

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: “Психологічні особливості емоційно-вольової  
сфери воїнів ЗСУ, які перебувають на передовій”**

**Студентки 2 курсу**

**Б1-21 групи**

**Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма**

**Клінічна психологія**

**Мікулевич О.С.**

**Керівник: д.психол.н., Завязкіна Н.В.**

**Кількість балів \_\_\_\_\_**

**Національна шкала \_\_\_\_\_**

**Оцінка ECTS \_\_\_\_\_**

**Робота рекомендована до захисту**

**рішенням кафедри клінічної психології**

**Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.**

**Зав. \_\_\_\_\_ кафедри \_\_\_\_\_**

**Київ 2023 р.**

# ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ  
СФЕРИ

1.1. Теоретичний аналіз досліджень емоційно-вольової сфери

1.2. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери  
військовослужбовців

1.3. Особливості емоційних проявів воїнів ЗСУ які перебувають на  
передовій

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВОЇНІВ ЗСУ які перебувають на  
передовій

2.1. Характеристика методів дослідження

2.2. Характеристика вибірки

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, які перебувають на передовій

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

3.2. Рекомендації щодо профілактики порушень емоційно-вольової  
сфери воїнів ЗСУ

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

## ВСТУП

Соціально-психологічна адаптація учасників військових дій є надзвичайно актуальною практичною, науковою та соціальною проблемою для українських реалій.

Особливості життя військовослужбовців у бойових умовах призводять до соціального стану, який характеризується так званою кризою ідентичності, тобто втратою цілісності і віри в свою соціальну роль. Після повернення до мирної обстановки на вже наявний у військових стресовий розлад (пов'язаний з війною) нашаровуються нові стреси, пов'язані з соціальною адаптацією. Це проявляється в порушенні здатності учасників бойових дій оптимально проявляти себе в складних соціальних взаємодіях, в яких відбувається самореалізація людської особистості.

Психіка людей, перебудована під потреби бою, виявляється непридатною до мирного життя, стандартних цінностей суспільства, до оцінки мирними громадянами військових подій та ін. З'являється можливість як додаткової психотравматизації ветеранів, так і виникнення у них неприйняття існуючих соціальних цінностей, розвитку асоціальних форм поведінки та ін.

Реадаптація учасників бойових дій до мирного цивільного життя, психологічна реабілітація неможливі без подолання психологічних наслідків війни: посттравматичного стресового розладу. Вплив бойового стресу на психіку військовослужбовців вже давно став предметом багатьох досліджень, а в останні роки до вирішення цих проблем долучилися і психологи.

Посттравматичний стресовий розлад привертає увагу дослідників, у першу чергу у зв'язку зі значною його поширеністю, часто прихованим

перебігом, схильністю до хронізації процесу та фіксації хворобливих симптомів у вигляді стійких змін особистості.

Багато досліджень, присвячених даній проблемі, з'явилося після спалахів військових конфліктів, авторами яких були М. Горовіц, А. Кардинер і Е. Крепелін. Це явище називалося по-різному різними авторами, такими як "військова втома", "бойове виснаження", "військовий невроз" або "посттравматичний невроз". Дослідження багатьох сучасних вчених, зокрема М.І. Бобневої, Д.Ю. Вельтищевої, О.М. Гарнець, П.С. Гончара, І.Г. Єрмакової, Є.О. Лазебної, І.Г. Малкіної, В.І. Похілька, В.Г. Ромека, Н.В. Тарабріної, Ю.Л. Ханіної, А.Г. Шмельова, С.І. Яковенка, свідчать про те, що психіка людини в умовах бойових дій отримує серйозні травми, які можуть призвести до негативних наслідків. Ці наслідки можуть включати порушення сну, підвищену дратівливість і серйозні психічні проблеми, що можуть привести людину до психіатричного закладу.

Враховуючи, що 24 лютого 2022 року почався відкритий воєнний напад Росії на Україну і в нашій країні йде війна, обрана тема стала дуже актуальною.

Зараз велика кількість наших чоловіків захищають країну. Наше дослідження направлено на те, щоб дослідити вплив бойового стресу на психіку військовослужбовців і допомогти їм адаптуватися до нормального життя.

Мета: дослідити психологічні особливості емоційно-вольової сфери воїнів ЗСУ, які перебувають на передовій, а також особливості деструктивної поведінки військовослужбовців, прояв і вплив бойового стресу на психіку.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова сфера особистості у військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційно-вольової сфери воїнів ЗСУ.

В основу дослідження покладено гіпотезу: бойовий стрес негативно впливає на психіку людини і викликає деструктивну поведінку у військовослужбовців.

Згідно з поставленою метою та висунутою гіпотезою було визначено наступні завдання дослідження:

1. Аналіз наукових джерел літератури з питань дослідження;
2. Розглянути теоретичні аспекти деструктивної поведінки військовослужбовців ЗСУ;
3. За допомогою психодіагностичних методик провести дослідження деструктивної поведінки військовослужбовців.

Відповідно до визначених завдань був використаний науковий комплекс методів дослідження: тестування, особистісні бесіди, аналіз літературних джерел. Дослідницько-експериментальна робота проводиться у військових частинах. У дослідженні взяло участь 60 військовослужбовців - респондентів.

Для виконання поставлених завдань дослідження ми використали такі методи дослідження:

1. Теоретичні. Аналіз наукової літератури.
2. Емпіричні: тестування Опитувальник рівня агресивності Басса-Перрі, шкалу ворожості Кука-Медлі, шкалу тривожності Бека, шкалу депресії PHQ та Міссісіпську шкалу посттравматичного стресового розладу (військовий варіант).
3. Методи статистичної обробки даних у комп'ютерній програмі.

## **1.1. Теоретичний аналіз досліджень емоційно-вольової сфери**

Людина живе і діє в реальній дійсності. Вона пізнає навколишній світ, природу, людей, їхні соціальні стосунки. У процесі діяльності, праці, спілкування з іншими людьми, тобто у процесі життя, у людини складаються певні стосунки з суспільством, з групами людей, з окремими людьми. Реальний світ у всій його різноманітності відображається у свідомості індивідуальної людини [7].

Людина автоматично відображає навколишню дійсність. Активно впливаючи на зовнішнє середовище і пізнаючи його, вона водночас суб'єктивно переживає своє відношення до предметів і явищ реального світу. Та сфера психіки, яка пов'язана з переживанням людиною свого відношення до дійсності, до людей, з якими вона спілкується, називається сферою емоцій та почуттів, емоційною сферою.

Світ почуттів та емоцій різноманітний. Ми говоримо про почуття любові людини до Батьківщини, матері до дитини, про почуття радості від здійснення необхідного для інших людей і одночасно важкої роботи, про почуття близькості до інших людей, з якими спільно робиш корисну для суспільства справу. До емоційної сфери належать численні стани: радість, хвилювання, переживання, повага, горе, захоплення тощо.

Яка роль емоцій та почуттів у діяльності людини? Від емоційного стану робітника залежить продуктивність праці; від емоції спортсмена - досягнення ним перемоги у змаганнях; моральний дух солдат часто визначає перемогу в бою; психологічна несумісність людей у шлюбі нерідко пояснюється їх нездатністю або небажанням розуміти емоційний стан один одного.

Знання людських емоцій і форм їх прояву необхідне педагогу і вихователю, військовому і тренеру спортивної команди. Чуйне відношення до настрою оточуючих людей - свідчення високої культури поведінки[9].

Почуття пов'язані з усіма сферами нашої психіки:

— з відчуттями і сприйманнями (нам подобаються певні кольори, форми, запахи, які викликають у нас позитивні емоції);

— з пам'яттю (відтворюючи ті чи іншу інформацію, повідомлення, ми нібито заново переживаємо емоції, які їх супроводжують; крім того, емоційне забарвлення повідомлення впливає на ефективність його запам'ятовування);

— з уявою, з уявленнями про майбутнє (нас охоплює жах, коли ми уявляємо якусь загрозу тощо).

Закономірно виникає питання: що таке емоції та що таке почуття? Які їхні унікальні функції у психіці і поведінці людини?

У науці до цього часу все ще немає повної згоди стосовно того, що належить до поняття „почуття”, а що до поняття „емоції” [13].

Ще зовсім недавно термін „емоції” було прийнято використовувати для позначення найпростіших переживань, пов'язаних з первинними органічними потребами (у їжі, воді тощо). Близькою до цієї є погляд на емоції як на реакції, які характеризуються сильними тілесними змінами і їх яскравим зовнішнім виявом. При цьому в емоціях однобічно бачать таку їхню здатність, як негативний, руйнівний вплив на поведінку людини [15].

Емоції - це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто пов'язані зі ставленням людини до виникаючих ситуацій, або до можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків. Емоції - це конкретна форма переживання почуттів.

Таке розуміння не прив'язує емоції лише до органічних потреб. При цьому вважається, що емоції людини є продуктом суспільно-історичного розвитку і впливу соціального середовища, у якому людина розвивається, і що вони пов'язані з усією різноманітністю явищ і сторін дійсності, а не тільки з інстинктивними потребами та їх задоволенням.

Почуття, на відміну від емоцій, — це стійкі переживання, в яких виражається емоційне ставлення людини до певного об'єкта (суб'єкта): людини, сім'ї, класу, школи, художнього твору, мистецтва, Батьківщини.

Відмінність почуттів від емоцій зовсім не означає відсутності їх взаємозв'язку. На тлі стійких почуттів, наприклад, кохання до близької людини, залежно від обставин можуть переживатися різні емоції. Тривога за неї, горе, радість при зустрічі, гнів, якщо кохана людина в чомусь не виправдала сподівань.

Отже, на відміну від емоцій, почуття є більш стійкими.

Характерними ознаками почуттів є:

1. Предметність („прив'язаність" до певного об'єкта або суб'єкта). Предмети, явища, люди, на які спрямована практична і теоретична діяльність людини і які при цьому викликають у неї емоційне ставлення - об'єкти (предмети) почуттів.

2. Суб'єктність почуттів, невід'ємність від їх носія (особистості).



3. Інтимний характер почуттів. Оскільки вони належать внутрішньому світу людини, а тому важко піддаються вивченню.

4. Полярність, яка полягає в тому, що завжди можна назвати позитивні та негативні почуття (наприклад, задоволення — незадоволення, любов — ненависть, радість - смуток тощо).

5. Амбівалентність (подвійність). Причиною існування подвійних почуттів є багатогранність предметів та явищ дійсності, у зв'язку з чим ставлення людини до них не вичерпуються одним якимось елементарним відношенням. Прикладами такої подвійності є: „насолоджуюсь і соромлюся“, „приємні страждання“. Ревнощі - це одночасно і кохання, і ненависть.

Однак думка відносно оцінки ролі емоцій у житті людини (насамперед їх необхідності) є до цього часу неоднозначною. Усе ще зустрічаються точки зору, які стверджують, що емоції людини - це дещо подібне до апендикса: людина успадкувала емоції від тварин, це рудимент людської психіки. Виходячи з цієї позиції, ідеальна досконала людина—це людина, повністю вільна від емоцій [16].

Спробуємо уявити собі таку людину. Ось що з цього приводу писав учений — фізіолог П.К. Анохін: „... А між тим варто лишена хвилину уявити собі життя людей, позбавлених емоцій, як зараз же перед нами відкриється велика прірва взаємного нерозуміння і повної неможливості встановити чисто людські стосунки. Світ таких людей був би світом бездушних роботів, позбавлених усієї гами людських переживань і не здатних зрозуміти ні суб'єктивних наслідків усього, що відбувається в зовнішньому світі, ні значення своїх вчинків для оточуючих. Страшна і сумна картина. На щастя, емоції людини не тільки існують як

закономірне явище природи, але навіть виявляють чіткі ознаки прогресу". У цих словах відповідь на питання, чи потрібні емоції?

