

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ,
ЩО ПРОХОДЯТЬ БАЗОВУ ЗАГАЛЬНУ ВІЙСЬКОВУ ПІДГОТОВКУ
ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу 2-ПС групи
Туєва Яна Миколаївна

(підпис)

Науковий керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Приходько Дмитро Петрович

(підпис)

роботу захищено «__» _____ 2024 р.
Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
1.1. Психологічні особливості емоційної сфери особистості	6
1.2. Актуальні дослідження емоційної сфери військовослужбовців....	13
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПРОХОДЯТЬ БАЗОВУ ЗАГАЛЬНУ ВІЙСЬКОВУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ.....	21
2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору методик	21
2.2 Аналіз і інтерпретація результатів дослідження за описовою статистикою.....	25
2.3 Порівняльний та кореляційний аналіз результатів дослідження....	30
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ЗМЕНШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПРОХОДЯТЬ БАЗОВУ ЗАГАЛЬНУ ВІЙСЬКОВУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ.....	50
3.1 Профілактична програма зменшення емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців.....	50
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасні умови військової служби вимагають від військовослужбовців не лише високого рівня професійної підготовки, але й значної психологічної стійкості. Емоційний стан військових, особливо на етапі базової загальної військової підготовки перед відправкою на передову, є ключовим фактором, що впливає на їхню готовність виконувати бойові завдання, ефективність у стресових ситуаціях та здатність адаптуватися до екстремальних умов.

Базова загальна військова підготовка є початковим етапом служби, що передбачає формування як професійних навичок, так і підготовку до можливих психічних і емоційних викликів. Цей період супроводжується високим рівнем фізичного та емоційного навантаження, що суттєво впливає на емоційний стан військовослужбовців. Водночас, підготовка до відправки на передову вимагає особливої уваги до емоційної стійкості, оскільки психічне здоров'я безпосередньо впливає на здатність успішно виконувати службові завдання в екстремальних умовах.

Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю розуміння психологічних процесів, що відбуваються з військовослужбовцями під час базової військової підготовки. Виявлення особливостей їхньої емоційної сфери дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки та корекції, які сприятимуть підвищенню психологічної готовності до бойових завдань і збереженню їхнього емоційного здоров'я.

Отже, у цій роботі ми зосередимо увагу на дослідженні емоційної сфери військовослужбовців, та відстежимо ряд емоційних процесів у військовослужбовців, які готуються до участі у бойових діях, на етапі їх підготовки.

Об'єкт дослідження - емоційна сфера особистості.

Предмет - особливості емоційної сфери військовослужбовців, що проходять навчальну військову підготовку перед відправкою на передову.

Гіпотеза - передбачається, що військовослужбовці, які проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову, відчувають значні зміни в емоційній сфері, що характеризуються підвищеним рівнем тривожності, стресу та емоційного напруження. Ці емоційні стани зумовлені як фізичними та психологічними навантаженнями під час підготовки, так і очікуванням участі у бойових діях. Водночас наявність ефективної психологічної підтримки та адаптаційних механізмів може сприяти зниженню негативних емоційних проявів і підвищенню стресостійкості військовослужбовців.

Метою роботи є дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, що проходять навчальну військову підготовку перед відправкою на передову.

Завдання:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури, щодо емоційної сфери військовослужбовців.

2) Дослідити особливості емоційних процесів військовослужбовців протягом підготовки до участі у бойових діях.

3) Порівняти особливості емоційних процесів військовослужбовців на початку підготовки до участі у бойових діях, та в кінці підготовки перед відправкою на передову.

4) За результатами дослідження розробити профілактичну програму для зменшення емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову.

Методи статистичної обробки даних: у ході опрацювання даних були використані “Описові статистики”, метод “Манна-Уїтні” та “Кореляційний аналіз Спірмена”.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь військовослужбовці, які проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову, на базі окремого 622 навчального батальйону,

151 навчального центру, чоловічої статі, у віці 27 – 49 років, з різним рівнем освіти, у складі 66 військовослужбовців (3 окремі групи “взводи” по 22 особи). Дослідження проводилося під час проходження військовослужбовцями базової загальної військової підготовки, протягом 34 днів, на базі військового навчального центру.

Новизна дослідження. Полягає у комплексному аналізі емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову. На відміну від більшості попередніх робіт, які здебільшого зосереджувалися на вивченні стресу та адаптації військових у бойових умовах, дане дослідження акцентує увагу на емоційних процесах у період підготовки, коли військовослужбовці лише готуються до участі в бойових діях. Таким чином, новизна дослідження полягає у глибшому розумінні емоційних станів військовослужбовців у критичний період підготовки перед відправкою на передову, що має важливе практичне значення для підвищення їхньої психологічної стійкості та ефективності бойових дій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічні особливості емоційної сфери особистості

Емоційна сфера є однією з ключових складових психіки людини і безпосередньо впливає на її поведінку, мотивацію та адаптацію до різних умов.

В роботі Ю. Шевченко говориться, що проблема природи емоцій тривалий час залишалася предметом уваги психологів. У XVIII-XIX століттях науковці не дійшли спільної думки щодо цього питання. Найпоширенішою була думка про те, що органічні прояви являються наслідком психічних явищ. Найбільш вузьке формулювання цієї теорії дав німецький психолог І. Герbart (1776-1841), який вважав, що найважливішим психологічним фактором є уява, образ. Наші відчуття ніби створюють зв'язок, який базується між нашими уявленнями. Між уявленнями складаються стосунки протидії і конфлікту. Кожне з цих уявлень прагне "перемогти" інші. І. Герbart трактував відчуття, що виникали в результаті цього, як реакцію на протиріччя, що виникають між різними сценами відчуттів. [20, с. 198].

Давньогрецькі філософи залишили значний внесок у розуміння емоційної сфери особистості, що відображає їхню глибоку зацікавленість у людській психології та поведінці.

Від так, Сократ був відомий своїм підходом до самопізнання та самоаналізу. Він вважав, що знання себе є ключем до правильного життя. Хоча Сократ безпосередньо не писав про емоції, його методичний підхід до самоаналізу допоміг закласти основи для розуміння емоцій як частини морального і розумового розвитку. [15, с. 43].

Учень Сократа, Платон, у своїх діалогах, зокрема в "Республіці" і "Федрі", досліджував вплив емоцій на поведінку та мораль. Платон розглядав емоції як частину душі, яка повинна бути під контролем розуму. Він вважав,

що душа складається з трьох частин: розумної, емоційної та апетитної. Він вважав, що емоції можуть впливати на моральні рішення і що для досягнення справедливості необхідно, щоб розум контролював емоції та апетити. [15, с. 45-46].

Аристотель детально розглядав емоції в своїх працях, зокрема в “Нікомаховій етиці” та “Поетиці”. Він вважав, що емоції є важливими для етичної поведінки і моральних виборів. Аристотель також досліджував, як емоції можуть бути впливовими у риторичі та переконанні. Він описував різні емоції, такі як гнів, страх, і вдячність, і їхню роль у моральних рішеннях. Аристотель підкреслював важливість середини у відносинах між емоціями та поведінкою, що є його концепцією “золотої середини”. [15, с. 47-48].

Хоча А. Сенека був стоїком, його роботи надають значний внесок у розуміння емоцій. А. Сенека вважав, що емоції, такі як гнів і страх, є результатом неправильного судження і можуть бути контрольовані через раціональне мислення і самовладання. Він писав про важливість контролю над емоціями і їх вплив на моральну поведінку, наголошуючи на важливості внутрішньої рівноваги та самодисципліни. [15, с. 54-57].

Ці філософи заклали основи для розуміння емоційної сфери особистості, поєднуючи їхній аналіз з моральними і етичними питаннями, що залишилося актуальним і в сучасній психології.

Дещо пізніше Ж. Руссо звеличив емоції, заклавши еру романтизму в філософії та психології. Еволюційна теорія виразності емоцій Ч. Дарвіна була базисом центральної та периферичної теорії емоцій. Пошук емоційних центрів у мозку виступав провідною проблемою нейрофізіологів упродовж ХХ сторіччя, а існуюче розуміння анатомічної організації мозку пережило значні зміни завдяки У. Джеймсу та В. Кеннону. Периферична теорія емоцій Джеймса-Ланге відводила провідну роль органам, м'язам і судинній системі, що знаходились під контролем автономної нервової системи; на противагу їй центральна теорія емоцій В. Кеннона і Ф. Барда стверджувала, що емоції

починаються в центральній нервовій системі. Подальший розвиток проблема емоцій отримала завдяки роботам І. Павлова, яким було сформовано умовний та безумовний рефлекс, Дж. Уотсона – аналітичну теорію редукціоналізму, яка вважає, що не можна пояснювати всі закони емоційної поведінки одним механізмом. [2, с. 51-52].

Психоаналітична теорія емоцій чи афекту заснована на уявленні З. Фрейда про мотивацію людини як обумовлену біологічними інстинктами чи потягами та несвідому. З. Фрейд вважав, що мотиви людини полягають у несвідомих біологічних імпульсах, що постійно намагаються вирватись на свободу (ід), проте часто стримуються вимогами соціалізації (суперего). [2, с. 52-53].

Емоції відігравали роль центрального компоненту в поглядах З. Фрейда на людську мотивацію та психічне здоров'я. В своїй теорії неврозів З. Фрейд розробив ідею щодо того, що власні емоції можуть бути неочевидними, внаслідок несвідомого характеру процесів психологічного захисту. [2, с. 55].

Розроблена у 1930-х роках теорія емоційної диференціації К. Бриджес була першою теорією, що розглядала питання щодо того, як певні емоції виникають у період раннього дитинства. К. Бриджес використовує термін “генетична теорія”, як синоніми терміна “теорія індивідуального розвитку”. Вона базує власну теорію на концепції Дж. Уотсона, згідно з якою емоції виникають на основі умовних в'язків та на базових концепціях психології розвитку – диференціації та інтеграції. Найпростіша еволюційна модель постулює існування вікового біологічного годинника, що регулює терміни та темпи диференціації специфічних емоцій відповідно до якогось фізіологічного розкладу. Недолік ранніх теорій психологічного розвитку, до яких належить теорія К. Бриджес, є те, що не вказувалось, як процеси розвитку беруть участь у диференціації емоцій, не характеризувались конкретні зміни в системі кожної окремої емоції, що відбуваються з плином часу. [2, с. 52].

Основи теорії емоційної прив'язаності були сформовані К. Лоренцом, Г. Харлоу та Д. Боулбі. К. Лоренц ще у 1935 році всебічно описав різні відносини між птахами, виділивши батьківське партнерство, партнерство у ранньому дитинстві, сексуальне партнерство, а також партнерство родичів одного покоління. [2, с. 52-53].

О. Леонт'єв, аналізуючи емоції як категорію, підкреслює, що емоції не контролюють діяльність, а є її результатом та механізмом руху. Важливою рисою емоцій є те, що вони відображають взаємозв'язок між мотивами (потребами) та можливістю їх реалізації через діяльність суб'єкта. Т. Кириленко в своїх дослідженнях підтверджує це припущення, доповнюючи його важливою особливістю емоцій – вони виступають як форма контролю за різними аспектами діяльності, зокрема за явищами, що оточують особистість, подіями, ситуаціями та значущими для неї іншими суб'єктами. Польський психолог Я. Рейковський розглядає емоції як частину процесів психологічної регуляції діяльності, вказуючи на такі компоненти, як емоційне збудження, сила і тривалість. Ґрунтуючись на емпіричних даних, він робить висновок, що емоційні процеси спричиняють різноманітні зміни в перебігу інших психічних процесів та діяльності суб'єкта загалом, при цьому емоції можуть бути короткочасними (хвилювання, афект) або більш тривалими, як, наприклад, стійкі настрої. [3, с. 87-88].

Наукові погляди Г. Спенсера, Е. Даффі, Д. Ліндслі та ін. складають основу дименсійного підходу й трактують емоції як нервові імпульси, фактично виключаючи їх з психологічного дослідження. Г. Спенсер наголошував на біологічному походженні емоцій людини від афективних та інстинктивних реакцій тварин. Е. Даффі зазначав, що термін “емоція” повинен визначати деякі специфічні форми поведінки, які не піддаються поясненню. Вчений пропонував відмовитись від дослідження емоцій, оскільки вони заважають процедурі проведення. [3, с. 88].

