психологічного стану особового складу військових підрозділів. *Системи обробки інформації*. 2017. Вип. 3. С. 143-145.

26. Невоєнна О. А., Ярош Н. С. Особливості емоційної сфери осіб, що проживають у "гарячих точках світу". *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 37-42.

27. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: Монографія. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

28. Нікітенко Г. О. Особливості структури психологічної готовності в мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 217-231.

29. Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд - Філософія - Релігія*. 2014. Вип. 7. С. 51-6

30. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, К. П. Кутовий. Донецьк: Вид-во «Інновація», 2011. 178 с.

31. Прокопенко С.Ф. Опитувальник депресивності Бека (Beck Depression Inventory – BDI..

32. Психологічна підготовка : Довідковий матеріал командирам підрозділів (військовослужбовцям). Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України, 2019. 30 с.

33. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості. Одеса: Хорс, 1995. 334 с.

34. Семененко О., Дейнега О., Воронченко І., Борисюк С., Митченко С., Таран О. Щодо трансформації форм та способів воєнних дій в умовах ведення гібридних війн. *Journal of Scientific Papers "Social development and Security*". 2021. Т. 11 (2). С. 256-271

35. Рева О. М. Формування емоційної стійкості: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 20 с.

36. Родіна Н. В. Патопсихологія з елементами нейропсихології: навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ. Донецьк: Східний видавничий дім; Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2015. С.195

37. Рубінштейн С.Л. Проблеми загальної психології. Педагогіка, 1976. 416 с.

38. Тест Розенцвейгу. Методика малюнкової фрустрації (модифікація Н.В. Тарабріної). Діагностика емоційно-морального розвитку. ред. і сост. Дерманова І.Б. 2002. С.150-172.

39. Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. 11(15). С. 526– 534.

40. Татенко В. О. Проблема саморозвитку психіки: суб'єктно-генетичний підхід. *Інформаційний бюлетень АПН України*. 1994. Вип. 1(6). С. 4–5.

41. Токарева Н. М. Історія психології: від витоків до епохи Просвітництва : підручник для здобувачів освіти ступеня бакалавра освітньо-професійної програми 053 Психологія. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2022. Частина І. 384 с.

42. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70, вип. 6. С. 182-189.

43. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/4765/1/O_Tkachyshyna_APP _31_IL..pdf.

44. Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій із постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2018. Вип. 58. С. 67-79

45. Фалько Н. М. Гармонізація емоційної сфери методами казкотерапії / Н. М. Фалько, Д. І. Пижик. *Молодий вчений*. 2014. Вип. 12 (15). С. 267–270.

46. Шестопалова Л.Ф., Кожевнікова В.А., Бородавко О.О., Особливості психологічної адаптації цивільних осіб, тимчасово переміщених із зони бойових дій. Осо*бистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 426-427.

47. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на

психологічний стан особистості військовослужбовця. Перспективи та інновації науки. – Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. № 1 (6). С. 476-486.

48. Ярощук М. В. Релігійність та емоційно-почуттєва сфера особистості: теоретико-емпіричне дослідження. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 360-369.

49. Arnold M. B. Emotion and personality. Vol. II. Neurological and physiological aspects. New York, Columbia University Press, 1960. 467 p.

50. Bridges K.M.B. A genetic theory of the emotions. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*. Vol. 37. 1930. P. 514-527.

51. Bechterev, W. «Die bedeutung der sehhugel auf grund von experimentellen und pathologischen daten». Virchows Archiv. 1887.

52. Darwin C. R. The expression of the emotions in man and animals. London: John Murray. 1st edition, 1872. 321 p.

53. Ellas-Cookies Методика Спілбергера: шкала тривожності, стаття.

54. Klinnert V. D. Emotions as behavior regulators: Social referencing in infancy. *Emotion. Theory, research and experience*. New-York.: Acad. Press, 1983. V. 2. P. 57–86

55. Kuiper N.A., Martin R.A. Is sense of humor a positive personality characteristic? *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Berlin; New York: Mouton de Gruyter. 1998. P. 179–202.

56. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach.Theory, Methods, Applications / Lazarus R., Perrez M., Reicherts M. Seattle-Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers. 1992.

57. Knaus W. How to conquer your frustration: URL: http:// www.rebtnetwork.org.

58. Koellhover, Tara Tomczyk. Character education: Dealing with frustration and ange. New-York:Infobase publishing, 2009. P. 16-17.

59. Mangal S.M. Abmoral psychology. Sterling Publishers Pvt.LTd, 2008. 267 p.

60. Maslow A. H. Motivation and personality. 2-nd ed. New-York: Harper and Row. XXX. 1970. 369.

61. Mayer J. D. What is emotional intelligence? / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Sluyter. *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic, 1997. P. 3–31.

62. Petrides K. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established traits taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. № 15. P. 425–448.

63. Zeitgemasses uber Krieg und Tod. In: Imago, Band 4, Heft 1, Leipzig und Wien, 1916, S. 1-21. (G.W., Bd. 10, S. 324-355)