Емоції вважаються основною характеристикою людської особистості. Подібно до мислення та пам'яті, емоції є психічним явищем. Здатність переживати емоції називається емоційністю, і це одна з основних властивостей людини. Емоційні особливості мають велике значення у структурі людської особистості. Знання про емоційні особливості людини дає нам можливість зробити висновок про її суттєві аспекти.

Наприклад, якщо ми розглядаємо кожну незнайому нам людину, то ми можемо отримати лише одну з наведених нижче характеристик. Перша характеристика може говорити про те, що вона має гарну пам'ять, друга - що вона добре володіє знаннями, третя - що вона є доброзичливою, четверта - що вона має ідеальний зір, п'ята - що вона боягуз, шоста - що вона радіє успіхам інших, сьома - що вона байдужа до людей, восьма - що вона не терпить грубості від інших, дев'ята - що вона музикальна і так далі. З цього прикладу видно, що більше характеристик третьої, п'ятої, шостої, сьомої і восьмої людини стосуються їх емоційної сторони, що може бути важливим при оцінці їх сутності.

К.Д. Ушинський у книзі „Людина як предмет виховання" писав: „Ніщо — ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так ясно і правильно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття; у них відчувається не характер кожної думки, не окремого рішення, а всього змісту душі нашої та її ладу. У думках наших ми можемо самі себе обманювати, але почуття наші скажуть нам, що ми таке: не те, чим ми хотіли бути, але те, що ми таке насправді".

Люди визначають себе через свої емоції. Характер емоцій у дитини відображає її формуючуся особистість. Емоції дітей і підлітків є своєрідними показниками для вчителів і батьків; вони вказують на те, наскільки успішно розвивається те, що К.Д. Ушинський називав "ладом людської душі", а саме, спрямованість особистості.

Отже, емоції людини розкривають головну сутність особистості, оскільки допомагають виявити внутрішній світ людей.

Сутність емоцій визначається їхніми властивостями, які відображають ставлення людини до подій, людей і самої себе. При цьому ставлення відображає сенс і значення, які ці явища мають для людини.

Головним емоційним компонентом, який має специфічне забарвлення відношення, є переживання. Л.С. Виготський сформулював положення про переживання як центральну психічну одиницю, а Л.І. Божович розширила його. Роль і функції переживання у структурі особистості змінюються в процесі психічного розвитку. Поступово воно стає центральним елементом душевного життя, його головною основою.

Щоб з'ясувати, як певна подія вплинула на людину, необхідно зрозуміти характер її переживань щодо цього. Наприклад, якщо школяра використовують на класних зборах з метою досягти його розкаяння за недобрий вчинок, просте вираження розкаяння (слова, визнання сорому, можливо, сльози) ще не свідчить про те, що було досягнуто бажаного ефекту. Тільки сутність його переживань розкриє, чи він засмучений своїм вчинком та розкаюється, чи ж він обурений і вважає покарання несправедливим.

Отже, переживання є головною та центральною одиницею емоцій. Вони відображають відношення людини до явищ і подій навколишнього світу, а також до самої себе. Це означає, що всі емоційні особливості

людини, які проявляються у переживаннях, є провідними та головними. До них належать:

1. Якісні особливості емоційності. Вони, у свою чергу, містять:

а) знак емоцій: позитивна вона (задоволення, прийняття) або негативна (незадоволення, неприйняття);

б) більш "дрібні" і більш конкретні, ніж задоволення-незадоволення, особливості: радість, задоволення, захоплення, гнів, тривога, розчарування, сором - їх називають модальністю переживань.

2. Змістовні характеристики емоційності, які свідчать не тільки про якість емоцій, але й про їх причини, об'єкти [14].

Наприклад, просте знання про те, що людина відчуває гнів, ще недостатньо для зроблення висновків про його характер: чи це є погано чи добре, морально чи аморально. Для цього необхідно знати, що стало причиною цієї емоції, тобто встановити об'єкт, на який спрямовано гнів. Наприклад, чому розлючена дитина? Чи тому, що їй не купили модних джинсів, чи тому, що в її присутності образили старшу людину? Гнів може бути конструктивним і сприяти змінам, але він також може бути деструктивним і негативно впливати на особистість. Зворотне також може стосуватися радості: вона може бути позитивною, якщо причиною є успіх чи досягнення, але може бути негативною, якщо причиною є нещастя чи неуспіх іншої людини. Отже, для повного розуміння емоцій необхідно досліджувати їх контекст та обставини, що спричинили їх виникнення.

3. Динамічні особливості емоційності охоплюють два аспекти. По-перше, вони відображають характер емоційного переживання, такі як його глибина, тривалість і частота виникнення. По-друге, вони

виявляються у зовнішніх проявах емоцій у поведінці, таких як міміка, жести і інтонація - емоційна експресія. Ці динамічні ознаки є формою вияву емоцій, але вони також служать індикаторами переживань, "виразом емоцій", і полегшують спілкування між людьми.

## **1.2. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери військовослужбовців**

Емоційно-вольова сфера визначена як сфера психіки, яка пов'язана з переживанням людиною свого відношення до дійсності, до людей, з якими вона спілкується, її діяльність, що вимагає вияву певних зусиль[7].

Почуття і воля - важливі складові психічної сфери військовослужбовця. Розуміння їх сутності та особливостей дає змогу якісно впливати на його діяльність в інтересах ефективного виконання завдань, що стоять перед ним.

Емоції, подібно до пізнавальних процесів, відображають та допомагають пізнати навколишній світ. Але на відміну від інших процесів, вони відображають реальну дійсність у формі переживань. Кожна людина сприймає дійсність по-своєму, реагуючи на події з захопленням, печаллю, гнівом і т.д. Захоплення, гнів, радість - це різні прояви суб'єктивного ставлення особистості до оточуючого світу, її емоційні переживання. Таким чином, емоція є процесом оцінювання інформації, що надходить до мозку про зовнішні та внутрішні події. Вона оцінює реальність і передає свою оцінку організму через мову переживань. Емоції мало підлягають вольовому контролю, їх важко викликати за власним бажанням.

Емоції - це психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, зумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [1].

Польський психолог Ян Рейковський виділяє три основні компоненти в емоційному процесі. Перший компонент - це емоційне збудження, яке спричиняє мобілізацію організму. Другий компонент - це знак емоції: позитивна емоція виникає, коли подія оцінюється як позитивна, а негативна емоція виникає, коли подія оцінюється як негативна. Перший компонент спонукає до підтримки позитивної події, а другий компонент спричиняє дії, спрямовані на усунення контакту з негативною подією. Третій компонент - це ступінь контролю над емоціями. Варто розрізнити два етапи сильного емоційного збудження: афекти (страх, гнів, радість), коли є збережена орієнтація та контроль, і крайнє збудження (паніка, жах, екстаз, повний відчай), коли орієнтація та контроль практично неможливі [3, с.39-52].

Існують такі теорії емоцій:

- трьохвимірна теорія емоцій В. Вундта;
- периферична теорія В. Джеймса і К. Ланге;
- теорія диференційованих емоцій К. Ізарда;
- гештальттеорія емоцій Ф. Крюгера;
- інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова.

Англійський психолог К. Ізард виділяє дві категорії емоцій: фундаментальні емоції та основні емоційні риси людини. Фундаментальна емоція характеризується наявністю специфічного внутрішньо-детермінованого нервового субстрату, який зовні виражається через особливі мимічні або нервово-м'язові засоби, а також має унікальне суб'єктивне переживання - феноменологічну якість.

Фундаментальні емоції відіграють важливу роль в житті людини, але вони існують самотійно лише протягом короткого періоду часу, перед

тим як інші емоції активізуються. Вони переважно є вродженими. К. Ізард відносить до фундаментальних емоцій такі:

- інтерес-схвилювання, яке є позитивною емоцією, що мотивує навчання, розвиток навичок і творчість;
- радість, яка є базовою емоцією;
- подив;
- горе, страждання, що викликає в людині почуття впадання духу;
- гнів;
- зневага;
- страх;
- сором;
- провина.

Основні емоційні риси, за К.Ізардом, включають:

- тривожність, що включає горе, гнів, сором, провину і іноді інтерес-схвилювання;
- депресію, яка є комплексом емоцій, включаючи горе, гнів, зневагу, страх і провину;
- любов, яка сприяє зв'язку між людьми;
- ворожість, яка є взаємодією між фундаментальними емоціями гніву, зневаги і іноді приводить до агресії [4, с. 85-90].

Емоції виникають у процесі діяльності та мають значний вплив на неї. Вони є енергетичною основою діяльності і служать її мотивами. Емоції визначають якісні й кількісні характеристики поведінки.

Емоції можуть бути позитивними, такими як радість, довіра, ніжність тощо; нейтральними або негативними, такими як злість, печаль, страх, паніка. Почуття, що є складнішими психічними явищами, притаманними тільки людині, також існують поряд із емоціями.

Почуття є однією з основних форм виявлення воїном свого ставлення до явищ реальності. Відмінності між почуттями та емоціями полягають

у їх стійкості та постійності, оскільки почуття є більш ситуативними. Структура почуття включає не тільки емоції, але й загальне ставлення воїна, пов'язане з розумінням та знанням. Почуття тісно пов'язані з емоціями, оскільки кожне почуття проявляється та розкривається через конкретні емоції. Тому можна погодитися з твердженням Г.С. Костюка, що емоції відображають ситуативне ставлення людини до певних об'єктів, тоді як почуття є стійким та узагальненим ставленням до об'єктів. Емоції представляють безпосереднє переживання явищ та об'єктів, що оточують людину, фазу виникнення та зрілості почуттів, етап формування ставлення людини. Почуття, з свого боку, є саме цим ставленням людини до цих явищ та об'єктів. Таким чином, для виникнення почуття необхідні емоції.

Світ емоцій особистості має багатогранний характер. Кількість емоцій, які виникають у воїна, залежить від кількості ситуацій, в яких він перебуває, а також від різноманітності людей, з якими він спілкується. Ситуативність є провідною властивістю емоцій і виражає їх значущість для людини в даному моменті. Проте емоції також мають предметний характер. Предметність відноситься до суттєвої ознаки емоцій, яка пов'язана з виділенням актуального предметного змісту. Це означає, що емоції пов'язані з конкретними об'єктами або ситуаціями, на відміну від почуттів, які можуть бути як конкретними, так і узагальненими. Крім того, почуття не є ситуативними, а стійкими та тривалими.

Загалом, почуття і емоції проявляються в контрастних змінах, як описано нижче:

- Відчуття задоволення (приємне переживання).
- Відчуття невдоволення (неприємне переживання).
- Двоїсте відчуття (амбівалентність).
- Невизначене ставлення до дійсності.



При цьому військовослужбовець може перебувати в сильному напруженні, збудженні або в стані спокою.

Функціонування простих емоцій має фізіологічну основу, якою є активність нервових центрів, розташованих у нижніх частинах головного мозку, особливо в підкірці. Згідно з І.П. Павловим, підкіркові центри відповідають за складні безумовні рефлекси, такі як харчові, захисні і інші, але водночас вони є фізіологічною основою для елементарних емоцій. Останні дослідження підтверджують, що ретикулярна формація, що активізує діяльність мозкових механізмів, разом з центрами у гіпоталамусі, таламусі, лімбічній системі та підкіркових вузлах, складають фізіологічну основу для механізму емоцій.

Емоції та почуття виконують дві основні функції:

- сигнальну (сповіщають про зміни в навколишньому світі та організмі);
- регулятивну (допомагають пристосуватися до змін обставин).

Емоції мають особливу характеристику, оскільки супроводжуються виразними рухами. У військовослужбовця, який переживає різні емоції, такі як скорбота, гнів, радість та інші, відбуваються зміни не лише в діяльності внутрішніх органів, але й у зовнішньому вигляді (міміка, жести і т.д.). Змінюються вираз обличчя та голос. За допомогою виразних рухів і дій, як правило, відкривається сфера почуттів особистості.