Д. Ліндслі та Д. Хебб. згідно з їхніми вченнями, емоційні стани визначаються впливом ретикулярної формації нижньої частини стовбура

головного мозку, так званого “комплексу активації”. Він виникає при порушенні ретикулярної формації і є фізіологічним вираженням емоцій, що знаходять відображення в електроенцефалограмі. [3, с. 88].

Багато науковців у своїх дослідженнях акцентують увагу на важливості емоцій у комунікативній сфері, виділяючи емоційний компонент у процесі спілкування. Так, В. Мясіщев визначає основними складовими спілкування поведінковий компонент, соціальне відображення та емоційне ставлення. А. Бодальов виділяє праксичний, гностичний та афективний компоненти, Б. Ломов акцентує увагу на регулятивному, інформаційному та афективному компонентах, а Я. Коломинський – на поведінковому, когнітивному та афективному. Б. Ананьєв у своїх працях наголошує, що в процесі взаємодії емоційної та комунікативної сфер відбувається активне пізнання дійсності, формування у суб’єкта емоційного ставлення до цієї дійсності, інших людей та самого себе. В комунікаційних процесах науковці звертають увагу на важливість невербальних засобів передачі інформації (міміка, пантоміміка, жести, інтонація голосу тощо), які виражають інтенсивність переживань людини. [3, с. 89].

Емоційний стан особистості є результатом взаємодії численних детермінант, серед яких когнітивні, соціальні та фізіологічні фактори грають ключову роль. Розуміння цих детермінант допомагає виявити, як саме формуються і змінюються емоції, а також як їх можна регулювати для покращення психологічного благополуччя. Когнітивні фактори впливають на те, як оцінюються та інтерпретуються події, соціальні детермінанти формують емоції через міжособистісні стосунки і соціальне оточення, а фізіологічні детермінанти визначають біологічні основи емоцій. [25].

За класичними уявленнями, емоційна сфера психіки особистості менш вивчена, порівняно з пізнавальною, оскільки важче піддається емпіричному дослідженню, бо пов’язана з глибинними, інтимними аспектами життя людини як яскравої індивідуальності. [5, с. 75].

Найширшим у практичному застосуванні та науці є вчення про емоції та їх диференціацію К. Ізарда. Він виокремлює психодинамічний, когнітивний, дименсійний, соціально-когнітивний підходи. Вчений відносить емоції до теорії “Я”, де пізнання окреслюється як причина та компонент емоцій. Також він виділяє й ґрунтовно описує десять базових емоцій, що виявляють себе шляхом виразної та специфічної конфігурації м’язових рухів обличчя. Дослідник вказує на різноманітність ролей емоцій, особливо негативних. [14, с. 22].

Слід зазначити, що в наш час ця теорія є надзвичайно актуальною у наукових дослідженнях, спрямованих на вивчення емоційної сфери особистості. По-перше, вона охоплює особистість у її цілісності, не фокусуючись виключно на психофізіологічних чи когнітивно-афективних аспектах, на які робили акцент попередні підходи. По-друге, теорія К. Ізарда вирізняється найбільш детальною та багатогранною класифікацією емоцій, що ґрунтується на чітких і визначених критеріях їх розрізнення.

Також важливо відзначити сучасних вітчизняних фахівців, які працюють над даним питанням. Так, Т. Кириленко на основі узагальнення цілої низки досліджень дійшла висновку про необхідність розподілення емоційної сфери на п’ять вимірів:

Перший вимір, говорить про, застосування вчинково-орієнтованого підходу до вивчення емоційної сфери особистості означає, що емоції та почуття можна розглядати як результат дій людини. Емоції виникають і розвиваються у процесі вчинків, які мають два рівні – внутрішній та зовнішній. Внутрішній рівень пов’язаний з тим, як людина через свої емоції пізнає себе, оцінює свою значущість, і проявляє це через різні емоційні стани (наприклад, гнів, радість, чуйність). Зовнішній рівень пов’язаний із тим, як людина через свої дії проявляє естетичні, моральні та світоглядні почуття, такі як краса, добро, любов, які породжують нові емоції. При цьому підкреслюється, що емоції та почуття взаємопов’язані: почуття потребують емоцій для свого вираження, але це не просто їх накопичення. Емоції можуть

впливати на зміну почуттів, а почуття є способом розкриття і демонстрації емоцій. [6, с. 26].

Другий вимір полягає у вивченні емоційної сфери особистості та рівня аналізу емоційних переживань. В аналізі емоційних переживань важливо виокремити два рівні: поверхневий, що відображає “констатацію”, та глибинний, що охоплює “розвиваючий” аспект. [6, с. 26-27].

Третій напрямок дослідження емоційних явищ пов'язаний з вивченням емоційної готовності до змін, тобто здатності переживати різноманітні емоції та почуття як позитивні, так і негативні, а також за різними модальностями. Це стосується формування психічного стану, що передуює самотворенню, активації емоційного потенціалу особистості, який включає різні модальності, інтенсивність, тривалість та глибину емоційних переживань, що можуть бути виражені як для себе, так і для навколишнього світу. [6, с. 27].

Четвертий вимір пов'язаний з емоційним самопізнанням і його взаємозв'язком з емоційною саморегуляцією. Таємниця особистості, її унікальність залишається незрозумілою до кінця, адже це форма активності, орієнтована на внутрішній світ і самопізнання. Цей процес є динамічним і не має кінця, оскільки будь-яке нове знання про себе змінює суб'єкта вже самим фактом його отримання. Навіть дізнавшись щось нове про себе, людина стає іншою. [6, с. 27-28].

П'ятий вимір, що стосується проявів емоційної сфери в духовному вимірі особистості, є важливим напрямом вивчення емоцій. Сучасна психологічна наука, переглядаючи пріоритети в системі психологічних знань, надає належне увагу питанням духовності. Духовність поєднує суб'єктивне і об'єктивне, спрямовуючи людину до шляху довіри, надії, добра і творчості. Людина відкриває себе через трансформацію своїх почуттів, здійснюючи емоційний обмін: любові, ненависті, горя та радості. Вона шукає гармонію і відповіді на вічні питання: “Для чого я в цьому світі?” та “Яка моя мета?”. [6, с. 28].

Отже, сучасний стан дослідження емоційної сфери особистості свідчить про те, що науковці розробили багато різноманітних теорій, кожна з яких пояснює окремі аспекти та механізми виникнення емоцій. Ці теорії пропонують різні підходи до розуміння емоційних процесів, базуючись на таких аспектах, як фізіологічні реакції, когнітивні процеси, соціальні фактори та культурні контексти. Незважаючи на численні теоретичні розробки, на сьогодні не існує єдиної, загальноприйнятої теорії емоцій, яка б комплексно охоплювала всі їхні аспекти.

Кожна теорія висвітлює свою унікальну перспективу на емоційну сферу, що додає глибини і різноманітності до загального наукового розуміння цього явища. Такий різноманітний підхід до вивчення емоцій свідчить про те, що кожна з цих теорій є цінною і має право на існування. Вони доповнюють одна одну, пропонуючи різні інтерпретації і підходи до пояснення емоційних явищ, і кожна з них вносить вагомий вклад у розвиток психології як науки. Це також підкреслює, що емоційна сфера особистості є надзвичайно складною та багатогранною, і потребує багатостороннього підходу для її повного розуміння.

1.2. Актуальні дослідження емоційної сфери військових

Емоційна сфера військовослужбовців є важливим аспектом їхньої психологічної підготовки та функціонування, особливо в умовах бойових дій. Сучасні дослідження в цій галузі зосереджуються на вивченні впливу військових обов'язків, стресових ситуацій та умов бойових операцій на емоційний стан військових. Актуальність цієї тематики обумовлена необхідністю підтримки психічного здоров'я армійців, що впливає на їхню боєздатність, особистісний розвиток та соціальну адаптацію після служби. [11, с. 189].

Дослідження емоційної сфери військовослужбовців є надзвичайно актуальними в сучасних умовах, оскільки військова діяльність передбачає високе емоційне навантаження, яке може призводити до серйозних

психоемоційних порушень. Особливий інтерес науковців викликає вивчення впливу бойових стресових ситуацій, механізмів психологічної адаптації та розвитку емоційної стійкості під час служби та після її завершення.

[11, с. 192].

Раніше, у сфері військової психології питання, пов'язані з емоційним станом військовослужбовців, досліджувалися здебільшого в системному порядку, без залежності від того, чи брала держава участь у воєнних конфліктах. Різні аспекти психологічного функціонування військов були предметом дослідження багатьох вітчизняних науковців. Серед них слід відзначити роботи таких дослідників, як М. Варій, С. Максименко, В. Ягупов, М. Дорошенко, В. Кохан, О. Хміляр, О. Макаревич, Є. Потапчук, В. Стасюк, О. Ілляк та інших..[13, с. 86].

Проблеми емоційних станів військовослужбовців в різних умовах діяльності присвячені в працях В. Стасюка. [13, с. 86-87].

Дослідниця Н. Мась вважає емоційний компонент особистості військових ключовим елементом їхніх професійних характеристик. Разом із мотиваційними аспектами та під впливом об'єктивних зовнішніх умов, цей емоційний компонент формує двовимірну модель морально-психологічного стану військовослужбовців, запропоновану дослідницею. [10].

Г. Нікітенко, аналізуючи мобілізованих військових, встановила, що особи без військового досвіду мають тенденцію до періодичної зміни емоційних станів, що може включати інертність, нестабільність і імпульсивність, а також підвищену збудженість та емоційне виснаження. Водночас, за її даними, ці прояви зменшуються і зникають із накопиченням досвіду у службі без участі в бойових діях. [12].

Особлива увага зверталася саме на емоційні аспекти діяльності військових у наукових працях О. Бойка, М. Корольчука, В. Лефтерова, Г. Ложкіна, С. Миронця, В. Моляко, Є. Потапчука, І. Приходько, В. Осьодло, Н. Оніщенко, А. Романишина, О. Сафіна, О. Тімченка, М. Томчука, С. Яковенка та ін. [18, с. 3].

Дослідження емоційних станів військовослужбовців має свої особливості через складність умов, у яких вони перебувають, та багатофакторність впливів на їхню психіку. По-перше, важливо враховувати, що емоційні стани військових є динамічними та змінюються залежно від ситуацій, з якими вони стикаються. Основними методами дослідження емоційної сфери є психологічні опитувальники, тести на тривожність, стрес та депресію, а також інтерв'ю та спостереження. Проте вивчення цих станів вимагає створення таких умов, які мінімізують стрес досліджуваних, щоб отримати достовірні результати. Однією з основних труднощів є те, що військові часто схильні пригнічувати емоції через професійні вимоги, що може впливати на точність результатів. [8, с. 41].

Крім того, важливо враховувати індивідуальні та колективні фактори, такі як військовий досвід, рівень підготовки, підтримка з боку побратимів та психологічна стійкість. Емоційні стани військовослужбовців можуть значно варіюватися залежно від того, чи знаходяться вони на полі бою, чи під час базової підготовки. Для комплексного дослідження необхідно застосовувати різні методи збору даних, поєднуючи кількісні та якісні підходи. Це дозволяє отримати більш глибоке розуміння не тільки окремих емоційних проявів, але й загальної динаміки емоційних реакцій у контексті військової служби. [8, с. 41-42].

Емоційний аспект будь-якої професійної діяльності значною мірою визначає її ефективність і результативність. Це твердження є справедливим і для виконання бойових завдань військовим колективом, для якого важливим ресурсом є емоційна стійкість, що в найвищих рівнях розвитку пов'язана з можливістю протистояти різноманітним стресовим чинникам та деструктивним впливам. Емоції та почуття військовослужбовця є тими психічними станами, які суттєво впливають на його життя, діяльність і поведінку. Психофізіологічними наслідками виникнення емоцій і їх перетікання в почуття виступають емоційні стани військовослужбовця. Якщо почуття визначають зміст та внутрішню сутність переживань, обумовлених

його духовними потребами, то емоційні стани, в основному, визначають зовнішні прояви поведінки та психічної діяльності. Під час військових конфліктів вплив негативних чинників на емоційну сферу учасників бойових дій значно посилюється. Вчасне виявлення цього фактору дозволяє ефективніше коригувати психоемоційні стани і запобігати впливу стресових чинників на емоційну сферу військовослужбовців. Високий емоційний фон бойової підготовки супроводжує військовослужбовця протягом усього періоду служби, а наслідками психотравмуючих факторів є численні психогенні втрати, а також розвиток астенічних станів, таких як тривога, депресія та апатія. [13, с. 87].