У романі "Війна і мир" Л.М. Толстой описав 85 відтінків виразу очей і 97 відтінків усмішки, щоб розкрити емоційний стан своїх героїв. Ця багатогранність почуттів і емоцій залежить від різноманітності життєвих ситуацій, типу нервової діяльності, особистісних рис та специфічних умов військової діяльності. Одне й те ж почуття може викликати різні емоції, включаючи протилежні. Наприклад, випита склянка води для знеболювання спраги приносить задоволення, але якщо вимагати

військовослужбовця випити воду, коли у нього немає спраги, можуть виникнути почуття невдоволення та роздратування.

Почуття характеризуються:

- невичерпністю форм існування та вияву;
- тісним зв'язком із практичною діяльністю;
- не завжди чітким усвідомленням пережитого;
- залежністю від психофізіологічних особливостей воїна;
- суперечністю різних переживань (амбівалентністю);
- великою силою дії на навколишніх;
- пластичністю і фазовістю.

Головна характеристика почуттів полягає у визначеності динамічного напрямку активності суб'єкта стосовно конкретного почуття. Почуття відображають стійке та узагальнене ставлення до оточуючого середовища, предметів, явищ та людей, що впливає на спосіб, яким ми діємо щодо них.

Почуття класифікуються за рядом основних рис.

За рівнем вияву розрізняють: прості емоційні стани; складні емоційні стани; стійкі емоційні стани.

За впливом на діяльність виділяють почуття, що активізують (стенічні) та гальмують (астенічні) цілеспрямовану активність.

Почуття можна поділити на дві категорії за їх складністю та змістом: прості (елементарні) і складні (вищі). Прості почуття виникають від задоволення органічних потреб, таких як їжа і вода, або внаслідок раптових змін у ситуації. Складні почуття виникають у зв'язку зі ставленням до загальнолюдських цінностей, Батьківщини, військової праці та інших воїнів.

Складні почуття умовно поділяють на категорії: загальнолюдські, морально-політичні, інтелектуальні та естетичні. Загальнолюдські почуття охоплюють переживання проблем війни і миру, повагу до

людського життя як вищої цінності суспільства, доброзичливість до людей, співчуття та інші.

Морально-політичними почуттями є відданість своїй Батьківщині, патріотизм і інші схожі переживання. Формування моральних якостей особистості є центральною та важливою проблемою військового виховання та формування особистості воїна. У різних воїнів залежно від умов життя і виховання моральні почуття розвиваються по-різному. Оцінка моралі виражається через категорії, такі як добро і зло, військова честь і гідність, справедливість та інші [19].

Особливу важливість має виховання почуття відповідальності у військовослужбовців. Розвинуте почуття відповідальності визначає їхнє ставлення до себе, до інших людей, до військового колективу та до Збройних сил в цілому. Відповідальність означає усвідомлення обов'язку перед суспільством, вміння оцінювати свої дії і знання своїх прав та обов'язків. Ці дві групи почуттів визначають життєву позицію воїна у мирний час і його морально-психічну стійкість в бойових умовах.

Інтелектуальні почуття включають емоційні переживання, пов'язані з розумовою діяльністю: радість від нових відкриттів, захоплення, впевненість у своїй розумовій силі, задоволення від вирішення проблеми, сумніви у правильності рішення та інші. Любов до знань є основою цих почуттів і може набувати різних форм і напрямків.

Естетичні почуття включають переживання, пов'язані зі сприйняттям природних явищ, творів мистецтва, благородних вчинків та іншого. Вони поділяються на кілька форм вияву, таких як піднесення, комічне, трагічне тощо.

Для офіцера, особливо з метою професійного успіху, важливо вміти розпізнавати емоційні стани підлеглого. Це необхідно, оскільки без врахування таких переживань неможливо дати повну оцінку особистості солдата.

К.І. Чуковський писав, що крім усіх інших характеристик, людська особистість має свою душевну мелодію, яку кожна людина носить з собою скрізь. Якщо ми бажаємо правдиво відтворити особистість людини та її властивості, ми повинні враховувати цю душевну мелодію. І разом з емоціями та почуттями загалом, ми завжди повинні бути уважними до неї. В іншому випадку, ми можемо значно нашкодити здоров'ю воїна, створюючи стресові ситуації там, де можна було їх уникнути.

Загальні властивості емоцій і почуттів:

- переключення (можливість перенесення емоційного забарвлення з причин почуттів на другорядні умови);
- передбачення (виникає на основі емоційного оцінювання обстановки, яке раніше сприяло успіху або неуспіху);
- просторово-часове зміщення (властивість переживань, емоцій і почуттів зміщуватися з самої події у згадку про неї. Пригадуючи, ми можемо переживати інтенсивніше, виразніше, ніж у момент події).

Почуття й емоції мають такі кількісні характеристики: сила, глибина, інтенсивність, тривалість.

За формою перебігу (силою, дієвістю, тривалістю) у почуттях виділяють настрій, афект, стрес та ін.

Настрій - це тривалий і стійкий психічний стан з помірною або слабкою інтенсивністю, який визначає емоційне тло в психічному житті військовослужбовця. Настрій може бути позитивним або негативним, радісним або сумним, бадьорим або млявим, тривожним та іншим.

Джерелами виникнення певного настрою, як правило, є стан здоров'я та позиція воїна в військовому колективі, задоволеність або незадоволеність його роллю у службі. Настрій також певною мірою залежить від фізичного стану особи.

Афект - це сильний і відносно короткочасний емоційний стан, який виникає внаслідок різкої зміни важливих життєвих обставин воїна. Він характеризується яскравими вираженими рухами та змінами у функціях внутрішніх органів.

Основою афекту є внутрішній конфлікт, який виникає внаслідок суперечностей між потягами, прагненнями, бажаннями воїна або між вимогами командирів до підлеглого та його можливостями виконати ці вимоги. Афект зазвичай розвивається в критичних умовах бою, коли воїн не може знайти адекватного виходу з небезпечних і часто несподіваних ситуацій.

Запобіганню афектам сприяє статутна організація військової діяльності, розвинена воля та уміння управляти собою.

Стрес - це емоційний стан, який виникає внаслідок ситуацій, що викликають надмірне напруження, такі як загроза життю, фізичне і розумове напруження, страх або потреба швидко ухвалювати відповідальні рішення. Під впливом стресу поведінка воїна змінюється, стає дезорганізованою і безладною. Також можуть спостерігатися протилежні зміни у свідомості, такі як загальмованість, пасивність та бездіяльність. Зміна поведінки воїна є захистом організму від надмірних подразників. Здатність до регулювання і контролю поведінки в стресових ситуаціях зазвичай притаманна рішучим та спокійним людям. Однак такі ситуації часто змінюють психічні характеристики особистості військовослужбовців, зробивши їх більш вразливими до негативних впливів.

Фактори, які визначають силу впливу стресового подразнення, включають реальну загрозу життю, інтенсивність бойової напруженості, психічний стан бійця, досвід діяльності у критичних ситуаціях та інші. Одним з видів стресу є фрустрація - емоційний стан, який виникає, коли особистість зіштовхується з непереборною перешкодою на шляху до

задоволення своїх потреб. Фрустрація може призводити до різних змін у поведінці воїна, таких як агресія або депресія.

Бойова обстановка може мобілізувати або дезорганізувати почуття воїнів. Для підтримання їх на належному рівні важливо підвищувати бойову активність, професійну готовність до дій в екстремальних ситуаціях, актуалізувати вищі почуття, піклуватися про потреби підлеглих, навчати особовий склад методам самокерування та саморегуляції. Це вимагає формування у кожного воїна психологічної структури бойової діяльності, що працює в будь-яких умовах, а також вміння офіцерів навчати й виховувати підлеглих, управляти підрозділами. Щоб уникнути або попередити негативні почуття, необхідно виявити та усунути їх причини, а також вжити спеціальних заходів для відновлення готовності воїнів до виконання бойових завдань.

У бойовій обстановці почуття стають особливо насиченими. В різних умовах вони проявляються комплексно у формі нервового очікування, напруження, бойового пориву і т. д. Коли люди опиняються перед лицем смертельної небезпеки, виявляються маловивчені особливості і резерви психіки та організму багатьох воїнів. Тому офіцер повинен вміло мобілізувати та підтримувати в них почуття, які впливають з бойових обставин і завдань.

Людський організм не може тривалий час витримувати сильне емоційне напруження. На певному етапі бійці адаптуються до факторів бойових обставин. Проте при тривалій адаптації або дезадаптації воїна його охоплюють почуття пригнічення, відчаю, хворобливого передчуття небезпеки або загибелі. Це часто супроводжується страхом.

Страх в традиційній психології вважається астеничною емоцією, тобто такою, що погіршує життєдіяльність. Страх пригнічує психічну діяльність і інтелектуальні здібності. Стан небезпеки викликає страх [6].

Страх - це емоція, яка виникає у ситуаціях, коли загрожує біологічне або соціальне існування військовослужбовця, і спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки. У психічному стані страху воїн зазвичай змінює свою поведінку. Страх викликає у нього депресивний стан, почуття неспокою, бажання уникнути неприємної ситуації і, іноді, може паралізувати його діяльність. Якщо джерело небезпеки невизначене або неусвідомлене, стан, що виникає, називається тривогою. Під впливом страху можуть виникати вегетативні дисфункції, а також спостерігається особливий вираз обличчя. У випадках, коли страх досягає сили афекту, такого як панічний страх або жах, він може нав'язати стереотипи поведінки, такі як втеча, заціпеніння або захисна реакція. Як соціально-психологічне явище, страх може передаватись оточуючим і викликати паніку. Серед факторів, що сприяють прояву страху, можна виділити: відсутність організації та порядку, неефективне керівництво, недовіра до командирів та товаришів по службі, несподівані дії противника, недостатня навченість, недостатня психологічна загартованість особового складу для дій в екстремальних умовах та інші фактори.

Основні способи подолання страху:

- 1) усвідомлення мети і завдань бойової діяльності;
- 2) активні цілеспрямовані дії, що відволікають воїна від небезпеки й обмежують думки про неї. Відомо, що чим більше воїн перебуває у стані бездіяльності й пасивності, тим швидше він піддається страху;
- 3) висока внутрішня самодисциплінованість, що дає змогу вміло діяти і виконувати найскладніше бойове завдання;
- 4) наявність навичок і вмінь самоуправління, оскільки такий воїн значно менше переживає страх;
- 5) перебування в групі. За такої ситуації боєць переконаний у тому, що завжди може розраховувати на допомогу навколишніх. Тому в

небезпечній ситуації військовослужбовці мають бачити і чути один одного;

- 6) наявність командира та його позитивний особистий приклад;
- 7) добре психічне самопочуття, гумор, оптимізм воїна;
- 8) добрий фізичний стан;
- 9) впевненість воїна у своїх силах, можливостях;
- 10) знання небезпек бойової обстановки і способів їх подолання;
- 11) знання сутності страху і способів боротьби з ним.

Для подолання страху та вибору оптимального способу дій в екстремальній обстановці, важливо мати розвинену волю. Рішучість, впевненість і здатність до самоконтролю грають важливу роль у подоланні внутрішніх перешкод та викликів. Воля допомагає воїну приймати рішення, виконувати завдання і встояти в обличчі страху. Вона забезпечує наполегливість, витримку і зосередженість у складних ситуаціях, а також дає змогу відстояти свої принципи та цінності. Розвинена воля є ключовим фактором для успішної подолання страху та досягнення поставлених цілей у бойовій обстановці [18].

Воля - це здатність воїна до самодетермінації та саморегуляції своєї діяльності та різних психічних процесів. Вона виявляється в активному волевиявленні, вмінні зосереджувати увагу, контролювати свої емоції і приймати відповідальні рішення. Якщо емоції визначають направленість дії, то воля - це вже сама виконавча дія, виявлення сили волі для здійснення задуманого. Вона дозволяє воїну протистояти труднощам, подолати перешкоди і виконати поставлені завдання, навіть у важких чи небезпечних ситуаціях. Розвинена воля важлива для досягнення успіху в бойовій діяльності, допомагає воїну дотримуватись цілей, виявляти наполегливість та витримку в обличчі викликів та негараздів. Тому воля передбачає:



- регулювання людиною своєї поведінки відповідно до найбільш значущих для неї мотивів;

- гальмування інших мотивів, спонукань, намагань;

- організацію дій, вчинків згідно зі свідомо поставленими цілями.

Психологи П.В. Симонов і П.М. Єршов вбачають сутність волі у подоланні перешкод під час досягнення мети [5, с. 48].

Завершальний етап вияву волі включає дії, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх перешкод. Внутрішні перешкоди включають в себе ставлення та настанову воїна, хворобливий стан, перевтому тощо. Зовнішні перешкоди включають час, простір, фізичні властивості речей, опір інших бійців тощо. Ці перешкоди впливають на свідомість і вимагають вольових зусиль, які створюють готовність до подолання труднощів.

Для розуміння сутності вольових дій дуже важливо знати структуру вольового акту, який складається з декількох елементів. Імпульс є пусковим сигналом переднього формування мети. Мета діяльності визначає те, чого прагне досягти воїн, наприклад, сформувати навички, опанувати певну спеціальність, змінити поведінку у військовому колективі тощо. Мотив діяльності визначає спонукання або бажання виконати певну діяльність або дію.

Також, воїн може обирати різні способи для виконання одних і тих самих вольових дій. Він аналізує, як досягти мети і які засоби використати. Після повного усвідомлення мети, способів досягнення і наявності мотиву до діяльності, воїн може прийняти остаточне рішення, яке відповідає його переконанням. Процес вибору рішення може супроводжуватися внутрішньою боротьбою, і в цьому процесі воля воїна

відіграє ключову роль. Після ухвалення рішення, як правило, спадає напруженість.

Основний етап вольового акту - це виконання прийнятого рішення. Людина реалізує свою поведінку таким чином, щоб втілити свої задуми. Проте вона не тільки діє, але й контролює та коригує свої дії. Подолання різних перешкод і труднощів завжди супроводжує практичне досягнення мети, особливо у військовій діяльності, і це вимагає вольових зусиль. Вольове зусилля є психічним явищем, яке визначає специфіку волі і проявляється на всіх етапах - у боротьбі мотивів, прийнятті рішення, плануванні та виконанні. В процесі подолання труднощів вивчаються та вдосконалюються вольові якості особистості воїна.

Таким чином, воля проявляється і розвивається через діяльність, виконуючи три взаємопов'язані функції: збуджувальну, гальмівну і контрольну.

Основними особливостями волі є:

- зумовленість мотивами та індивідуально-психічними особливостями особистості;

- особистісний характер вольових дій. В історії психології відомі такі теорії волі:

- інтелектуалістична (це усвідомленість, активність, що виражається через зв'язок" зі спонуканнями і пов'язана з подоланням зовнішніх і внутрішніх перешкод; це здатність регулювати свої дії);

- емоційна (В. Вундт);

- волюнтаристична (В. Джеймс).

У кожної людини є свій унікальний набір вольових якостей, які визначають не лише її дії, але й вчинки. У гамі вольових якостей військовослужбовця можна виділити такі якості, як цілеспрямованість, самовладання, витримка, наполегливість, рішучість, сміливість та інші.

Цілеспрямованість є проявом волі, який включає ясну формулювання мети та завдань, незламну волю до їх досягнення незалежно від важкостей, з якими стикається воїн під час військової служби.

Витримка та самовладання проявляються у здатності контролювати свої емоції та утримувати їх, коли це необхідно, стримувати спонтанні дії і підкорятися поставленій меті.

Наполегливість воїна виявляється у здатності продовжувати свою діяльність навіть у найважчих умовах, незважаючи на тимчасові невдачі та перешкоди. Це важлива якість, яка допомагає йому досягати поставленої мети. Проте важливо розрізняти наполегливість із впертістю (ригідністю). Впертий воїн завжди намагається настоювати на своєму, не критично оцінюючи свої судження, бажання або рішення.

Рішучість, як вольова якість особистості, дозволяє виконати ухвалене рішення без зайвих коливань. Воїни, які не володіють цією якістю, часто не здатні завершити розпочату справу до кінця і сумніваються у правильності вибору засобу для виконання рішення.

Важливою умовою для прояву рішучості є сміливість - готовність воїна приймати обґрунтований і обдуманий ризик. Рішучість повинна ґрунтуватися на глибокому розсуді, і тільки після того, як боєць остаточно вирішує, як діяти, вона має перетворюватися на конкретні дії.

Дисципліна - це прояв волі, який визначається свідомим, точним і своєчасним виконанням обов'язків. Вона виявляється у здатності підпорядковувати свої дії потребам військової служби та завданням військового колективу. Усвідомлена дисципліна воїна передбачає не просте сліпе виконання за примусом, а добровільну дисципліну, що базується на розумінні необхідності і свідомому сприйнятті військового обов'язку. Вона також охоплює ініціативу, творчість у вирішенні задач, підвищене почуття відповідальності за результати вольових дій, самостійність та високий рівень самоконтролю.

Справжня воля не проявляється лише у досягненні мети, але також у відмові від неї, якщо мета є неправильною або якщо людина не здатна досягти поставленого завдання. Самокритичний аналіз виконаної роботи є найважливішою передумовою для розвитку волі.

Відповідальність за завдання військової служби вимагає від військового персоналу постійного і наполегливого розвитку волі. Воля воїна формується у процесі військової діяльності під впливом виховання та самовиховання.

Виховання волі є одним з найскладніших завдань, з якими воїн працює над собою. Великий французький письменник Оноре де Бальзак стверджував, що великі таланти неможливі без сильної волі. Воля може і повинна бути ще більш цінним атрибутом, ніж сам талант. Якщо талант - це розвинута природна здатність, то тверда воля - це постійна перемога над інстинктами, пожадливістю, які вона приборкує і стримує, над капризами і перешкодами, які вона героїчно подолає.

Для формування волі недостатньо використовувати один окремий метод або просто випробовувати один підхід. Оскільки воля має різні прояви, то й рекомендації щодо її розвитку можуть бути різними.

У формуванні волі і її тренуванні значне значення мають різні фактори, такі як життєва настанова воїна, його досвід, знання, почуття, емоції та інше. Коли ми тренуємо і загартовуємо свою волю, ми не лише розвиваємо її, але й збагачуємо себе як особистість на якісному рівні.

Воля воїна формується і розвивається через цілеспрямовану організовану підготовку, яка має психологічне насичення, змістовність і методичне обґрунтування. Вона розкривається в усвідомленому і самовідданому виконанні бойових та інших суспільно значущих завдань у військовій діяльності. Це також включає формування корисних звичок і виключення шкідливих привичок. Всі ці елементи сприяють розвитку та зміцненню волі у воїна.

У формуванні вольових якостей велику роль відіграє військовий колектив, в якому воїн відчуває більшу відповідальність. Через підтримку та допомогу з боку колективу, він набуває впевненості у своїх силах та відчуває задоволення від спільної діяльності з товаришами по службі. Цей колективний підхід сприяє зміцненню вольових якостей і розвитку воїна як особистості.

Важливе значення для розвитку волі воїнів полягає в ознайомленні їх з прийомами саморегуляції, самопереконавання та аутотренінгу. Оволодіння цими методиками є успішним, оскільки вони допомагають воїнам свідомо керувати своєю поведінкою та вносити необхідні корективи вчасно. Ці методики надають воїнам інструменти для самоконтролю та саморегуляції, що сприяє розвитку їх вольових якостей.

Добре розвиває і загартовує волю воїнів уміла організація психологічної підготовки особового складу підрозділу. Це досягається шляхом моделювання умов сучасного бою під час бойової підготовки. Такий підхід дозволяє створити реалістичне середовище, де воїни зможуть випробувати свої вольові якості та навчитися діяти ефективно в умовах бойових ситуацій. Це сприяє їхньому психологічному зміцненню та розвитку вольових навичок.

Офіцерові не слід забувати про індивідуальні доручення та завдання, які він дає своїм підлеглим. Це має на меті формування у них специфічних вольових якостей, що визначаються особливостями роду військ, військового фаху, посади та індивідуально-психічними особливостями кожного підлеглого. Ці індивідуальні завдання допомагають розвивати вольові навички та зміцнювати вольовий потенціал кожного воїна відповідно до його потреб і можливостей.

Проблема волі є однією з ключових у військовій діяльності, а формування вольового гарту є важливим аспектом навчання та виховання військовослужбовців.

### **1.3. Особливості емоційних проявів воїнів ЗСУ які перебувають на передовій**

Як правило, бойові дії супроводжуються високим рівнем впливу стресу на психіку військовослужбовців. В бою воїни відчувають багато почуттів, але основним є стрес.

Стрес (від [англ.](#) *stress* — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи [11].

Бойовий стрес - це сукупність станів, які військовослужбовці переживають під час адаптації до небезпечних факторів, що становлять загрозу їх життю та важливим цінностям у бойовій обстановці [12].

Інтенсивність переживання бойового стресу військовослужбовцем залежить від взаємодії двох основних факторів. Перший фактор - сила і тривалість впливу бойових стресорів на психіку військовослужбовця. Це означає, що сильні й тривалі стресори, такі як бойові ситуації, загрози життю та інші небезпечні фактори, можуть викликати велике переживання. Другий фактор - особливості реагування самого військовослужбовця на ці стресори. Кожна особистість має свою власну унікальну реакцію на стрес, і це може впливати на те, наскільки сильно вона переживає бойовий стрес.

Різні бойові стресори поділяються на специфічні й неспецифічні для бойової обстановки.

Специфічні бойові стресори включають різні ситуації, які становлять загрозу для життя і фізичної цілісності військовослужбовця. Це можуть бути поранення, контузії, каліцтва або отримання дози опромінення. Також до специфічних стресорів відносяться втрата близьких людей і товаришів по службі, свідчення жахливих сцен смерті і страждання, а також випадки загибелі товаришів по службі або мирних громадян, за які військовослужбовець відчуває особисту відповідальність. Крім того, події, що наносять удар по честі та гідності військовослужбовця, також можуть бути специфічними стресорами. Всі ці фактори мають підвищений рівень стресогенності і можуть суттєво вплинути на психологічний стан військовослужбовця у бойових умовах.

Друга група стресорів включає фактори, які є характерними як для бойової обстановки, так і для інших стресових ситуацій. До цих факторів належить підвищений рівень потенційної загрози для життя, тривале виконання напруженої діяльності, тривале обмеження основних біологічних і соціальних потреб, різкі та несподівані зміни умов служби та життєдіяльності, важкі екологічні умови, відсутність контактів з близькими, неможливість змінити умови свого існування, інтенсивні та тривалі міжособистісні конфлікти, підвищена відповідальність за свої дії, можливість загинути, отримати поранення або потрапити в полон. Ці фактори можуть створювати значний стрес та впливати на психологічний стан військовослужбовця.

Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їхньої значущості для конкретного учасника бойових дій, так і від особливостей його поведінки. Визначення значущості впливу різних бойових стресорів на психіку військовослужбовця базується на його індивідуально-психологічних особливостях, особистісних властивостях, психологічній та професійній готовності до бойових дій, характері і рівні бойової мотивації, сприйнятті місця й ролі

бойових дій у військовослужбовця та його сприйнятті системи життєдіяльності. Завдяки активним діям, спрямованим на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки, характеру подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку і загальну життєдіяльність, наявності досвіду в бойовій обстановці та його змісту, військовослужбовець може продемонструвати афективну поведінку.