Емоційна сфера військовослужбовців є складною та багатогранною, що обумовлено специфікою військової служби. Постійний вплив стресових факторів, необхідність контролю емоцій та адаптація до умов служби формують унікальні емоційні виклики для військових. Емоційна стійкість, соціальна підтримка та психологічна допомога є ключовими елементами, які дозволяють військовослужбовцям ефективно функціонувати в складних умовах та зберігати своє психологічне здоров'я. [11].

Також розглядаючи дослідження стресу та емоційних станів військовослужбовців, що є важливим напрямком військової психології, оскільки військова діяльність супроводжується високим рівнем фізичних, емоційних і когнітивних навантажень, що істотно впливають на психічне здоров'я. А хронічний стрес, що характерний для військових умов, сприяє виникненню тривожних і депресивних станів, а також може призводити до емоційного вигорання та агресивних реакцій. Тож, дослідження показують, що військовослужбовці часто стикаються з емоційною напругою через тривале перебування у стресових ситуаціях, що може призводити до дезадаптивних змін у поведінці та психічному стані. Екстремальні умови бойових дій підсилюють вплив стресу, що призводить до порушень емоційної регуляції, зокрема до появи гострих реакцій на стрес та

довготривалих психоемоційних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад. [24].

У контексті наукових досліджень особлива увага приділяється вивченню довготривалих наслідків стресу на емоційний стан військовослужбовців, зокрема, розвитку патологічних станів та їхнього впливу на адаптацію до мирного життя. Підвищена тривожність, емоційна нестабільність та депресивні прояви є типовими для військових, які тривалий час перебували під впливом бойових стресорів. Такі емоційні стани значно знижують якість життя, ускладнюють процеси соціальної інтеграції та можуть призводити до міжособистісних конфліктів. Наукові дослідження спрямовані на розуміння механізмів виникнення та розвитку цих станів з метою розробки ефективних заходів психопрофілактики та психокорекції, спрямованих на підвищення емоційної стійкості та запобігання негативним наслідкам впливу стресу на військовослужбовців. [24].

Також, дана тема розглядається у контексті емоційного інтелекту, як фактору успішної підготовки та виконання бойових завдань. Емоції мають “фундаментальне значення для когнітивних процесів та соціальної поведінки, є рушійною силою уваги, мотивації, навчання та взаємовідносин”. Завдання, які вимагають спільної та міждисциплінарної командної взаємодії, зумовлюють потребу в розвиненому емоційному інтелекті у військовослужбовців. Ця здатність допомагає їм “ефективно взаємодіяти, координувати свої дії для розв'язання конфліктних ситуацій, робити внесок у роботу міжпрофесійних команд, сприяючи досягненню успішних результатів та формуванню позитивного ставлення до виконання як повсякденних, так і бойових (спеціальних) завдань”. [19].

Важливість дослідження емоційної сфери військовослужбовців стає дедалі актуальнішою в умовах сучасних викликів та вимог, які ставляться перед військовими під час підготовки та виконання службових обов'язків. Згідно з матеріалами, наведеними в навчальному посібнику О. Столяренко “Психологія особистості”, емоційні стани людини впливають на її поведінку,

прийняття рішень та загальну ефективність у складних умовах. Особливо це стосується військових, які стикаються зі стресовими та екстремальними ситуаціями, що потребують високої стійкості та емоційного контролю. О. Столяренко зазначає, що здатність керувати своїми емоціями, адаптуватися до змін та ефективно реагувати на стресори є важливими характеристиками, які необхідно розвивати у військовослужбовців під час навчання. Це підкреслює необхідність дослідження та формування емоційної стійкості у процесі базової військової підготовки, адже саме ці навички допомагають знизити ризики емоційного вигорання та підвищити загальну готовність до виконання завдань в умовах бойових дій. [16].

Актуальність психологічної підготовки військовослужбовців в Україні підкреслюється збірником стандартів психологічної підготовки, в якому розглядаються ключові аспекти емоційної сфери військових. Цей документ містить рекомендації щодо формування психоемоційної стійкості, яка є критично важливою для успішного виконання бойових завдань та адаптації до умов служби. Стандарти психологічної підготовки акцентують увагу на необхідності розвитку навичок емоційного регулювання, що дозволяє військовослужбовцям краще справлятися зі стресом і негативними емоціями, які можуть виникати під час виконання службових обов'язків. Особливу увагу слід приділити практичним вправам та тренінгам, які сприяють покращенню емоційного благополуччя та підвищують рівень адаптивності до змін у бойовій обстановці. Збірник також акцентує на важливості командної підтримки та створення позитивного психологічного клімату в колективі, що є запорукою не лише психологічної готовності, а й загальної ефективності військових підрозділів. Таким чином, реалізація стандартів психологічної підготовки стане основою для зміцнення емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову. [21].

Отже, особливості військової діяльності незалежно від того, в яких умовах проходить служба, в бойових підрозділах чи в тилу, і не залежно від

строку служби, повною мірою проявляється на всіх спектрах емоційної сфери військовослужбовців. Тому робота з емоційною сферою військовослужбовців має проводитися на всіх етапах, як на етапі проходження базової загальної військової підготовки, так і під час служби у бойових підрозділах.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Психологічні особливості емоційної сфери особистості відіграють ключову роль у формуванні поведінкових реакцій і загального психічного стану людини. Емоції впливають на здатність особистості ефективно адаптуватися до змін навколишнього середовища, регулювати свої взаємодії з іншими людьми та продуктивно справлятися зі стресовими ситуаціями. Розуміння цих аспектів допомагає прогнозувати поведінку індивіда в різних життєвих умовах та вчасно забезпечувати необхідну психологічну підтримку.

2. Актуальні дослідження емоційної сфери військовослужбовців демонструють, що військові, особливо під час базової підготовки та перед відправленням на передову, зазнають значних емоційних навантажень. Підвищений рівень стресу та емоційної напруги обумовлений необхідністю швидко адаптуватися до суворих умов, навчитися контролювати страх, тривогу та інші сильні емоції. Дослідження виявляють, що недостатня увага до емоційної підготовки може призвести до погіршення психологічного стану, зокрема виникнення посттравматичних стресових розладів або емоційного виснаження.

3. Загальний аналіз цих двох аспектів дозволяє дійти висновку, що емоційна сфера особистості є надзвичайно важливою як в повсякденному житті, так і в умовах підвищеного стресу, наприклад, у військовій сфері. Вивчення індивідуальних психологічних характеристик та їхнього впливу на емоційні реакції допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки та профілактики емоційного виснаження. У військовому контексті це особливо актуально, оскільки своєчасне втручання в емоційні процеси може знизити негативні наслідки, що виникають під впливом бойових дій, і сприяти загальному емоційному благополуччю військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПРОХОДЯТЬ БАЗОВУ ЗАГАЛЬНУ ВІЙСЬКОВУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору методик

В суть поставлених нами завдань, та підтвердження або спростування висунутої гіпотези, нами було проведено дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову. Для цього нами було підібрано батарею тестів, а саме:

1. Опитувальник тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory – BAI).
2. Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса).
3. Методика емоційного вигорання (В. Бойко).

Дослідження проводилося на базі 622 окремого навчального батальйону 151 навчального центру, в період з серпня по вересень 2024 року.

У дослідженні особливості емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову взяли участь 66 військовослужбовців чоловічої статі, у віці 27 – 49 років, у складі трьох взводів, однієї роти. Дослідження проводилося під час проходження військовослужбовцями базової загальної військової підготовки, протягом 34 днів, в три етапи.

Перший етап відбувався на 2 день після прибуття до навчального центру військовослужбовців, які прийняли участь у дослідженні, їм було запропоновано пройти три діагностувальні методики «Опитувальник тривоги Бека», «Самооцінка емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса», «Методика емоційного вигорання В. Бойко».

Другий етап відбувався в середині навчального курсу, на 16 день проходження базової загальної військової підготовки, військовослужбовцям було запропоновано повторно пройти попередню батарею тестів.

Третій етап відбувався в кінці навчального курсу, на 33 день базової загальної військової підготовки, за день до відправки по розподілу у військову частину, яка виконує бойові завдання, для подальшого проходження служби, досліджуваним військовослужбовцям було запропоновано до проходження завершальну батарею діагностик.

Під час дослідження використано принцип добровільності, що підвищує рівень достовірності результатів, і зменшує їх нерелевантність.

Отже, методичний інструментарій дослідження добирався з урахуванням таких особливостей вище описаних етапів, а саме: перший етап (прибуття до центру для проходження базової загальної військової підготовки) характеризується стресом, тривогою, невпевненістю, емоційною нестабільністю, захисними реакціями, а враховуючи останні тенденції грубої мобілізації посадовими особами територіальних центрів комплектування, додається страх та деморалізація; другий етап характеризується зменшенням тривоги, мотивацією, зосередженням, згуртованістю, фізичною та емоційною втомою через насичений навчальний процес, прийняттям; третій етап характеризується тривогою перед невідомістю, певною внутрішньою напругою, колективним згуртуванням, зосередженістю і рішучістю.

Опитувальник тривоги Бека. Даний опитувальник являється клінічною тестовою методикою, яка призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її виразності. Дана методика поєднує в собі 21 твердження, кожне включає в себе один симптом або скаргу тривоги, та має оцінки: від 0-зовсім не стосується мене до 3-цілком про мене. Опитувальник тривоги Бека є простим і зручним у використанні інструментом, для початкової оцінки вираженості тривожних процесів у особистості. Підсумок результатів також проходить легко, адже треба підрахувати загальну суму балів за всіма пунктами, і має наступні бали: до 21 балів – незначний рівень тривоги, 22-35 бали. – середня виразність тривоги, від 36 балів. – високий рівень тривоги. Проходження тестової методики займає не більше 10 хвилин. [22, с. 55].

Для нашого дослідження ця методика важлива тим, що дасть оцінку рівня початкової тривожності, яка може виникати на фоні нового середовища, різкої зміни буденності та невідомості, що дозволяє оцінити емоційну готовність до проходження навчання, і спрогнозувати подальші емоційні стани, і виділити військовослужбовців, що можуть потребувати додаткової уваги та підтримки.

Методика самооцінки емоційних станів “А. Уессмана, Д. Рікса”. Дана методика є простим опитувальником для самооцінки емоційних станів. Для свого дослідження ми використали її скорочений варіант, який складається із 40 тверджень, по 10 тверджень у 4 шкалах, які описують емоційний стан. Опитувані мають обрати у кожній із запропонованих шкал одне із десяти тверджень, яке найточніше відображає його стан зараз. Обробка результатів виглядає так: визначаються підсумок для кожної з окремих шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення - пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які співвідносяться з номером твердження вибраним опитуваним. Наступним кроком є обчислення інтегрального показника емоційного стану опитуваного за формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Розбір результатів дорівнює тому, що ЕС може змінюватися від 1 до 10. Якщо його значення не перевищує 8-10 балів, то можна тлумачити, як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий. Для оцінки всіх тверджень опитуваним зазвичай дається 15-20 хвилин. [9, с. 94-97].

В нашому дослідженні дана методика дозволяє оцінити зміну емоційних станів після адаптації, так як опитувальник “Самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса”, ми використовуємо на середині проходження базової загальної військової підготовки. Виявлення груп ризику та подальше прогнозування емоційних станів військовослужбовців.