Як характеристики бойової діяльності, що впливають на інтенсивність бойового стресу, виділяють:

а) ступінь бойової активності конкретного військовослужбовця, що визначається, як правило, по кількості бойових операцій, у яких військовослужбовець брав безпосередню участь і які супроводжувалися реальною загрозою для його життя;

б) значущістю бойових дій, у яких брав участь військовослужбовець, для виконання більше масштабних бойових завдань;

в) ступінь напруженості й характер бойових дій військовослужбовця (при цьому особливе значення надається участі військовослужбовця в бойових діях із супротивником, що значно перевершує чисельно, в умовах вимушеного відступу, в оточенні);

г) кількість бойових втрат у частині, підрозділі, де проходив службу військовослужбовець, а також сприйняття ним їхньої доцільності й обумовленості об'єктивними умовами бойової діяльності [12].

Особливий вплив на рівень прояву бойового стресу у конкретного військовослужбовця мають певні фактори. Зокрема, це включає кількість перенесених поранень, контузій, отриманих травм і доз опромінення. Також важливими є обставини, якщо військовослужбовець потрапив у полон, а також тривалість і умови його перебування в полоні. Всі ці чинники мають значення в контексті визначення впливу бойового стресу на конкретну особу.



Поміж наведеними факторами, також можна виділити деякі соціальні, етнічні, релігійні, сімейні та інші обставини, які додатково сприяють збільшенню проявів бойового стресу у військовослужбовців. До них відносяться:

а) непопулярність війни в країні, громадянином якої є військовослужбовець, що бере участь у бойових діях;

б) наявність у військовослужбовця негативного досвіду переживання бойового стресу в минулому;

в) незначний особистий досвід співпадаючої поведінки, що був у військовослужбовця в добойовій життєдіяльності;

г) належність учасника бойових дій до національності етнічно близької до національності солдатів супротивника (особливо, якщо військовослужбовець належить до національних меншостей у своїй країні);

д) подібність або близькість віросповідання учасника бойових дій до віросповідання солдатів супротивника (особливо, якщо військовослужбовець належить до релігійних меншостей у своїй країні);

е) належність учасника бойових дій до військовослужбовців жіночої статі;

ж) складна ситуація в родині військовослужбовця;

з) складний матеріальний і соціальний стан військовослужбовців і його близьких.

Зазвичай, бойовий стрес невисокої інтенсивності успішно подолується більшістю військовослужбовців і на початковому етапі може навіть сприяти збільшенню їх бойової активності. Проте з часом він може стати звичним для учасників бойових дій або перетворитися на бойовий стрес підвищеної інтенсивності.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності може суттєво ускладнити роботу як окремого військовослужбовця, так і військових колективів.

На індивідуальному рівні бойовий стрес підвищеної інтенсивності проявляється у таких формах:

- різке, неадекватне бойовій обстановці підвищення або, навпаки, зниження бойової активності;
- неадекватне збільшення емоційного збудження або, навпаки, емоційне заціпеніння, емоційна "тупість" у бойовій ситуації
- поява деструктивних форм мотивації бойової діяльності або, навпаки, бажання "вийти" з бою за будь-яку ціну для збереження власного життя;
- втрата орієнтації в ситуації бою; відчуття нереальності бойової ситуації; самовідчуження;
- різке зниження дисципліни, поява порушень, які не спостерігалися раніше, зміна моральних норм у міжособистісних відносинах, деструктивні форми спілкування з оточуючими, розпущеність поведінки;
- високий рівень необґрунтованої дратівливості, агресивності;
- різке зростання тривожності або, навпаки, необґрунтована зневага небезпекою;
- нездатність упоратися з переживаннями страху;
- поява помітної замкнутості, пригніченості, апатії;
- втрата інтересу до життя, виникнення думок про самогубство;
- значне підвищення психічної напруженості й сторожкості;
- розосередженість уваги або труднощі її швидкого перемикання;
- різке зниження психологічної стійкості або, навпаки, зростання ригідності психічних процесів;
- поява схильності до панічних настроїв тощо.

Такого роду прояви бойового стресу сприяють помітному зростанню помилок і зривів у здійсненні військовослужбовцем бойової діяльності, її дезорганізації.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності зазвичай впливає на фізіологічні процеси в організмах військовослужбовців, що призводить до помітного погіршення їхнього стану здоров'я та загострення або появи нових захворювань, які можуть вже бути присутніми. На груповому рівні цей стрес проявляється не лише у збільшенні кількості військовослужбовців, які виявляють його симптоми, але й у якісних змінах соціально-психологічної ситуації в військових колективах. Це може призводити до таких негативних явищ, як різке погіршення соціально-психологічного клімату, значне зростання конфліктності у військових колективах, помітне зниження рівня сплоченості та взаємодопомоги між військовослужбовцями, поширення негативного ставлення до виконання бойових завдань і командування, формування соціально-психологічних передумов для поширення панічних настроїв серед військових колективів та інших негативних явищ [20].

У той же час, високий рівень розвитку військового колективу, який включає професійну та психологічну готовність його учасників до спільних бойових дій, а також наявність позитивного досвіду міжгрупової взаємодії в бойовій обстановці, може сприяти зниженню дезорганізуючого впливу бойового стресу підвищеної інтенсивності.

Найбільш інтенсивний бойовий стрес проявляється у формах, які перешкоджають здійсненню бойової діяльності на тривалий період, зазвичай понад добу. Екстремальні форми цього стресу включають невротичні та психотичні розлади. Більшість психологічних втрат в підрозділах, частинах і з'єднаннях відбувається внаслідок інтенсивного (психотравматичного) бойового стресу, відчутого військовослужбовцями. Очевидно, що чим сильніше військовослужбовець досвідчує інтенсивний бойовий стрес у бойовій обстановці, тим більше ймовірність негативних психологічних наслідків після закінчення впливу стресорів.

Наслідки бойового стресу у військовослужбовців можуть проявлятися в таких формах, як:

- нав'язливі спогади, переживання, образи та відчуття, які нагадують про психотравмуючі ситуації бойових дій, можуть виникати спонтанно і сильно впливати на самого військовослужбовця своєю схожістю з реально пережитими ними подіями.;

- нездатність відтворити в пам'яті події або їхні окремі обставини, що відбулися в психотравмуючій ситуації;

- труднощі засипання, розлади сну, кошмарні сновидіння;

- різного роду страхи (страх темряви, висоти, самотності тощо);

- різкі коливання настрою від підвищено-припіднятого до придушенотужливого;

- неконтрольовані вибухи гніву й злобно-агресивні реакції;

- “застрявання” на певних думках, переживаннях, діях, необґрунтована дріб'язкова прискіпливість до оточуючих;

- загальмованість мислення;

- нездатність повністю сконцентруватися на рішенні того або іншого завдання, на виконанні однієї діяльності;

- труднощі запам'ятовування нескладної інформації;

- різке зниження працездатності й продуктивності діяльності [20].

Наслідки бойового стресу часто супроводжуються такими проявами, як головний біль, запаморочення, болісні або неприємні відчуття в області серця та шлунка, збільшена пітливість, різке зниження або збільшення апетиту та статевої активності, відчуття розбитості, неконтрольоване тремтіння рук, ніг, голови і інших частин тіла, а також загострення супутніх фізичних захворювань, які вже існували раніше.

Чинники, що впливають на психологічний стан і боєздатність

- Відсутність чітко визначеної лінії фронту, часткова ворожість місцевого населення, порушення режиму сну, відпочинку та харчування,

погіршення якості води, а також вплив небезпечних або незвичайних кліматично-географічних умов можуть викликати почуття невпевненості і тривоги.

- У ході виконання бойових завдань, військовослужбовці можуть зазнавати ізоляції та відчуття викинутості, які виникають внаслідок примусової самотності. Довготривале перебування на бойових постах під час охорони доріг, ділянок або районів, часто відокремлених від основних військових сил, в незвичайних умовах та з нестабільним зв'язком, може викликати відчуття бути "викинутим" або відокремленим від решти колективу.

- Загроза життю і здоров'ю – не тільки безпосереднє, але й постійне очікування.

- Невизначеність – дефіцит або суперечливість особисто значущої інформації.

- В умовах бойових дій військовослужбовці стикаються з реальною можливістю потрапити у полон або стати заручниками, що може наступати з подальшими тортурами і знущаннями. Також існує високий ризик смерті чи каліцтва. Вони можуть бути свідками загибелі товаришів по службі, близьких друзів та мирного населення, що має значний психологічний вплив на них.

- При наближенні терміну ротації, у деяких військовослужбовців зростає страх бути вбитими або пораненими.

- Віддаленість від близьких, тривога за них, незрозумілість цілей війни, ставлення суспільства до конфлікту.

- У військових умовах виникає впевненість або невпевненість в сприятливому розвитку подій, яка частково залежить від керівництва, згуртованості та особистісних якостей керівника, а також рівня дисципліни військового колективу. Ці фактори впливають на віру у можливість успіху, визначають ступінь впевненості в досягненні мети та

впливають на загальну психологічну атмосферу у військовому середовищі.

- Відсутність нормальних умов для життя і бойових дій [10].

## Висновки до розділу 1

Людина живе і діє в реальній дійсності. Вона пізнає навколишній світ, природу, людей, їхні соціальні стосунки. У процесі діяльності, праці, спілкування з іншими людьми, тобто у процесі життя, у людини складаються певні стосунки з суспільством, з групами людей, з окремими людьми. Реальний світ у всій його різноманітності відображається у свідомості індивідуальної людини.

Роль емоцій в житті і діяльності кожної людини дуже велика. Від емоційного стану залежить і продуктивність праці.

Знання людських емоцій і форм їх вияву необхідне педагогу і вихователю, військовому і тренеру спортивної команди. Чуйне відношення до настрою оточуючих людей - свідчення високої культури поведінки. Емоції є головною характеристикою людської особистості.

Як правило, бойові дії супроводжуються високим рівнем впливу стресу на психіку військовослужбовців. В бою воїни відчувають багато почуттів, але основним є стрес.

Інтенсивність переживання військовослужбовцем бойового стресу залежить від взаємодії двох основних факторів: сили і тривалості впливу на психіку військовослужбовця бойових стресорів; особливостей реагування військовослужбовця на їхній вплив.

Бойовий стрес невисокої інтенсивності, як правило, ефективно переборюється більшістю військовослужбовців і на початковому етапі може сприяти підвищенню їхньої бойової активності. Надалі він або стає звичним для учасників бойових дій, або переходить у бойовий стрес підвищеної інтенсивності.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВОЇНІВ ЗСУ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ПЕРЕДОВІЙ**

### **2.1 Характеристика діагностичних та статистичних методів емпіричного дослідження**

При підготовці та організації емпіричного дослідження було сформульовано дослідницькі гіпотези, відповідно до цілей та завдань наукової роботи.

Під час теоретичного аналізу було виявлено, що отримання досвіду бойових дій може призводити до погіршення емоційного стану військовослужбовців та появи у них деструктивної поведінки. Щоб перевірити, чи стосується це українських воїнів, було сформульовано наступні гіпотези емпіричного дослідження:

- Бойовий стрес негативно впливає на психіку людини.
- Отримання бойового досвіду викликає деструктивну поведінку у військовослужбовців.

Відповідно до сформульованих дослідницьких гіпотез було підібрано діагностичний інструментарій та методи статистичної обробки даних, а також сформовано вибірку емпіричного дослідження індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовців.

Під час емпіричного дослідження було використано такі діагностичні методики: «Шкала депресії PHQ», «Шкала тривоги Бека» та «Шкала ворожості Кука-Медлі», «Опитувальник рівня агресивності Басса-Перрі» та «Міссісіпська шкала ПТСР».

Методика «Шкала депресії PHQ» складається з 9 питань, що відображають перелік проблем, які могли турбувати досліджуваного



протягом 2 останніх тижнів. Відповідями є варіанти «майже кожен день», «понад тиждень», «кілька днів» та «жодного разу».