“Методика емоційного вигорання В. Бойко”. Третя обрана нами методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка є особистісним опитувальником, що складається з 84 тверджень, з якими опитуваний має або погодитися, або не погодитися. Методика дає змогу вивчити три компоненти емоційного вигорання: перший компонент – “напруження”, що відображає ступінь впливу емоційних процесів на загальний стан людини; другий компонент – “резистентність”, яка показує рівень неусвідомленого прагнення до комфорту через механізми емоційного захисту; третій компонент – “виснаження”, що характеризує зменшення або послаблення емоційного тону. Результати до 36 балів вказують на відсутність сформованої фази, 37 - 60 балів – на етап її формування, а понад 61 бал – на завершене формування фази.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного з симптомів вигорання. Показник прояву емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів. Далі відбувається підрахунок суми показників симптомів, який здійснюється для кожної з трьох фаз формування вигорання. Для кожної фази оцінка може бути від нуля до 120 балів. За кількісними показниками можна судити тільки про те, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою. Відповідно до ключа проводяться наступні підрахунки: визначається сума балів для кожного з 12 симптомів вигорання; підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання; встановлюється підсумковий показник синдрому емоційного вигорання, тобто сума 12 симптомів. [4, с. 310-317].

Дана методика в нашому дослідженні дозволить визначити ступінь емоційного виснаження на завершальному етапі підготовки, проаналізувати вплив підготовки на емоційний стан, спрогнозувати ефективність в бойових умовах, передбачити можливі труднощі та необхідність психологічної підтримки.

Для обробки емпіричного масиву даних використовувалися наступні методи:

1) “Описові статистики”. Головною метою аналізу описової статистики є визначення тенденцій у відхиленні емпіричних результатів від тестових норм. У процесі аналізу використовували такі показники: діапазон значень (мінімальний і максимальний результати у вибірці), середнє арифметичне значення та стандартне відхилення.

2) Метод “Манна-Уїтні”. Для порівняння показників емоційної сфери військовослужбовців на трьох різних етапах базової загальної військової підготовки було використано метод “Манна-Уїтні”. Цей метод підходить для випадків, коли дані не мають нормального розподілу, оскільки він порівнює ранги значень між результатами на різних етапах. Це дозволяє визначити, чи є зміни в показниках значущими на кожному етапі підготовки.

3) “Кореляційний аналіз Спірмена”. Для виявлення зв'язків між різними емоційними показниками на трьох етапах також було застосовано “Кореляційний аналіз Спірмена”. Цей метод оцінює зміни в рангуванні показників для одних і тих самих військовослужбовців, що дозволяє побачити, наскільки сильно певні емоційні стани пов'язані між собою на кожному етапі.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження за описовою статистикою

Результати психодіагностики по першому етапу дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову, за методикою - «Опитувальник тривоги Бека», по військовослужбовцям які прибули до начального центру і знаходяться на другому дні навчання, представлені у таблиці 2.1.

Описові статистики показників тривоги військовослужбовців

Рівень тривоги	Кількість респондентів	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Станд. відхилення
Норма	16	3	5	4.0	0.89
Легкий рівень тривоги	28	6	8	7.0	0.77
Середній рівень тривоги	13	9	17	13.0	2.89
Високий рівень тривоги	9	19	22	20.33	1.12

З отриманих даних видно, що 16 осіб, що становить 24% мають показник в межах норми. Це свідчить про те, що чверть опитуваних відчувають незначний рівень тривоги, що є нормальною реакцією на різку зміну життєвої обстановки та про їх спроможність до швидкої адаптації до нових умов.

Легкий рівень тривоги демонструють 28 осіб, що становить 42% від загальної кількості. Більша частина опитуваних відчуває не значний стрес, що може проявлятися в таких емоція, як невпевненість, напруга, збудження, сумніви також може бути затяжний процес адаптації, що може негативно вплинути на засвоєння навчального матеріалу і практичної підготовки.

Військовослужбовці у кількості 13 осіб, що становить 20 % виявили середній рівень тривоги, що свідчить про більш значний психологічний дискомфорт. Цей рівень тривоги вказує, на необхідність психологічної уваги і підтримки з перших днів проходження базової загальної військової підготовки для підвищення стресостійкості військовослужбовця, що пришвидшить і нормалізує процес адаптації, відповідно сприяє вчасному і якісному засвоєнню навчального матеріалу.

Високий рівень тривоги виявився у 9 осіб, що становить 14 відсотків від загальної кількості опитуваних. Ця категорія викликає особливу стурбованість і потребує негайного психологічного втручання. Тому що вчасно не надана потрібна психологічна підтримка при високому рівні тривоги, може призвести до важкого процесу адаптації, як в макрокліматі, так і в мікро кліматі, що сто відсотків буде мати негативний відбиток на навчанні і емоційному стані військовослужбовця, в результаті чого, на передову поїде психологічно не сформований боєць, що одразу знизить його спроможність до виживання.

Результати психодіагностики по першому етапу дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову, за методикою - «Самооцінка емоційного стану Уессермана-Рікса», по військовослужбовцям які прибули до начального центру і знаходяться на другому дні навчання, представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Описові статистики показників самооцінки емоційного стану
військовослужбовців

Показник емоційного стану	Кількість респондентів	Мінімум	Максимум	Середнє знач.	Станд. відхил.
Дуже добрий	12	8	10	8,83	0,69
Добрий	13	6	7	6,46	0,50
Погіршений	32	4	5	4,38	0,48
Поганий	9	1	3	2,11	0,99

У результатах цієї методики варто звернути увагу на значну кількість респондентів, які мають показник “погіршений стан”. Зокрема, це 32 особи, що становить 48% від загальної кількості учасників дослідження. Це свідчить про те, що майже половина військовослужбовців перебуває у стані, який можна охарактеризувати як негативний з точки зору емоційної сфери.

Водночас 25 осіб, що складає 37% від загальної кількості респондентів, мають задовільний стан, який можна вважати відносно стабільним, але не оптимальним. Таким чином, на даному етапі обстеження більша частина опитаних демонструє ознаки негативного емоційного стану, що може вказувати на високий рівень стресу та емоційного напруження серед військовослужбовців під час проходження підготовки.

У заключення першого етапу аналізуємо результати третьої методики – “Емоційного вигорання В. Бойко” по військовослужбовцям які прибули до начального центру і знаходяться на другому дні навчання, які представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описові статистики показників емоційного вигорання військовослужбовців

Симптоми:	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд. відхил.
Переживання психотравмуючих обставин	0	28	14.06	10.15
Невдоволеність собою	1	30	15.54	11.65
Загнаність у клітку	2	30	15.97	9.59
Тривога, депресія	1	30	14.17	10.01
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	1	29	15.17	10.44
Емоційно-моральна дезорієнтація	0	30	14.85	10.37
Розширення економії емоцій	1	30	14.63	11.11
Редукція професійних обов'язків	0	30	12.67	7.05
Емоційний дефіцит	0	30	14.06	9.71
Емоційна відстороненість	1	30	13.59	10.26
Деперсоналізація	0	30	12.13	7.29
Психосоматичні прояви	1	30	13.96	10.27
Фази:				
Напруга	7	117	60.15	37.59
Резистенція	4	110	59.89	38.22
Виснаження	4	100	56.03	34.43

Узагальнюючи результати, які ми бачимо, можна сказати, що фази “резистенції” та “виснаження” знаходяться на етапі формування, але мають критичні позначки, що вказують на граничний показник між етапом сформованості фаз. А фазу “напруги” можна вважати сформованою ($60,15 \pm 37,59$), або точніше на етапі активного формування.

Також слід відмітити симптоми, які є на етапі виникнення, але також мають критичний показник, що говорить про початок встановлення симптому: невдоволеність собою ($15,54 \pm 11,65$), загнаність у клітку ($15,97 \pm 9,59$), неадекватне вибіркове емоційне реагування ($15,17 \pm 10,44$).

Так як, нами було вказано вище характеристики етапів, то результати повністю відповідають характеристиці етапу.

Стосовно симптомів загалом, всі вони знаходяться у стадії “виникаючого симптому”, що знову таки підтверджує емоційну нестабільність мобілізованих, враховуючи різку зміну обстановки і нерозуміння, що буде далі.

Попри те, що в результатах діагностики “Вигорання емоційного стану В. Бойко” відстежується логічність відповідей стосовно взаємозв’язку стану і обставин, все одно емоційному стану військового службовців має бути приділена увага, щоб стан не погіршувався, а навпаки мав позитивний результат.

Враховуючи останні негативні тенденції мобілізаційного процесу, результати діагностування є очевидними. Більша кількість мобілізованих, потрапляють до навчальних центрів деморалізованими, розгубленими і з різними емоційними станами, що підтверджує необхідність роботи з даною сферою у військовослужбовців, на початкових етапах їх служби, для формування емоційно стійкого бійця, що є не від’ємною частиною високого рівня і спроможності до виживання.

Таким чином, результати діагностик, які були використані є важливими для розуміння емоційної сфери військовослужбовця на початковому етапі проходження базової загальної військової підготовки. Тому що початковий

стан, сприйняття ситуації та її інтерпретація формує сталий стан, який може негативно вплинути на процес підготовки, а саме в спроможності засвоєння життєво необхідного знання. Заважає формуванню психологічної стійкості до стресорів та напрацюванню вміння прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Також дані результати дослідження можуть слугувати основою для розробки заходів, спрямованих на покращення емоційного благополуччя військовослужбовців.

2.3. Порівняльний та кореляційний аналіз результатів дослідження

Переходимо до аналізу результатів другого етапу, який відбувається на другому тижні, на 16 день, проходження базової загальної військової підготовки військовослужбовцями обраними для дослідження.

Перша методика – “Опитувальник тривоги Бека”, результати якої представлені у таблиці 2.4, що до військовослужбовців, які прийняли участь у дослідженні.

Таблиця 2.4

Описові статистики показників тривоги військовослужбовців, що прийняли участь у дослідженні

Рівень тривоги	Кількість респондентів	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Станд. відхилення
Норма	42	0	4	7,5	2,5
Легкий рівень тривоги	19	6	8	6,14	1,46
Середній рівень тривоги	5	9	14	1,68	0,47
Високий рівень тривоги	0	0	0	0	0

На другому етапі при використанні даної методики, ми вже можемо бачити суттєві зміни. Адже 42 респонденти, що становить 64% від загальної кількості осіб, мають показник “норма”, і 19 осіб (29%) мають показник “легкий рівень тривоги”, і тільки 5 осіб (7%) мають показник “середній рівень тривоги”. Дані результати є позитивним і характеризуються тим, що протягом двох тижнів, відбулася позитивна адаптація, яка базується на безпеці осіб, гідних умовах проживання і харчування, поважним ставленням, психологічною підтримкою усім особовим складом навчального центру.

Друга нами використана методика на другому етапі – “Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса”, проведена на 16 день навчання, результати якої представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Описові статистики показників самооцінки емоційного стану
військовослужбовців

Показник емоційного стану	Кількість респонд.	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Станд. відхил.
Дуже добрий	25	8	10	9.16	0.78
Добрий	31	6	7	6.45	0.50
Погіршений	7	4	5	4.57	0.49
Поганий	3	2	3	2.66	0.47

За результатами, які надано в таблиці ми знову бачимо значні зміни, які відбулися в емоційному стані військовослужбовців через два тижні проходження базової загальної військової підготовки. 25 респондентів із 66, має показник “дуже добре” і 31 опитуваних мають показник “добре”, це говорить про те, що більша половина військовослужбовців, мають добрий стан, гарний рівень емоційного благополуччя, високий рівень адаптації та психічної стійкості у контексті підготовки до служби.

Результати третьої діагностики – “Емоційне вигорання В. Бойко”, що проводилась на 16 день проходження базової загальної військової підготовки, представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Описові статистики показників емоційного вигорання військовослужбовців

Симптоми:	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд. відхил.
Переживання психотравмуючих обставин	0	25	9.90	7.65
Невдоволеність собою	0	29	11.57	10.65
Загнаність у клітку	0	26	10.70	7.95
Тривога, депресія	1	29	8.10	7.45
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	0	30	11.31	8.44
Емоційно-моральна дезорієнтація	2	28	9.93	8.68
Розширення економії емоцій	0	30	11.89	10.25
Редукція професійних обов'язків	0	29	10.70	8.55
Емоційний дефіцит	0	27	9.78	8.85
Емоційна відстороненість	1	29	10.38	8.56
Деперсоналізація	0	29	10.59	7.91
Психосоматичні прояви	0	27	10.27	9.15
Фази:				
Напруга	10	112	38.43	24.11
Резистенція	11	108	50.13	30.15
Виснаження	11	101	45.95	26.14

Аналізуючи дані за методикою «Емоційного вигорання В. Бойко» на другому тижні навчання, ми також бачимо позитивні зміни в емоційній сфері досліджуваних. Всі три фази є не сформованими отримані показники вказують на те, що вони знаходяться на етапі формування. Тим паче всі симптоми по всім фазам не є встановленими. Виділяються тільки три симптоми, які мають найбільший показник серед інших це: невдоволеність собою (11,57±10,65), неадекватне вибіркоче емоційне реагування (11,31±8,44), розширення економії емоцій (11,25±10,25). Однак ці показники не є критичними, і ми не можемо заперечувати повну відсутність ознак

формування емоційного вигорання у військових, так як ознаки емоційного вигорання не обов'язково мають бути пов'язані з проходженням військової служби.

Враховуючи що на базі окремого 622 навчального батальйону, 151 навчального центру, в якому ми проводили дослідження, під час проходження базової загальної військової підготовки, з військовослужбовцями систематично проводиться психологічна робота і підтримка, зі сторони всього особового складу, від командира взводу до заступника командира частини з психологічної підтримки персоналу. Дана робота є складовою програми навчання, та має на меті стабілізацію і підтримку емоційного стану солдата, формування стресостійкості та мотивації, адаптації психіки до дій в екстремальних умовах, формування злагожденості і згуртованості.

Також важливо відмітити, що під час проходження базової загальної військової підготовки на базі навчального батальйону, військовослужбовці знаходяться у безпечній обстановці, порівняно з бойовими підрозділами, і мають задовільний рівень побутових умов для повноцінного і комфортного проживання, що також має позитивний вплив на емоційну сферу. І є не від'ємним фактором впливу при формуванні відповідей під час проходження діагностування.

В підтвердження ефективності і потрібності заходів, що вказані в абзацах вище, ми бачимо в результатах діагностик, які ми провели на другому етапі, що показано в кількості військовослужбовців, які мають задовільний емоційний стан, порівняно з першими днями проходження навчання, і це є результатом роботи над емоційною сферою військовослужбовців.

Але все ж таки ми маємо незначну кількість осіб і на цьому етапі, чия емоційна сфера потребує посиленої уваги. Це може бути пов'язано з труднощами адаптації до військових умов, фізичного та психологічного

навантаження або низкою інших причин, які потрібно розглядати в індивідуальному порядку.

Також можна зазначити, що негативний емоційний стан, який не змінюється протягом адаптації в умовах безпеки але має фізичне і психологічне навантаження, які і можуть бути тригерами, погіршеного емоційного стану особи.

Загалом дані показують, що переважна більшість військовослужбовців почуваються емоційно стабільно і добре, однак є окремі особи, які демонструють ознаки низького емоційного стану, що вказує на необхідність запровадження додаткових підтримуючих програм і заходів, які б допомогли змінити цю позначку та покращити емоційне благополуччя більшої кількості військовослужбовців.

Розглянемо результати по трьом діагностикам, на третьому останньому етапі, який на мою думку є більш важким і важливим, адже далі психологічна робота з емоційною сферою військовослужбовцями, лягає на плечі інших фахівців в іншій частині, яку нажаль не можна проконтролювати і перевірити.

Результати діагностики за “Шкалою тривоги Бека”, що проводились з досліджуваними військовослужбовцями на третьому етапі, у 33 день проходження базової загальної військової підготовки, перед відправкою на передову, представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Описові статистики показників тривоги військовослужбовців

Рівень тривоги	Кількість респондентів	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Ствнд. відхил.
Норма	11	1	5	4,9	1,58
Легкий рівень тривоги	14	6	8	7,07	0,88
Середній рівень тривоги	31	9	18	12,87	3,54
Високий рівень тривоги	10	19	31	24,0	3,74

За результатами діагностики “Шкала тривоги Бека”, на третьому етапі ми відслідковуємо зміни в емоційній сфері військовослужбовців в негативну сторону. 31 респондент має показник “середній рівень тривоги”, і 10 респондентів має показник “високий рівень тривоги”, що є 62% від загальної кількості опитуваних. Тобто у більшій половині військовослужбовців, що готуються до відправки на передову підвищується рівень тривоги на фоні невідомості, що буде далі. Знову відбувається зміна обставин, безпечне місце змінюється на небезпечне.

Результати наступної методики “Самооцінки емоційних станів Уессмана-Рікса”, що проводилась з досліджуваними військовослужбовцями на завершальному етапі проходження базової загальної військової підготовки, представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Описові статистики показників самооцінки емоційного стану
військовослужбовців

Показник емоційного стану	Кількість респонд.	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Станд. відхил.
Дуже добрий	10	8	10	9,1	0,70
Добрий	15	6	7	5,2	0,49
Погіршений	29	4	5	4,34	0,48
Поганий	12	1	3	2,5	0,76

Результати, представлені в таблиці, вказують на помітні негативні зміни в емоційному стані військовослужбовців, які готуються до відправки на передову. Зокрема, 29 респондентів демонструють показник “погіршений стан”, а ще 12 мають показник “поганий стан”, що разом складає 62% від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що більше ніж половина військовослужбовців відчувають виражені ознаки емоційного неблагополуччя. Лише 38% учасників дослідження показують задовільний емоційний стан, що можна вважати позитивним, але все ж недостатнім для загальної стабільності групи.

Такий розподіл результатів свідчить про високий рівень стресу, тривоги та психологічного напруження серед військових, що значно впливає на їхню емоційну сферу. Погіршення емоційного стану може мати серйозні наслідки для подальшої адаптації військовослужбовців до умов бойових дій, оскільки високий рівень стресу і тривожності знижує їхню готовність до ефективного виконання службових обов'язків. Це також вказує на необхідність впровадження додаткових заходів психологічної підтримки, щоб зменшити негативний вплив стресових факторів на військових ще до їхнього відправлення на передову.

Результати психодіагностики “Емоційного вигорання В. Бойко” що проводилась на третьому етапі дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, які проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову, представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Описові статистики показників емоційного вигорання військовослужбовців

Симптоми:	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд. відхил.
Переживання психотравмуючих обставин	2	29	14.65	8.95
Невдоволеність собою	1	30	15.36	8.26
Загнаність у клітку	0	30	16.59	9.36
Тривога, депресія	1	30	17.30	7.53
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	0	30	14.36	4.95
Емоційно-моральна дезорієнтація	3	30	13.60	6.25
Розширення економії емоцій	1	30	15.12	4.11
Редукція професійних обов'язків	2	30	13.26	7.23
Емоційний дефіцит	1	29	13.95	6.65
Емоційна відстороненість	1	30	14.2	7.98
Деперсоналізація	0	30	10.59	6.16
Психосоматичні прояви	0	30	14.26	6.32
Фази:				
Напруга	15	102	69.35	23.15

Резистенція	22	90	59.96	14.52
Виснаження	26	109	61.36	14.03

Аналіз симптомів та фаз емоційного вигорання військовослужбовців, що готуються до відправки на передову, ми бачимо у таблиці 2.4, яка показує, що показники мають суттєві зміни порівняно з попереднім етапом. Фази “напруга” та “виснаження” є сформованими, і фазу “резистенції” загалом також можна вважати сформованою. У фазі напруги да симптоми є встановленим - тривога, депресія ($17,30 \pm 7,53$) та загнаність у клітку ($16,59 \pm 9,36$), і один симптом, який має критичну позначку показника між стадією “виникає” та стадією “встановлений” - невдоволеність собою ($15,36 \pm 8,26$). Також у фазі “резистенції”, симптом - розширення економії емоцій набирає обертів повного формування ($15,12 \pm 4,11$).

Отже, можна зробити висновок, що перед відправкою на передову у військовослужбовців, які завершують проходження базової загальної військової підготовки, відбувається усвідомлення, що психотравмуючі фактори їхньої службової діяльності, є не від’ємною частиною їх майбутніх реалій, і усунути їх не можливо. Військовослужбовці починають недооцінювати набуті знання і вміння, загальну підготовленість, що супроводжується сильними переживаннями і тривожністю. Крім того дані відчуття стають більш стійкими і вже не відчуються, як тимчасовий стан, що значною мірою впливає на їхній загальний емоційний стан. Також потрібно враховувати вплив фізичного і психологічного навантаження отриманого під час навчання, відсутність можливості бачитися з рідними, і очікування бойових дій і відчуття невідомості призводить до погіршення емоційної сфери, на стадії завершення проходження базової загальної військової підготовки і відправки на передову.

2.3. Порівняльний та кореляційний аналіз результатів дослідження

У попередньому підрозділі нами було розглянуто результати батареї трьох методик, а саме, “Шкала тривоги Бека”, “Самооцінка емоційних станів Уессмана-Рікса”, “Емоційне вигорання В. Бойко”, за допомогою описової статистики. Вони були проведені на трьох етапах проходження базової загальної військової підготовки на базі окремого 622 навчального батальйону, 151 навчального центру (на другий день прибуття до навчального центру, на 16 день проходження базової загальної військової підготовки і на 33 день проходження базової загальної військової підготовки), у контексті дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, які проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову.

У даному розділі, з метою виявлення особливостей емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову, було проведено порівняльний аналіз по результатам трьох діагностик на трьох етапах навчання.

У таблиці 2.10. представлено результати порівняльного аналізу показників тривоги за методикою “Опитувальник тривоги Бека” на трьох етапах проходження базової загальної військової підготовки досліджуваними військовослужбовцями.

Таблиця 2.10

Порівняльний аналіз показників тривоги військовослужбовців за трьома етапами діагностування

Порівняння результатів на етапах	U - значення	p - значення
Перший\другий	3448.0	0.000
Перший\третій	1649.0	0.016
Другий\третій	594.0	0.000

Звертаємо увагу на те, що перший етап дослідження проводився на 2 день проходження базової загальної військової підготовки, другий етап на 16 день проходження базової загальної військової підготовки, і третій етап на 33 день проходження базової загальної військової підготовки досліджуваних нами військовослужбовців.

Результати порівняння цих трьох етапів ми бачимо у таблиці вище, які нам говорять, що дуже мале р-значення вказує на значну різницю між рівнями тривоги на початку та через два тижні. Це свідчить про те, що після двох тижнів перебування військовослужбовців у навчальному центрі рівень тривоги суттєво змінився, імовірно знизився в результаті безпроблемної адаптації до нових умов та завдяки безпечним умовам перебування.

За першим та третім етапом також спостерігається різниця. Рівень тривоги, змінився швидше за все внаслідок чергової зміни обстановки, яка передбачає невідомість того що буде, але вже маючи уявлення, що там чекає небезпека.

Між другим і третім етапи р-значення також вказує на істотну різницю між рівнями тривоги на другому тижні навчання і фактично перед відправкою на передову. Що свідчить про значне підвищення рівня тривоги перед відбуттям до зони бойових дій.

Усі три порівняння показали статистично значущі зміни в рівнях тривоги між кожним етапом. Це свідчить про поступову адаптацію військовослужбовців до нових умов служби, а також про можливе підвищення тривоги перед відбуттям до зони бойових дій.

У таблиці 2.11. представлено результати порівняльного аналізу показників за методикою “Самооцінка емоційних станів Уессмана-Рікса” на трьох етапах проходження базової загальної військової підготовки досліджуваних військовослужбовців.

Порівняльний аналіз самооцінки емоційних станів
військовослужбовців за трьома етапами діагностування

Порівняння результатів на етапах	U – значення	p – значення
Перший\другий	1123.0	0.000
Перший\третій	2305.5	0.782
Другий\третій	3228.5	0.000

Дані результати показують, що між першим і другим етапами існує значуща різниця між емоційними станами військовослужбовців при прибутті до навчального центру та через два тижні навчання. На другому етапі емоційний стан відзначається позитивними змінами, порівняно з першим етапом. Цими даними, ми знову підтверджуємо, що висока емоційна напруга зменшилася. Як тільки особа розуміє де вона знаходиться, що її очікує, та хоча б мінімально задовольняє свої базові фізичні та психологічні потреби, то емоційний стан відмічається позитивними тенденціями.