Підрахунок балів відбувається за одною шкалою депресії. Передбачається інтерпретація результатів за 5 рівнями: мінімальна, легка, помірна, тяжка та вкрай тяжка депресії.

Мінімальна депресія характеризується пригніченим станом та низькою енергійністю у відповідь на стресові події, її можна подолати самостійно за допомогою порад психологів.

Вкрай тяжка депресія характеризується повною незацікавленістю у тому, що відбувається в житті, неможливістю здійснювати базові речі, відсутністю будь-яких бажань.

Методика «Шкала тривоги Бека» складається з 21 питання, що відображують перелік фізіологічних та психічних реакцій, які можна вважати маркерами переживання тривоги. Досліджуваний повинен відмітити, як сильно проявлявся у нього той чи інший симптом. Підрахунок балів відбувається за одною шкалою тривоги. Передбачається інтерпретація результатів за 3 рівнями: незначна, середньо виражена та дуже висока тривожність.

Незначний рівень тривожності характеризує досліджуваних, що схильні адекватно реагувати на події життя, не переоцінюючи шкідливість подій та не переймаючись вигаданими небезпеками. Такі військовослужбовці комфортно почуваються, якщо не мають проблем з плануванням та відповідальністю.

Середньо виражений рівень тривожності характеризує досліджуваних, що схильні дещо неадекватно реагувати на певні події життя, перебільшувати значущість певних небезпек та негараздів. Але їх тривожність не призводить до зниження якості життя.

Дуже високий рівень тривожності характеризує досліджуваних, що схильні реагувати на великий спектр подій як такий, що має потенційну

загрозу для них. Вони можуть переживати занепокоєння навіть при дрібних стимулах, при цьому їх реакція бурхлива та дезадаптуюча.

Методика «Шкала ворожості Кука-Медлі» складається з 27 питань, що стосуються відношення досліджуваного до інших людей та деяких аспектів власного життя. Необхідно оцінити, наскільки наведені твердження відповідають уявленням про себе та оточуючих.

Підрахунок балів відбувається за трьома шкалами: цинізм, агресивність та ворожість. Передбачається інтерпретація результатів за 4 рівнями: низький, нижче середнього, вище середнього, високий.

Низький рівень цинізму характеризується вірою у моральні якості оточуючих людей, поважливим становленням до загальноприйнятих цінностей.

Високий рівень цинізму характеризується недовірою до оточуючих людей, знеціненням та зневажливим ставленням до загальноприйнятих цінностей.

Низький рівень агресивності характеризується наявністю у досліджуваних бажання уникати конфліктних ситуації та відсутністю спалахів гніву у відповідь на неможливість задовольнити існуючу потребу або відстояти свою думку.

Високий рівень агресивності характеризується наявністю у досліджуваних бажання відстоювати щось шляхом заподіяння шкоди іншим, що супроводжується спалахами гніву у відповідь на неможливість задовольнити існуючу потребу.

Низький рівень ворожості характеризується відкритістю до людей, готовністю підтримувати з ними доброзичливі стосунки за умови адекватних вчинків з іншої сторони.

Високий рівень ворожості характеризується упередженим ставленням до інших, неприязню до певних осіб, що окрім гніву включає відразу та огиду.

«Опитувальник рівня агресивності Басса-Перрі» складається з 24 питань, що стосуються суб'єктивної оцінки дратівливості, деструктивних дій та переживань досліджуваного. Відповідями є варіанти «зовсім не схоже на мене», «не дуже схоже на мене», «дещо середнє, не впевнений», «дещо схоже на мене», «дуже схоже на мене».

Підрахунок балів відбувається за трьома шкалами: «фізична агресія», «гнів», «ворожість». Передбачається інтерпретація результатів за 3 рівнями: низький, середній, високий.

Низький рівень фізичної агресії характеризує досліджуваних, що не звикли вирішувати конфлікти застосуванням фізичної сили. Вони будуть уникати бійок та можуть вважати їх неприйнятними в цивілізованому суспільстві. Агресію вони виражають іншими, менш деструктивними шляхами.

Високий рівень фізичної агресії характеризує досліджуваних, що легко переходять від слів до ударів. Вони вважають, що вирішення проблем шляхом сутичок є більш ефективним. Свою силу вони можуть проявляти як на людях, так і на речах.

Низький рівень гніву характеризує досліджуваних, що не схильні нервувати та реагувати агресивно на великий спектр подій. Їх важко вивести зі стану рівноваги.

Високий рівень гніву характеризує досліджуваних, що дратуються через мінімальні стимули та схильні бурхливо реагувати на відповідні обставини.

Низький рівень ворожості досліджуваних, що відрізняються відкритістю до людей, готовністю підтримувати з ними доброзичливі стосунки за умови адекватних вчинків з іншої сторони.

Високий рівень ворожості досліджуваних, що відрізняються упередженим ставленням до інших, неприязню до певних осіб, що окрім гніву включає відразу та огиду.

«Міссісіпська шкала ПТСР» складається з 35 питань, що стосуються особливостей емоційної та переживань, контролю над собою, відносин з оточуючими. Відповідями є варіанти «абсолютно невірно», «іноді невірно», «у деякій мірі вірно», «вірно», «абсолютно вірно».

Підрахунок балів відбувається за одною шкалою посттравматичного розладу. Передбачається інтерпретація результатів за 3 рівнями: добре адаптовані, мають незначні психічні розлади, мають посттравматичний стресовий розлад.

Добре адаптовані військовослужбовці пристосувались до переживання стресу, який супроводжує військову службу. Вони не отримали такого досвіду, що вище їх можливості адекватно реагувати та діяти відповідно ситуації.

Військовослужбовці, які мають незначні психічні розлади, мають гострі реакції на події, що не закарбовуються у пам'яті в обхід свідомої обробки.

Військовослужбовці, що мають посттравматичний стресовий розлад, мають значні порушення психічного стану, що супроводжуються нав'язливими думками та снами про травмуючі події, бурхливими негативними реакціями, в тому числі фізіологічними, на стимули, що нагадують про обставини, що травмували.

Під час аналізу результатів емпіричного дослідження було використано такі статистичні методи обробки даних: мода, частоти, середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, кореляційний коефіцієнт Крамера, критерій порівняння груп Манна-Уїтні, критерій порівняння груп Краскела-Уолліса.

Мода є мірою центральної тенденції, яка використовується для виявлення усереднених значень для шкал найменувань. Це той варіант відповіді, що найчастіше трапляється в базі результатів досліджуваних військовослужбовців.

Частоти є методом статистичного аналізу, що надає розподіл досліджуваних за певними категоріями у вигляді таблиць. Можливе подання даних про розподілення складу вибірки у кількісному або відсотковому співвідношенні.

Середнє значення є мірою центральної тенденції, яка використовується для виявлення усереднених значень для метричних шкал. Середнє значення дорівнює сумі результатів всіх досліджуваних, розподілених на кількість осіб у вибірці.

Стандартне відхилення є мірою розсіювання реальних результатів окремих досліджуваних відповідно до очікуваної величини, тобто середнього значення. Стандартне відхилення дозволяє виявити, наскільки показники військовослужбовців у вибірці відрізняються від усередненого показника, який повинен відображати спільну для всіх тенденцію.

Коефіцієнт варіації є відносним стандартним відхиленням, яке дозволяє характеризувати однорідність результатів досліджуваних у вибірці. Коефіцієнт варіації не лише обчислює розмір відхилення результатів окремого досліджуваного від середнього показника, але і враховує його величину. Якщо показник середнього значення має великі значення, то і діапазон прийнятного стандартного відхилення буде більше.

Кореляційний коефіцієнт Крамера є статистичним методом виявлення зв'язку між двома явищами, які виміряні у шкалах найменувань або порядкових шкалах з дуже малим діапазоном варіантів. Коефіцієнт Крамера дозволяє встановити силу та статистичну значимість кореляційного зв'язку. Використовувати його для виявлення залежностей між шкалами, які відображують рівні, доречно за умови відсутності потреби у встановленні спрямованості кореляційного зв'язку.

Критерій порівняння груп Манна-Уїтні є статистичним методом виявлення відмінностей в особливостях двох груп, які відрізняються за певною ключовою характеристикою.

Критерій Манна-Уїтні дозволяє виявити, за якими шкалами результати досліджуваних статистично значимо відрізняються, а за якими особливостями обидві групи схожі. Його можна застосовувати для порівняння двох незалежних груп.

Умовами використання критерію Манна-Уїтні є проведення аналізу лише з метричними та порядковими шкалами з великим діапазоном значень, а також обсяг вибірки від 5 досліджуваних.

Критерій порівняння груп Краскела-Уолліса є статистичним методом виявлення відмінностей в особливостях трьох та більше груп, які відрізняються за певною ключовою характеристикою.

Критерій Краскела-Уолліса дозволяє виявити, за якими шкалами результати досліджуваних статистично значимо відрізняються, а за якими особливостями всі групи схожі. Його можна застосовувати для порівняння декількох груп. Умови використання критерію Краскела-Уолліса такі самі як у критерію Манна-Уїтні.

Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовців був спрямований на підтвердження або спростування сформульованих дослідницьких гіпотез. Для того, щоб перевірити припущення, що бойовий стрес негативно впливає на психіку людини, було досліджено задоволеність військовослужбовців службою, наявність у них ознак депресії та підвищеної тривожності.

Перевірка задоволеності військовою службою дозволила виявити суб'єктивний погляд досліджуваних на якість їх життя та самопочуття. Якщо перебування в армії спричиняє надмірний дискомфорт для

людини, то це буде помічено нею. Відповідно, військовослужбовець не буде задоволений службою.

Перевірка наявності ознак депресії дозволила виявити об'єктивні маркери погіршення психічного стану військовослужбовців. Мова йде про такі ймовірні негативні наслідки як зниження емоційного фону, втрата енергійності та здатності ефективно виконувати військові розпорядження, втомленість, невміння радіти маленьким перемогам та речам, які передають волонтери тощо.

Перевірка наявності ознак підвищеної тривожності також дозволила виявити у військовослужбовців маркери погіршення психічного стану. Підвищена тривожність супроводжується станом сильного занепокоєння, схильністю до роздратування та нервування, почуттям чогось поганого, що станеться в недалекому майбутньому, дискомфорними фізіологічними реакціями. Тривожний військовослужбовець схильний бурхливо реагувати на великий спектр подій, незалежно від того, чи є вони насправді шкідливими та загрозливими.

Для того, щоб перевірити припущення, що отримання бойового досвіду викликає деструктивну поведінку у військовослужбовців, було досліджено зміни у особистісних стосунках досліджуваних, а також з'ясовано особливості прояву цинізму, агресивності та ворожості.

Перевірка змін у особистісних стосунках військових дозволила виявити наявність або відсутність негативних впливів досвіду участі у бойових діях на побудову відносин з партнером. Люди, які перебувають в стосунках з військовослужбовцями, одними з перших помітять, що їх коханий або кохана змінилися в гірший бік та стали поводити себе неприйнятно.

Перевірка особливостей прояву цинізму дозволила оцінити схильність військовослужбовців до зневажливого ставлення та негідних вчинків до інших людей та суспільних норм моралі. Якщо

військовослужбовець внаслідок отримання бойового досвіду стане тяжіти до деструктивної поведінки, то це повинно відобразитись на рівні його цинізму, інакше його буде мучити почуття провини.

Перевірка змін у проявах агресивності та ворожості дозволила оцінити появу ненависті до людей та бажання заподіяти шкоди тим, хто певним чином створив проблеми для військовослужбовця або був оцінений ним як негідна людина. Коли військовий схильний до прояву агресії та відчуває гнів або відразу по відношенню до інших, то він з більшою вірогідністю буде вдаватися до деструктивної поведінки.