Перший та третій етапи відзначаються не значущими змінами. Але ці два етапи мають негативні показники в емоційній сфері військовослужбовці. Які обумовлені знову ж таки різкою зміною обставин і підвищенням небезпеки, але враховуючи, що протягом місяця відбувалася робота над формуванням стресостійкості бійця, то рівень негативних станів теж відрізняється між даними етапами.

Між другим та третім етапами показано значущу різницю в емоційних станах військовослужбовців. Ця зміна може свідчити про те, що солдати відчували підвищену тривогу або емоційне напруження перед відбуттям на службу в бойових умовах. Очікування ризиків або небезпек, пов'язаних із бойовими діями, може підвищити рівень емоційної нестабільності.

У таблицях 2.12, 2.13 та 2.14 представлено результати порівняльного аналізу показників за методикою “Емоційне вигорання В. Бойко” трьох

етапів проходження базової загальної військової підготовки перед відправкою на передову досліджуваних військовослужбовців.

Таблиця 2.12

Порівняльний аналіз емоційного вигорання військовослужбовців на першому і другому етапах проходження базової загальної військової підготовки перед відправкою на передову

Симптоми:	U	W	Z	P (2-ст.)
Переживання психотравмуючих обставин	685.3	1772.5	- 2.312	0.051
Невдоволеність собою	920.2	1997.5	- .264	0.805
Загнаність у клітину	672.0	1784.0	-2.201	0.058
Тривога, депресія	691.5	1780.5	-2.292	0.043
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	865.0	1959.0	-.579	0.577
Емоційно-моральна дезорієнтація	873.0	1922.0	-.767	0.431
Розширення економії емоцій	891.5	1742.5	-.448	0.689
Редукція професійних обов'язків	888.5	1758.5	-.399	0.625
Емоційний дефіцит	923.0	2018.0	-.098	0.876
Емоційна відстороненість	901.0	1993.0	-.382	0.503
Деперсоналізація	871.0	1949.0	-.512	0.503
Психосоматичні прояви	912.0	1982.0	-.349	0.801
Фази				
Напруга	713.5	1797.5	-1.993	0.089
Резистенція	901.0	1998.0	-.384	0.656
Виснаження	916.0	1989.0	-.236	0.706

З таблиці 2.12 видно, що порівняльний аналіз трьох етапів діагностування емоційного вигорання, у даному випадку першого і другого етапів, показав значущі відмінності у фазі напруги ($p \leq 0,05$), яка була більш вираженою на етапі прибуття до навчального центру для проходження базової загальної військової підготовки. На цьому етапі військовослужбовці мали сильніше виражені симптоми, пов'язані з очікуванням негативних подій, такі як переживання психотравмуючих обставин ($p \leq 0,05$), відчуття “загнаності у клітину” ($p \leq 0,05$), тривога та депресія ($p \leq 0,05$). Показники незадоволеності собою також були високими, однак значущих відмінностей між етапами за цим параметром не виявлено.

Після 16 днів перебування на навчанні спостерігалися позитивні зміни: рівень емоційного напруження знизився, і симптоми, пов'язані з тривогою та страхами перед майбутніми подіями, стали менш вираженими.

Таблиця 2.13

Порівняльний аналіз емоційного вигорання військовослужбовців на другому і третьому етапах проходження базової загальної військової підготовки перед відправкою на пердову

Симптоми:	U	W	Z	P (2-ст.)
Переживання психотравмуючих обставин	256.0	1105.5	-2.151	0.023
Невдоволеність собою	511.0	1367.0	-1.448	0.065
Загнаність у клітину	282.0	1108.0	-2.115	0.035
Тривога, депресія	289.5	1114.5	-1.702	0.011
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	586.3	1363.0	-.390	0.159
Емоційно-моральна дезорієнтація	486.0	1317.5	-1.011	0.022
Розширення економії емоцій	652.2	1619.0	-1.191	0.410
Редукція професійних	422.0	1318.5	-1.827	0.028

обов'язків				
Емоційний дефіцит	481.2	1344.5	-2.164	0.076
Емоційна відстороненість	411.0	1289.0	-2.182	0.016
Деперсоналізація	532.0	1401.0	-1.197	0.093
Психосоматичні прояви	465.0	1321.5	-1.955	0.029
Фази				
Напруга	257.0	1104.0	-2.169	0.082
Резистенція	521.3	1410.0	-.820	0.036
Виснаження	409.0	1395.5	-2.089	0.015

З даних, наведених у таблиці 2.13, видно, що на третьому завершальному етапі навчання перед відправкою на передову військовослужбовці демонструють більш виражені ознаки емоційного вигорання порівняно з другим етапом навчання. Зокрема, на етапі завершення підготовки значно підвищується рівень напруження, особливо виражені такі симптоми, як переживання психотравмуючих обставин, відчуття “загнаності у клітину”, тривога і депресія ($p \leq 0,05$). Крім того, збільшуються ознаки виснаження, включаючи емоційний дефіцит, емоційну відстороненість і психосоматичні прояви ($p \leq 0,05$).

Період завершення навчання та підготовки до відправки на передову сприяє посиленню психоемоційного напруження та виснаження, порівняно з умовами двотижневої адаптації на початковому етапі підготовки. Однак, як і раніше, значних відмінностей у фазі резистенції між цими двома етапами не виявлено: рівень стійкості до стресу залишається стабільним упродовж усього навчального процесу. Це вказує на те, що при завершенні підготовки у військовослужбовців формуються більш виражені елементи емоційного вигорання, що проявляються переважно у фазах напруження та виснаження.

Серед найбільш критичних симптомів: тривога, депресія, емоційне виснаження та фізичні прояви стресу. Підвищення напруження на завершальному етапі може бути обумовлене наближенням відправки на передову, що спричиняє посилення тривожних очікувань та страху перед майбутніми подіями.

Таблиця 2.14

Порівняльний аналіз емоційного вигорання військовослужбовців на першому і третьому етапах проходження базової загальної військової підготовки перед відправкою на передову

Симптоми:	U	W	Z	P (2-ст.)
Переживання психотравмуючих обставин	440.5	1511.0	-4.464	0.032
Невдоволеність собою	516.0	1598.0	-2.331	0.211
Загнаність у клітину	441.0	1552.0	-4.938	0.065
Тривога, депресія	487.5	1573.5	-4.719	0.078
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	615.0	1693.0	-1.599	0.711
Емоційно-моральна дезорієнтація	567.0	1639.0	-2.608	0.312
Розширення економії емоцій	563.0	1619.5	-.790	0.396
Редукція професійних обов'язків	493.3	1531.5	-3.099	0.065
Емоційний дефіцит	453.0	1536.5	-2.612	0.152
Емоційна відстороненість	455.5	1524.5	-3.209	0.042
Деперсоналізація	546.2	1626.0	-2.170	0.325
Психосоматичні прояви	463.5	1550.0	-2.832	0.051
Фази				
Напруга	432.0	1541.0	-4.998	0.125
Резистенція	586.0	1602.5	-2.281	0.425

Виснаження	484.3	1499.0	-3.397	0.079

З результатів таблиці 2.14 можна зробити висновок, що під час завершення базової загальної військової підготовки перед відправкою на передову військовослужбовці демонструють більш виражені симптоми емоційного вигорання порівняно з етапом прибуття на навчання. Зокрема, на кінцевому етапі підготовки спостерігається значне зростання рівня напруги, що проявляється через такі симптоми, як переживання психотравмуючих ситуацій, відчуття “загнаності в клітину”, а також підвищена тривога і депресивний стан ($p \leq 0,05$). Крім того, збільшуються ознаки виснаження, зокрема емоційний дефіцит, емоційна відстороненість і психосоматичні симптоми ($p \leq 0,05$).

Ситуація, коли військовослужбовці завершують підготовку і готуються до відправлення на передову, призводить до зростання психоемоційного напруження і втоми, що відрізняється від початкового етапу прибуття на навчання, коли ці прояви були менш виразними. Водночас рівень опору стресу в обох випадках залишається майже однаковим, тобто значних відмінностей у фазі резистенції між етапами не виявлено. Це вказує на те, що на завершальному етапі навчання більш вираженими стають емоційні труднощі, що проявляються в нарузі та виснаженні, особливо через такі симптоми, як тривожність, депресія, емоційна відчуженість та фізичні прояви стресу.

Отже, значущі відмінності в показниках емоційного вигорання на трьох етапах дослідження відображають динаміку змін у емоційній сфері військовослужбовців. На етапі прибуття до навчального центру напруга здебільшого пов'язана з очікуванням майбутніх подій та невизначеністю щодо служби на передовій. Під час 16 денної підготовки тривожність тимчасово знижується завдяки адаптації до умов навчання, що позитивно впливає на емоційний стан. Однак, на завершальному етапі перед відправкою

напруга знову зростає через усвідомлення наближення бойових дій, що веде до формування всіх фаз емоційного вигорання. Зміни свідчать про активізацію захисних механізмів, які за належної підтримки допоможуть зберегти психічну стійкість у складних умовах.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. У другому розділі нашої кваліфікаційної роботи були детально розглянуті методики, що дозволяють комплексно оцінити емоційну сферу військовослужбовців, які проходять базову військову підготовку перед відправкою на передову. Використання таких інструментів, як «Опитувальник тривоги Бека», «Самооцінка емоційних станів Уессермана – Рікса» та методика В. Бойко для визначення рівня емоційного вигорання, забезпечило можливість детального аналізу емоційного стану досліджуваних осіб.

2. Було проведено аналіз зібраних даних за допомогою описової статистики. Це дозволило виявити характерні особливості емоційної напруженості, рівні тривожності та прояви емоційного вигорання на різних етапах підготовки. Такий аналіз показав загальні тенденції змін у емоційному стані військовослужбовців протягом навчання, що є важливим для розуміння загального емоційного фону. Отримані результати свідчать про наявність певних закономірностей у змінах емоційного стану, які можна враховувати під час розробки психопрофілактичних програм, орієнтованих на підтримку психологічного здоров'я військовослужбовців.

3. Здійснено порівняльний аналіз результатів усіх методик на трьох етапах за допомогою “Кореляційного аналізу Спірмена” та “Критерію Манна – Уїтні”, що дозволило більш глибоко зрозуміти взаємозв'язок між різними емоційними станами та факторами, що їх спричиняють. Виявлені кореляції допомогли визначити рівень взаємозв'язку між показниками тривожності, емоційного вигорання та загальних емоційних станів. Крім того, за “Критерієм Манна – Уїтні” були виявлені статистично значущі відмінності між групами, що дозволило ідентифікувати ключові аспекти емоційної сфери. Такий підхід забезпечив можливість оцінити ефективність діагностичних інструментів і визначити етапи на яких військовослужбовці, що можуть бути більш вразливими до емоційного виснаження та тривожних

станів, що є основою для розробки цілеспрямованих профілактичних заходів під час підготовки до служби на передовій.

4. Здійснений аналіз результатів дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку, дозволив глибше зрозуміти динаміку їх емоційного стану на різних етапах навчання. Виявлені тенденції підкреслюють важливість своєчасної психологічної підтримки для зниження рівня тривоги, запобігання емоційному вигоранню та зміцнення стресостійкості. Отримані дані підтверджують, що емоційна сфера військовослужбовців піддається значному впливу змін обставин та очікувань, зокрема напередодні відправки на передову. Це дослідження підкреслює важливість впровадження профілактичної програми, яка допоможе фахівцям із психологічного здоров'я своєчасно виявляти та коригувати негативні емоційні стани військовослужбовців. Така програма сприятиме стабілізації емоційного стану військовослужбовців, зниженню ризиків емоційного виснаження та покращенню їхньої готовності до виконання службових обов'язків у складних умовах.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ЗМЕНШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПРОХОДЯТЬ БАЗОВУ ЗАГАЛЬНУ ВІЙСЬКОВУ ПІДГОТОВКУ ПЕРЕД ВІДПРАВКОЮ НА ПЕРЕДОВУ

3.1.Профілактична програма зменшення емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців

Виходячи з дослідження, проведеного нами, було встановлено, що розробка профілактичної програми є актуальною та необхідною для роботи з військовослужбовцями, які проходять базову загальну військову підготовку. Особливо в умовах воєнного стану гостро постає питання надання ефективної психологічної допомоги та підтримки військовослужбовцям, які проходять базову військову підготовку перед відправкою на передову. Адже стабільний психологічний стан солдата який вперше опиняється на полі бою підвищує його спроможність до виживання та зменшує можливість та рівень травматизації у майбутньому.

Осмислення емоцій полягає у здатності розуміти зв'язки між різноманітними емоційними станами, відслідковувати, як одна емоція може переходити в іншу, і усвідомлювати, що саме спричиняє виникнення тих чи інших емоційних реакцій. Цей процес включає вміння розпізнавати й аналізувати емоційні зміни та їх причини. До того ж, важливим є вміння використовувати і засвоювати вербальну інформацію, яка стосується емоційної сфери. Це дає можливість більш точно визначати емоційний стан як свій, так і інших людей, а також усвідомлювати, які емоції домінують у певних ситуаціях.

Управління емоціями означає здатність контролювати власний емоційний стан, зокрема регулювати інтенсивність негативних емоцій і спрямовувати свої відчуття так, щоб викликати позитивні емоції, що відповідають конкретним обставинам. Це передбачає, що людина вміє усвідомлювати свої почуття, не лише позитивні, але й негативні, не

придушуючи їх, а навпаки, розуміючи їх природу і вміючи з ними справлятися. Управління емоціями нерозривно пов'язане з актуальними цілями та прагненнями людини. Це дозволяє досягати внутрішньої гармонії і ефективніше взаємодіяти з оточуючими, оскільки базується на глибокому усвідомленні власних почуттів. Важливою складовою є вміння вирішувати складні ситуації, що викликають емоційну напругу, без того, щоб просто пригнічувати свої негативні реакції. Натомість слід навчитися знаходити конструктивні рішення, враховуючи свої емоційні переживання.[1, с. 20-21].

За результатами дослідження нами була розроблена профілактична програма “Зменшення емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців”. Профілактична програма являє собою комплекс дій, спрямованих на збереження психічного здоров'я, запобігання негативним тенденціям у розвитку особистості військовослужбовця, військового колектива, а також на створення сприятливих психологічних умов для подальшої служби. [23].

Аналіз даних, отриманих під час дослідження, показав негативну тенденцію в емоційній сфері серед військовослужбовців, що проходять базову військову підготовку перед відправкою на передову. Це може негативно впливати на їхню професійну діяльність. Враховуючи це, виникає необхідність у впровадженні цілеспрямованих психологічних заходів, що сприятимуть позитивним тенденціям емоційної сфери серед цих військовослужбовців.

Зміст програми розроблено з метою створення психологічних умов, які допоможуть подолати емоційні труднощі та переосмислити конкретні проблеми, що виникають у когнітивній, емоційно-вольовій та поведінковій сферах, пов'язаних з емоційною сферою загалом. Профілактичні заходи були визначені на основі результатів на всіх етапах дослідження.

Мета програми: забезпечити військовослужбовців навичками емоційної саморегуляції, підтримки психологічної стабільності та профілактики стресу й емоційного вигорання перед відправкою на передову.

Завдання програми:

1. Зниження рівня емоційного напруження.
2. Підвищення стресостійкості та адаптивних ресурсів.
3. Формування навичок саморегуляції та ефективного управління емоціями.
4. Запобігання розвитку емоційного вигорання.
5. Підготувати військовослужбовців до самостійного управління емоційним станом у складних умовах служби.

Структура програми:

Профілактична програма розрахована на 9 годин протягом місяця, 6 занять тривалістю 1 година 30 хвилин (2 заняття по 45 хвилин і 10 хвили перерви) і передбачає щотижневі зустрічі та завдання для самостійного виконання. Кожен тиждень має свої завдання, спрямовані на розвиток певних емоційних та психологічних якостей.

Заняття 1: «Знайомство та психоедукація».

Проводиться на другий день проходження базової загальної військової підготовки.

Мета заняття: введення в програму; діагностика емоційного стану та ознайомлення з базовими поняттями про емоційні стани, реакцію організму на стресові обставини, стрес.

Зміст:

1. Знайомство.

Обговорення важливості програми її цілей та задач, результатів програми, та очікувань самих учасників. Також зазначається необхідність виконання домашніх завдань та їх важливість.

2. Психоедукаційний блок.

В цьому блоці, потрібно пояснити: що таке емоції та емоційна сфера; які емоції переважають в стресових життєвих обставинах та як вони впливають на загальний стан та поведінку; що таке стрес, як він виникає, які його фізіологічні та психологічні аспекти.

Мета цього блоку — підвищити розуміння учасників про те, як емоції та стрес впливають на їхнє тіло та психіку.

3. Діагностика.

Проведення діагностики емоційного стану з використанням мінімум трьох методик: «Шкала тривоги Бека», «Самооцінка емоційних станів Уессермана-Рікса», «Емоційне вигорання В. Бойко». Використання інших методик не забороняється, головне аби вони були доцільними і підходили під запит діагностики емоційних станів.

4. Домашнє завдання.

Вправа "Щоденник емоцій". Учасники отримують зошити для запису своїх емоційних переживань протягом програми. Вони мають фіксувати, які емоції відчують щодня, в яких ситуаціях, а також які реакції на ці ситуації виникають. Це допоможе підвищити емоційну обізнаність та саморефлексію.

Заняття 2: Навички управління емоціями.

Проводиться на 9 день проходження базової загальної військової підготовки.

Мета заняття: Ознайомити з швидкими техніками стабілізації негативних станів та релаксації.

Зміст:

1. Психоедукація.

Пояснення фізіологічних та психологічних реакцій на стрес. Чому та як це відбувається. Як зрозуміти що ви знаходитесь в негативному психоемоційному стані. Як краще контролювати ці реакції.

2. Практики дихальних технік.

Техніки мають відпрацьовуватися практично на занятті з усією групою учасників, щоб вони зрозуміли техніку виконання і могли правильно використовувати їх самостійно.

Також учасників можна залучати не тільки в процес самостійного виконання вправи, а й для контролю один одного. Спостерігаючи за виконанням вправи свого товариша, військовослужбовець робить роботу над

власними помилками, і здобуває навик пояснення даної вправи у майбутньому іншим.

- Діафрагмальне дихання. Навчання повільному глибокому диханню, коли при вдиху піднімається живіт, а не груди. Виконувати протягом 5 хвилин. Мета: заспокоїти нервову систему, знизити рівень тривоги.

- Техніка "Дихання за квадратом". Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунків і повільний видих на 4 рахунків. Робити практику 5-10 хвилин. Мета: швидко заспокоїтися, відволіктися та розслабитися.

- «Дихання зі стиснутими губами». Дихання зі стиснутими губами допомагає людині дихати повільно, глибоко та сконцентровано. Це права на зняття тривожності, яка допомагає зробити глибокі вдихи повільнішими та керованішими. Із закритим ротом і розслабленими губами повільно вдихніть через ніздрі протягом 2 секунд. Стисніть губи, ніби збираючись свиснути або задути свічку, і повільно й рівномірно видихніть через рот.

3. Релаксаційні вправи.

Відпрацювання прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном. Послідовне напруження і розслаблення м'язових груп від голови до ніг. Учасники мають напружувати кожну групу м'язів на 5 секунд, а потім поступово (не різко) розслабляти на 10 секунд. Мета: зняти фізичне напруження та поліпшити відчуття розслабленості.

4. Домашнє завдання.

Самостійне відпрацювання дихальних технік та прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном після навчальних занять з фізичних навантажень.

Заняття 3: Робота з емоціями та саморегуляція.

Проводиться на 16 день проходження базової загальної військової підготовки.

Мета заняття: навчити технікам емоційної саморегуляції та позитивного мислення.

Зміст:

1. Психоедукаційний блок.

Пояснення важливості розпізнавання та розуміння своїх емоцій, розрізнення різних емоційних станів, пояснення, як емоції впливають на поведінку.

2. Вправа "Переформулювання негативних думок".

Учасникам пропонують навести приклади своїх негативних думок. Потім вони разом з психологом вчаться перетворювати ці думки на більш позитивні або нейтральні висловлювання. Наприклад, "я не впораюся" змінюється на "я можу спробувати і зробити все, що в моїх силах". Мета: зменшення негативних впливів і навчання позитивному мисленню.

3. Практика "Якір".

Учасники обирають асоціації (слова, жести, предмети), які викликають у них позитивні відчуття. Потім вони прив'язують ці асоціації до конкретних позитивних спогадів або відчуттів. Мета: створити швидкий доступ до стану спокою і впевненості через застосування "якорів".

4. Вправа "Емоційний театр".

Учасники у парі або групі отримують завдання зіграти різні емоційні стани (гнів, тривога, радість, розчарування) за допомогою міміки та жестів. Інші учасники вгадують емоції, а потім обговорюють, що могло спричинити такий стан. Після обговорення розглядаються способи керування цими емоціями.

Мета: підвищити емоційну усвідомленість, навчитися розпізнавати та виражати свої емоції.

5. Діагностика.

Проведення діагностики емоційного стану з використанням мінімум трьох методик: «Шкала тривоги Бека», «Самооцінка емоційних станів Уессермана-Рікса», «Емоційне вигорання В. Бойко». Для аналізу зміни емоційної сфери.

6. Домашнє завдання.

Самостійне відпрацювання вправи "Переформулювання негативних думок". Кожного дня перед тим, як заснути, переформатовувати всі негативні думки та емоції, які виникали протягом дня.

Заняття 4: Арт-терапевтичний метод «Створення мандал».

Проводиться на 23 день проходження базової загальної військової підготовки.

Мета заняття: використання арт-терапевтичних методів для стабілізації емоційного стану.

Зміст:

1. Психоедукаційний блок.

Пояснення що таке арт-терапія та її позитивний вплив на психологічний стан особистості. Роз'яснення практики з використанням мандали, як вони допомагають виражати емоції та досягати стану гармонії.

Мета: підвищити розуміння арт-терапії як інструменту для самовираження та регуляції емоцій.

2. Практика "Створення мандал".

Для роботи знадобляться: листи листа А4, фарби акварельні, пензлі, стаканчики для води.

Кожен учасник малює коло на листі, бажано великого розміру, і заповнює його різними візерунками, абстракціями, або конкретними предметами будь що, це вільна тема, обмежень не має. Аналогічно і з використанням кольорів. Це і є мандала, що відображає його внутрішній стан. Під час процесу учасники зосереджуються на своїх відчуттях і переживаннях, що допомагає знизити рівень стресу та тривожності, даним процесом вони вивільняють свої емоційні переживання на лист паперу виражаючи це малюнком і використанням кольорів.

Мета: досягти емоційного балансу та внутрішнього спокою.

3. Обговорення результатів.

Учасники діляться своїми відчуттями від процесу створення мандал, обговорюють кольори, форми, що використовували, та їхнє значення. Мета: покращення емоційного усвідомлення.

Заняття 5: Профілактика емоційного вигорання.

Проводиться на 30 день проходження базової загальної військової підготовки.

Мета заняття: навчити методам профілактики емоційного вигорання та підвищити усвідомленість учасників щодо ознак вигорання.

Зміст:

1. Психоедукаційний блок.

Пояснення що таке емоційне вигорання, його симптоми та фактори ризику. Мета: підвищити обізнаність про ознаки вигорання та навчити запобігати цьому стану.

2. Практика "Малюнок моєї сили".

Для вправи будуть потрібні: листи А4 та кольорові олівці.

Учасники малюють зображення, яке символізує їхні внутрішні ресурси та сили. Це може бути будь-що — символ, образ, кольоровий візерунок, що викликає відчуття впевненості та сили.

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, що вони можуть використовувати у складних ситуаціях.

3. Обговорення результатів.