## **2.2. Характеристика вибірки**

Для формування вибірки використовувалась стратегія залучення реальних груп. Було зібрано вибірку з військових, які відносяться до певних підрозділів. Інформація про те, які підрозділи були залучені до опитування не надається заради безпеки воїнів ЗСУ, щоб дані, отриманні при емпіричному дослідженні, не були використанні ворогом.

Отриманні висновки та результати по окремим досліджуваним передано командирам для встановлення груп ризику та підбору найбільш доречних заходів психологічної роботи з військовослужбовцям відповідного підрозділу.

Вибірку емпіричного дослідження складала 52 військовослужбовця. Серед них 34 чоловіки та 18 жінок. Можна вважати, що такий розподіл за статтю не є нерівномірним, а відображує реальні частки чоловіків та жінок у армії. Більшість досліджуваних одружені або заміжні та мають дітей. Порівну досліджуваних були та не були на передовій за час військової служби.



## Висновки до розділу 2

Відповідно до цілей та завдань наукової роботи, а також результатів теоретичного аналізу наукової літератури, було сформульовано наступні дослідницькі гіпотези, які потрібно було перевірити під час емпіричного дослідження:

- Бойовий стрес негативно впливає на психіку людини.
- Отримання бойового досвіду викликає деструктивну поведінку у військовослужбовців.

Вибірку емпіричного дослідження складала 52 військовослужбовця. Серед них 34 чоловіки та 18 жінок, більшість одружені або заміжні та мають дітей. Порівню досліджуваних були та не були на передовій за час військової служби.

Під час емпіричного дослідження було використано такі діагностичні методики: «Шкала депресії PHQ», «Шкала тривоги Бека» та «Шкала ворожості Кука-Медлі», «Опитувальник рівня агресивності Басса-Перрі» та «Міссісіпська шкала ПТСР».

Під час аналізу результатів емпіричного дослідження було використано такі статистичні методи обробки даних: мода, частоти, середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, кореляційний коефіцієнт Крамера, критерій порівняння груп Манна-Уїтні, критерій порівняння груп Краскела-Уолліса.

# **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ВОЇНІВ ЗСУ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ПЕРЕДОВІЙ**

## **3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

При підготовці та організації емпіричного дослідження було сформульовано гіпотезу, що бойовий стрес викликає деструктивну поведінку у військовослужбовців. Виходячи з цього положення, можна зробити припущення, що особисті стосунки військовослужбовців погіршилися після того, як вони почали приймати участь у бойових діях.

При перевірці цього припущення, за модою було виявлено, що у більшості досліджуваних військовослужбовців спостерігалось покращення особистих стосунків.

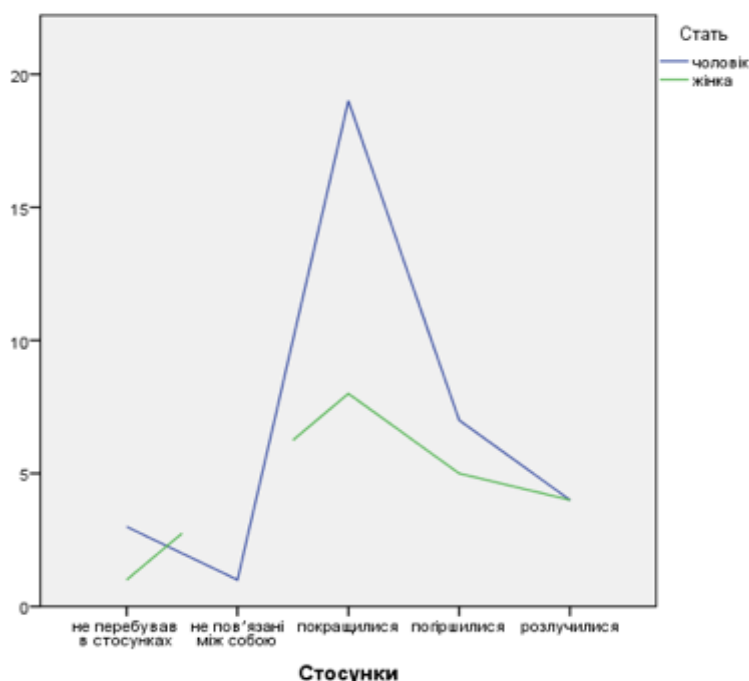
У відсотковому співвідношенні 51,9% досліджуваних повідомили про те, що їх стосунки з партнером стали більш довірливими та надійними; 23,1% вказали, що досвід бойових дій негативно вплинув на їх особисте життя; 15,4% розлучились за період участі досліджуваних у війні; 1,9% вважають, що служба ніяким чином не вплинула на стосунки. Інша частка військовослужбовців не перебувала та не перебуває у партнерських відносинах.

Отже, припущення про те, що після досвіду бойових дій військовослужбовці отримали психічні вади та опанували деструктивну поведінку, яка заважає побудові нормальних стосунків з партнерами, не підтвердилось цими результатами емпіричного дослідження.

Покращення стосунків військовослужбовців може бути пояснено тим, що війна створює вірогідність суттєвого обмеження часу, який пара може провести разом. Вірогідність загибелі одного з партнерів призводить до загострення почуття любові, цінування кожного моменту та піклування один про одного. Також причиною покращення стосунків може бути поступливість партнера військовослужбовця через страх зашкодити емоційному стану воїна, покращення матеріального стану сім'ї, зникнення побутових конфліктів та набридання один одному через постійне знаходження вдвох у одній квартирі.

За кореляційним критерієм Крамера було перевірено наявність зв'язку між статтю військовослужбовців та впливом на особисті стосунки бойового досвіду. Не було виявлено статистично значимих закономірностей, адже показник статистичної значимості дорівнює 0,719, що більше порогу у 0,05. Це означає, що покращення або погіршення стосунків не залежить від того, жінкою або чоловіком є військовослужбовець.

Рис. №1. Відсутність залежності впливу на особисті стосунки бойового досвіду від статі військовослужбовців



Ймовірно, у сучасному світі стереотип «чоловіка-захисника» та «жінки-берегині» вже не є актуальним, тому партнери військовослужбовців жіночої статі відносяться до професійної діяльності коханої з таким саме розумінням, як і партнерки військовослужбовців чоловічої статі.

Зміни у психічному стані та якості життя краще всього помітні самим військовослужбовцям. Тому можна зробити припущення, що якщо негативні наслідки участі у бойових діях є надто деструктивними та спричиняють той рівень дискомфорту, який складно переноситься людиною, то у досліджуваних військовослужбовців буде спостерігатися незадоволеність військовою службою.

При перевірці цього припущення, за модою було виявлено, що більшість військовослужбовців задоволені тим, як проходить їх військова служба.

У відсотковому співвідношенні 59,6% досліджуваних повідомили про те, що їх повністю влаштовує перебування на службі; 30,8% вказали на повну незадоволеність службою у військах; 9,6% вважають, що є як позитивні, так негативні аспекти.

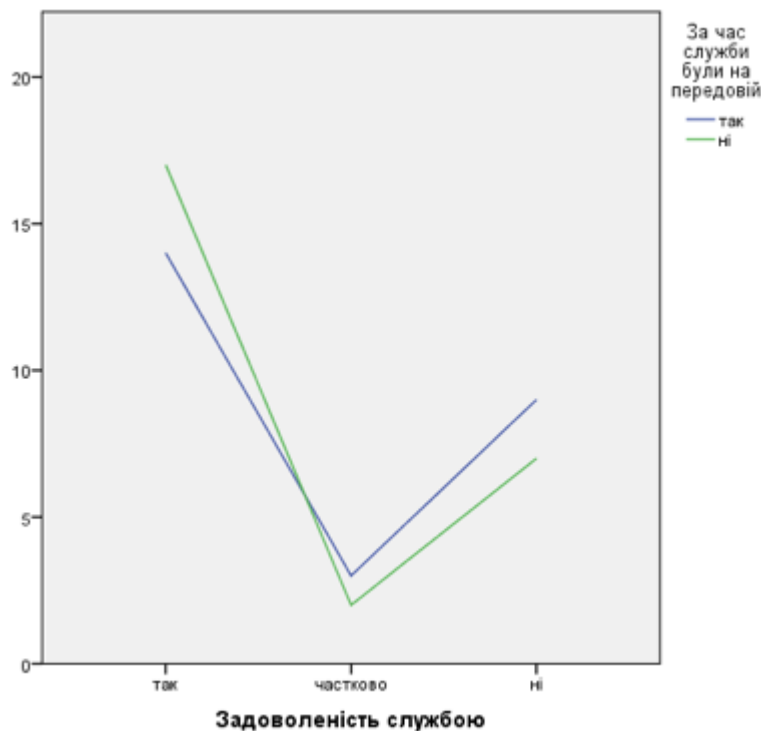
Отже, припущення про те, що військовослужбовці самі помічають суттєві негативні наслідки прийняття участі у бойових діях, не підтвердилось при перевірці під час статистичного аналізу.

Вірогідно, задоволеність та незадоволеність службою багато в чому залежить від підрозділу, в якому служить військовослужбовець: керівництва, місця дислокації, роду військ, забезпеченості тактичним одягом, зброєю, харчами, ліками та засобами гігієни.

За кореляційним критерієм Крамера було перевірено наявність зв'язку між задоволеністю військовою службою та досвідом перебування на передовій. Не було виявлено статистично значимих закономірностей, адже показник статистичної значимості дорівнює 0,691, що більше

порогу у 0,05. Це означає, що перебування на передовій ніяким чином не впливає на позитивну або негативну оцінку військової служби загалом.

Рис. №2. Відсутність залежності задоволеності військовою службою від досвіду перебування на передовій



Ймовірно, почуття задоволеності військовою службою більшою мірою обумовлюється суб'єктивними чинниками та турботою про забезпеченість військових всім необхідним, ніж тим, мав або не мав військовослужбовець досвід стикання з супротивником.

Проте, як якість стосунків з партнером, так і задоволеність військовою службою оцінювались досліджуваними за їх власним баченням. Не можна стверджувати, що такі відповіді стовідсоткове відображують реальні наслідки участі у війні. Тому, для того, щоб перевірити гіпотезу про те, що бойовий стрес негативно впливає на психіку військовослужбовців, було розглянуто усереднені показники депресії, тривоги, цинізму, агресивності, ворожості, фізичної агресії та гніву.

За середнім значенням показник депресії типового військовослужбовця становить 7,31; тривоги – 20,62; цинізму – 39,62; агресивності 29,65; ворожості – 16,02; посттравматичного стресового розладу – 76,35; фізичної агресії – 22,06; гніву – 22,1. Але самі по собі показники середнього значення не обов'язково відображують особливості, які характерні для більшості досліджуваних військовослужбовців. Іноді результати досліджуваних є суттєво несхожими між собою.

Для того, щоб перевірити, чи суттєво відрізняються результати окремих досліджуваних від середнього показника, необхідно було обрахувати показник стандартного відхилення за кожною шкалою. Стандартне відхилення за показником депресії типового військовослужбовця становить 6,005; тривоги – 17,317; цинізму – 11,981; агресивності – 8,572; ворожості – 5,631; посттравматичного стресового розладу – 22,614; фізичної агресії – 8,608; гніву – 6,968. Є помітні відмінності між показниками різних досліджуваних.

Для того, щоб прийняти рішення про доречність інтерпретації середніх показників за депресією, тривогою, цинізмом, агресивністю та ворожістю як таких, що відображують спільні для всієї вибірки особливості, було, на основі показників середнього значення та стандартного відхилення, обраховано коефіцієнти варіації.

За коефіцієнтом варіації однорідність вибірки по результатам за шкалою депресії становить 82%; тривоги – 84%; цинізму – 30%; агресивності – 29%; ворожості – 35%; посттравматичного стресового розладу – 29,61%; фізичної агресії – 39%; гніву – 32%. Інтерпретувати показники середнього значення як відображення тенденцій всієї вибірки доречно за шкалами цинізму та агресивності, адже за ними коефіцієнт варіації менше 33%.