Учасники діляться своїми відчуттями від процесу створення малюнку їх сили, обговорюють кольори, форми, що використовували, та їхнє значення.

4. Вправа "Психологічна аптечка".

Учасники надається лист формати А5 на якому, вони мають створити власний набір інструментів для швидкого відновлення - список дій або речей, які допомагають зняти стрес, заспокоїти емоції, відновити сили. Це може бути будь що : музика, читання, написання віршів, заняття спортивними

вправами, спілкування з рідними, молитви, афірмації, малювання, використання позитивних емоцій, медитації тощо.

Головне, пунктів має бути мінімум 5, але чи краще тим більше. Це пояснюється тим, що не в кожних обставинах можна використати всі методи. Тобто, обставини в яких опинилася людина можуть обмежити можливість спілкування з рідними, наприклад, відсутність зв'язку, але у людини є можливість послухати музику, або позайматися спортом. Тому чим більше ресурсів, тим більша можливість їх взаємозаміни.

Мета: розробити особисті методи профілактики стресу та вигорання.

5. Домашнє завдання.

Вправа "Розмова з внутрішнім критиком".

Учасники мають написати діалог з "внутрішнім критиком" — частиною себе, яка критикує та знецінює їхні досягнення. У першій частині вони дозволяють "критику" висловити все, що він думає, а в другій частині надають відповідь, захищаючи свої дії та досягнення, висловлюючи підтримку собі.

Мета: зменшити негативний вплив самокритики, підвищити впевненість у собі.

Заняття 6: Підсумкове заняття.

Проводиться на 33 день проходження базової загальної військової підготовки.

Мета заняття: підбити підсумки, закріпити отримані навички та створити план подальшого розвитку емоційної стійкості.

Зміст:

1. Практика «Щоденник емоцій».

На першому занятті, військовослужбовцям, було задано домашнє завдання записувати свої емоційні переживання протягом програми. Вони мали фіксувати, які емоції відчувають щодня, в яких ситуаціях, а також які реакції на ці ситуації виникають.

Кінці програми потрібно опрацювати дане домашнє завдання, проаналізувати зміни в емоціях чому вони відбулися, або не відбулися. Для того щоб учасники зрозуміли як працює дана вправа і її важливість.

2. Підсумкове обговорення.

Учасники діляться своїми враженнями від курсу, обговорюють, що для них було найкориснішим, які методи та техніки вони планують використовувати у майбутньому. Мета: закріпити отримані знання та забезпечити стійку підтримку емоційного стану.

3. План подальшого розвитку.

Створення особистого плану. Кожен учасник прописує форми та методи роботи з емоціями та стресом, які йому допомогли під час проходження базової загальної військової підготовки. Для використання під час подальшої служби для підтримання психоемоційного стану.

4. Діагностика.

Проведення діагностики емоційного стану з використанням мінімум трьох методик: «Шкала тривоги Бека», «Самооцінка емоційних станів Уессермана-Рікса», «Емоційне вигорання В. Бойко». Для аналізу зміни в емоційній сфері.

5. Надання військовослужбовцям розробленого гайду з додатковими методами та техніками, для стабілізації психоемоційного стану в стресових ситуаціях.

Розроблена профілактична програма зменшення емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців базується на результатах дослідження емоційної сфери тих, хто проходить базову військову підготовку перед відправкою на передову. Програма враховує особливості адаптаційного періоду та допомагає знизити ризики розвитку емоційного вигорання, стресових розладів і психосоматичних проблем, які можуть виникнути в умовах підвищеного психологічного навантаження. Її структуру побудовано так, щоб військовослужбовці могли

поступово освоїти навички саморегуляції, емоційного контролю та впевненості в собі, що є важливими компонентами успішної адаптації.

Включення різних технік, таких як психоедукація, практичні вправи з арт-терапії, дихальні техніки та групові тренінгові вправи, дозволяє комплексно підходити до вирішення проблем емоційного напруження. Це створює умови для формування згуртованої групової динаміки та сприяє ефективному спілкуванню серед військовослужбовців. Розроблена програма може стати невід'ємним інструментом в процесі навчання на курсі базової загальної військової підготовки, а також може бути адаптована для інших військових підрозділів з урахуванням їхніх специфічних потреб.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. За результатами дослідження була розроблена профілактична програма “Зменшення емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців”, метою якої є зменшення емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців, що проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову. Програма включає елементи психоедукації, арт-терапії та практичні вправи, які допомагають учасникам розвивати навички емоційної саморегуляції, самоусвідомлення та управління стресом. Це дозволяє краще підготувати військовослужбовців до психологічних викликів, з якими вони можуть зіткнутися в умовах бойових дій.

2. Розроблена програма акцентує увагу на важливості зниження інтенсивності негативних емоцій та формування позитивного емоційного фону. Психоедукація спрямована на підвищення розуміння власних емоційних станів і розвитку усвідомленого підходу до їхнього регулювання. Крім того, використання творчих методів, таких як арт-терапевтичні вправи, сприяє розширенню можливостей для емоційного вираження і допомагає учасникам більш ефективно справлятися з тривожністю та емоційною напругою в складних ситуаціях.

3. Змістове наповнення програми базується на комплексному аналізі когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових аспектів емоційного вигорання у військовослужбовців. Профілактичні заходи спрямовані на створення психолого-педагогічних умов, які підтримують емоційну стійкість і адаптивність особистості. Розроблені вправи та методи враховують потреби військовослужбовців у зниженні психічного навантаження та підвищенні рівня психологічної готовності до майбутніх викликів, забезпечуючи більш цілісний підхід до їхньої підготовки перед відправкою на передову.

4. Розроблена профілактична програма має широку сферу застосування та є актуальною для фахівців усіх силових структур, які працюють з військовослужбовцями в умовах високого рівня стресу. Вона

може бути ефективно впроваджена для підтримки осіб, що мають психологічні труднощі внаслідок бойових дій, зокрема для попередження емоційного вигорання, зниження тривожності та стабілізації емоційного стану. Окрім базової військової підготовки, програма також може використовуватися у центрах реабілітації для роботи з ветеранами та військовослужбовцями, які повернулися з зони бойових дій. Її універсальність та адаптивність роблять її корисною не лише для військових, але й для фахівців, які надають психологічну допомогу іншим категоріям населення, що стикаються зі стресовими ситуаціями. Таким чином, програма сприятиме підвищенню якості психологічної підтримки та відновлення психологічного здоров'я серед різних груп осіб.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження підтвердило актуальність вивчення особливостей емоційної сфери військовослужбовців, які проходять базову загальну військову підготовку перед відправкою на передову. На основі аналізу теоретичних та емпіричних даних було встановлено, що психологічні стани, такі як тривожність, емоційне напруження та вигорання, можуть суттєво впливати на ефективність військової підготовки та подальше виконання службових обов'язків, що підкреслює необхідність цілеспрямованого дослідження та профілактики цих проявів.

2. У результаті використання таких методик, як “Опитувальник тривоги Бека”, “Самооцінка емоційних станів Уессермана – Рікса” та методика “Емоційного вигорання В. Бойко”, вдалося зібрати всебічну інформацію про рівень тривожності, психоемоційне напруження та рівень емоційного вигорання військовослужбовців на різних етапах підготовки. Це дозволило виокремити як загальні тенденції змін емоційного стану, так і індивідуальні особливості, характерні для кожного етапу підготовки.

3. Описова статистика дала змогу виявити середній та низький рівні тривожності й ознаки емоційного вигорання, що можуть бути пов'язані з умовами проходження базової підготовки. Крім того, отримані дані свідчать про зростання рівня емоційного напруження в певних групах військовослужбовців на останніх етапах підготовки, що вказує на необхідність додаткових психологічних втручань для стабілізації емоційного стану перед відправкою на передову.

4. “Кореляційний аналіз Спірмена” та “Критерій Манна – Уїтні” дозволили виявити зв'язки між різними компонентами емоційної сфери, а також визначити статистично значущі відмінності між показниками на різних етапах навчання. Це свідчить про наявність взаємозалежностей між тривожністю, емоційним вигоранням та загальним емоційним фоном, що має важливе значення для комплексного розуміння психологічного стану

військовослужбовців та подальшої розробки програм психологічної підтримки.

5. На основі отриманих результатів було розроблено профілактичну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності, емоційного вигорання та покращення загальної психологічної стійкості військовослужбовців. Програма враховує специфіку підготовки та пропонує комплекс заходів, орієнтованих на психоедукацію, арт-терапію та розвиток навичок саморегуляції. Хоча програма не була впроваджена, її розробка підтверджує досягнення поставлених у роботі цілей, демонструючи шляхи вирішення проблем, виявлених у ході дослідження, та сприяє підвищенню рівня психологічної готовності військовослужбовців перед службою на передовій. Універсальність і гнучкість програми дозволяють застосовувати її не тільки для роботи з військовими, а й для фахівців, які займаються наданням психологічної допомоги іншим групам населення, що перебувають у стресових умовах, або мають професії з високим рівнем небезпеки для життя. Це сприятиме покращенню якості психологічної підтримки та ефективному відновленню емоційного стану різних категорій осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельган О., Друздь О., Родченко Л., Руденко Л., Семенець-Орлова І. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 5(61). 2023. С. 18-24.
2. Гончаров Ю. О. Різні підходи щодо вивчення емоційної сфери та особливості емоційного розвитку дітей. Український вісник медико-соціальної експертизи № 4 (18). 2015. С. 51-56.
3. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. м. Бар. УДК 159.942.5. С. 84-94.
4. Дикун В.Г., Мороз В.М., Стасюк В.В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил). Навчально-методичний посібник. Київ. 2023. С. 1-384.
5. Зливкова В. Л., Кузікова С. Б., Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Монографія. СДПУ імені А. С. Макаренка. Суми. 2017. С. 1-127.
6. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. С.26-30.
7. Клочков В. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України. Навчально-методичний посібник. Київ. 2023. С. 1-350.
8. Коваль Г. Ш. Емоційні стани військових у сучасній Україні. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2023. С. 40-42
9. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Методичний посібник. Київ. 2011. С. 1-281.

10. Мась Н. М. Показники морально-психологічного стану особового складу військових підрозділів. Вісник Національного університету оборони України (40). 2014. С. 143-145.
11. Миропольцева Н. І., Юрчук Д.О. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. Психологія особистості. Випуск 54. 2023. С. 189-192
12. Нікітенко Г. О. Особливості структури психологічної готовності в мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби. Психологічні перспективи. Вип. 32. 2018. С. 217-231.
13. Пустовий О.М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на сході України. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 4 (11). 2017. С. 86-92.
14. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційну сферу особистості. Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шулика. 2019. С. 21-23.
15. Савицька О. В., Ставицька С. О. Історія психології: від античності до початку ХХ століття. Навчальний посібник. Київ. 2016. С. 1-235.
16. Столяренко О. Б. Психологія особистості навчальний посібник. Центр учбової літератури. Київ. 2012. С. 1-273.
17. Тараненко Р., Титаренко Ю. Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика. Навчальний посібник. Кропивницький. 2024. С. 1-76.
18. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології. 2017. 11(15). С. 1-15.
19. Храбан Т. Емоційний інтелект як ресурс ефективності Збройних Сил. Psychological journal Volume 8 Issue 3 (59.) 2022. С. 55-64.

20. Шевченко Ю. Поняття «Емоційна сфера» в психологічній літературі. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України м. Київ. 2021. С. 195-208.

21. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. Перспективи та інновації науки. – Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. № 1 (6). С. 1-337.

22. Шорніков А. В. Непсихотичні психічні розлади у хворих на асептичний некроз головки стегнової кістки, які потребують ендопротезування. Дніпро 2023. С. 1-184.

23. МОН України. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022\2023 навчальному році. від 02.08.2022 №1/8794-22. С. 1-40.

24. Harms P.D., Krasikova D.V., Vanhove A.J., Herian M.N., Lester P.B. Stress and Emotional Well-Being in Military Organizations. Public Policy Centre, University of Nebraska. 2013. P. 103-132.

25. Schachter S., Singer J. E. Cognitive, social and physiological determinants of emotional states. Psychological Review. 1962. 69(5). P. 379-399.