Отже, військовослужбовці мають рівні цинізму та агресивності нижче середнього. Це спростовує припущення про те, що бойовий стрес негативно впливає на психіку військовослужбовців та провокує у них деструктивну поведінку.

У військовослужбовців не спостерігається зневажливого, зухвалого ставлення до інших людей, суспільної моралі та життя в цілому. Вони схильні ставитись з повагою до оточуючої дійсності. Це може бути пояснено дисциплінованістю військовослужбовців, їх звичкою не засуджувати прикази керівництва, необхідністю підтримувати високоморальний образ українського захисника.

Також військовослужбовці виявились не схильними до спалахів гніву та імпульсивного бажання заподіяти шкоди іншому. Ймовірно, це пов'язано з тим, що доступність зброї вимагає від людини, яка нею володіє, більшого самоконтролю.

Загалом українські військовослужбовці не мають виражених ознак посттравматичного стресового розладу як наслідку отримання бойового досвіду та добре адаптовані до оточуючої їх дійсності.

Враховуючи, що не за всіма шкалами вибірка однорідна, варто провести порівняння середніх показників груп, які виокремлені за певними характеристиками: стать, сімейний стан, наявність дітей, задоволеність службою та наявність досвіду перебування на передовій. За цими шкалами найменувань можна виокремити групи, щоб в кожній з них було від 5 осіб, що є умовою застосування критеріїв Манна-Уїтні та Краскела-Уолліса.

За статтю можна виокремити 2 групи: перша включає в себе 34 чоловіки, друга складається з 18 жінок. За критерієм Манна-Уїтні не виявлено наявності статистично значимих відмінностей за жодною шкалою. Показник статистичної значимості за шкалою депресії дорівнює 0,114; тривоги – 0,154, цинізму – 0,211; агресивності – 0,447;

ворожості – 0,107; посттравматичного стресового розладу – 0,281; фізичної агресії – 0,721; гніву – 0,885, що більше порогу у 0,05.

Військові чоловічої та жіночої статі не відрізняються за негативними особистісними якостями. Це є важливим результатом, адже існує стереотип, що жінки менш агресивні та ворожі через менший вміст в організмі гормону тестостерону. Проте така закономірність не простежується серед військовослужбовців.

За сімейним станом можна виокремити 3 групи: перша включає 9 неодружених або незаміжніх військовослужбовців, друга складається з 34 одружених або заміжніх досліджуваних, до третьої потрапили 9 розлучених осіб. За критерієм Краскела-Уолліса не виявлено наявності статистично значимих відмінностей за жодною шкалою. Показник статистичної значимості за шкалою депресії дорівнює 0,137; тривоги – 0,165, цинізму – 0,053; агресивності – 0,253; ворожості – 0,077; посттравматичного стресового розладу – 0,106; фізичної агресії – 0,321; гніву – 0,783, що більше порогу у 0,05.

Військові з різним сімейним статусом не відрізняються за негативними особистісними якостями. Це є важливим результатом, адже існує стереотип, що після розлучення люди стають більш цинічними. Проте, аналіз довів, що розлучення не робить військовослужбовців схильними до знецінення.

За наявністю дітей можна виокремити 2 групи: перша включає в себе 19 військовослужбовців, що не мають нащадків, а друга складається з 33 осіб, що мають дітей. За критерієм Манна-Уїтні не виявлено наявності статистично значимих відмінностей за жодною шкалою. Показник статистичної значимості за шкалою депресії дорівнює 0,682; тривоги – 0,669, цинізму – 0,092; агресивності – 0,143; ворожості – 0,341; посттравматичного стресового розладу – 0,842; фізичної агресії – 0,555; гніву – 0,864, що більше порогу у 0,05.



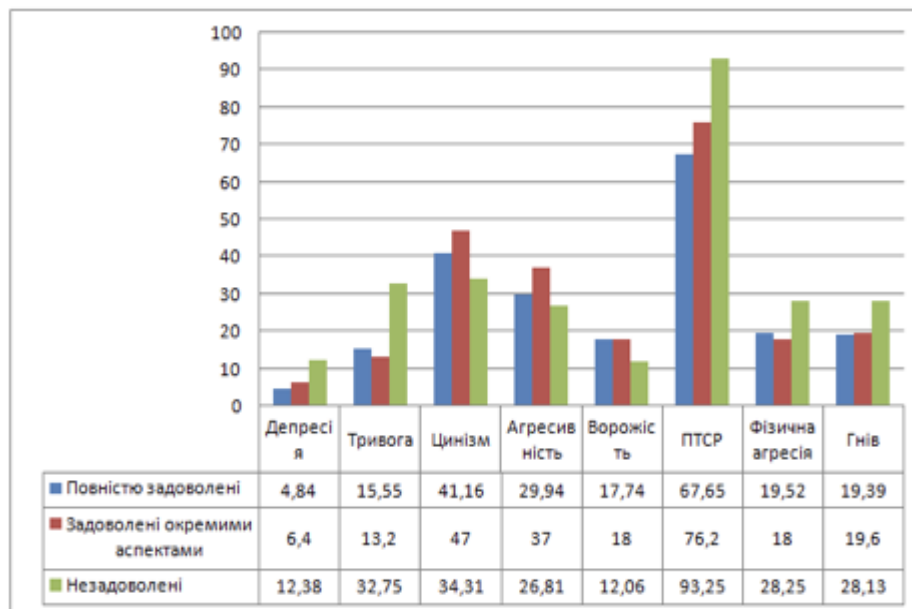
Військові, незважаючи на наявність або відсутність у них дітей, не відрізняються за негативними особистісними якостями. Хоча в суспільстві існує думка, що поява дітей кардинально змінює батьків, проте насправді наявність нащадків не робить військовослужбовців відмінними від бездітних товаришів.

За задоволеністю службою можна виокремити 3 групи: перша включає в себе 31 військовослужбовців, що повністю задоволені перебуванням у армії, друга складається з 5 осіб, що задоволені певними аспектами служби, у третю потрапили 16 військовослужбовців, яким зовсім не подобаються ті умови, в які вони потрапили. За критерієм Краскела-Уолліса не виявлено наявності статистично значимих відмінностей за шкалами цинізму та агресивності. Показник статистичної значимості за шкалою цинізму – 0,076; агресивності – 0,183, що більше порогу у 0,05.

Виявлено статистично значимі відмінності між групами за шкалами депресії, тривоги та ворожості. Показник статистичної значимості за шкалою депресії дорівнює 0,001; тривоги – 0,005; ворожості – 0,002 посттравматичного стресового розладу – 0,003; фізичної агресії – 0,005; гніву – 0,000..., що менше порогу у 0,05.

Було обраховано показники середніх значень. Для того, щоб наглядно відобразити різницю по групах, було створено діаграму на рис. №3.

Рис. №3. Показники депресії, тривоги, цинізму, агресивності, ворожості, посттравматичного стресового розладу, фізичної агресії та гніву у військовослужбовців, які по-різному задоволені службою



Як видно на рис. №3, військовослужбовці, що незадоволені службою, мають вищі показники депресії та тривоги. Проте, залишається невизначеним, чи мають військовослужбовці гірший емоційний стан, тому що вимушені продовжувати займатися діяльністю, яка їх не задовольняє, чи вони незадоволені військовою службою, бо вона призвела до виникнення депресії та тривоги з інших причин. Тобто, не можна з повною впевненістю встановити причинно-наслідковий зв'язок.

Військовослужбовці, що незадоволені службою, мають помірну депресію. Це дозволяє їм виконувати військові обов'язки, але суттєво погіршує якість їх життя. Лікування помірної депресії вже потребує застосування медичних засобів, тому необхідне залучення психіатра до роботи з незадоволеними службою військовими.

Також дана група досліджуваних має середньо виражену тривожність. Вони схильні реагувати занепокоєнням на великий перелік подій, сильно переймаються через негаразди або можливість їх

виникнення. Але, хоча це і створює емоційний дискомфорт, проте суттєво не обмежує життєдіяльність військовослужбовців.

Військовослужбовці, що повністю задоволені службою або окремими її аспектами, мають легку форму депресії. Це може проявлятися в сонливості, підвищеному апетиті, змінах настрою та виникненні панічних атак. Боротьба з легкою формою депресії не потребує втручання психіатра, достатньо роботи з військовим психологом.

Щодо тривоги, то цілком або частково задоволені службою військовослужбовці мають незначний рівень тривоги. Незважаючи на небезпечність їх діяльності, вони змогли адаптуватись до реалій війни та реагують лише на справді важливі та загрозливі ситуації.

Отже, емоційний стан військовослужбовців не обов'язково погіршується внаслідок отримання бойового досвіду. Якщо людина бачить своє покликання у військовій службі та вона задоволена тими умовами перебування в армії, що пропонується, то в неї не буде депресії та тривоги.

Крім цього, було виявлено, що відрізняються середні показники ворожості, фізичної агресії та гніву військовослужбовців з різним ступенем задоволеності службою. Якщо порівняти середні значення, відображені на рис. №2, то можна побачити, що незадоволені досліджувані мають, менший за інших, рівень ворожості нижче середнього. Тоді як повністю та частково задоволені військовослужбовці мають показники вище середнього.

Не можна стверджувати, але можна зробити припущення, що незадоволеність військовослужбовців своєю діяльністю обумовлена недостатньою відразою та ненавистю до ворога. Ймовірно, на службу потрапила частка людей зі світоглядом, який передбачає піклування про все живе та небажання заподіювати шкоду кому-небудь. Таким людям,

після отримання досвіду вбивання, може бути важко домовитись із власною совістю.

Щодо фізичної агресії та гніву, то виявляється, що військовослужбовці, які незадоволені протіканням своєї служби, мають вищі показники схильності до них. Бажання завдати шкоду іншим, яке розповсюджується не лише на ворогів, але на своїх бойових товаришів, може призводити до незадоволеності перебуванням в армії. Також особливість характеру, що передбачає дратівливість з приводу великого спектру речей, ймовірно негативно відображується на психологічній комфортності служби.

У досліджуваних військовослужбовців, що незадоволені службою, спостерігаються ознаки посттравматичного стресового розладу, тоді як задоволених службою воїнів немає навіть незначних ознак психічного нездоров'я.

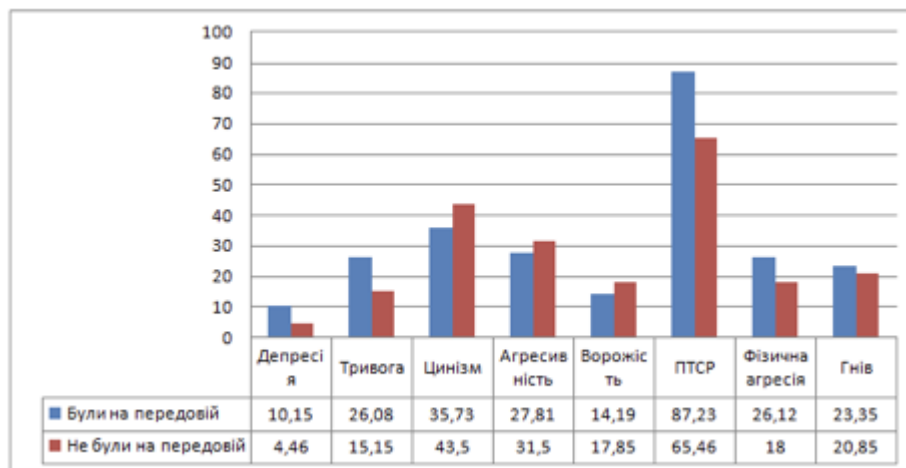
Щодо впливу бойового досвіду на особистісні якості, то можна стверджувати, що суттєвих змін внаслідок отримання бойового досвіду не спостерігається. Для військовослужбовця, який постійно стикається з необхідністю нищити ворога, дещо підвищені показники ворожості є природними. Так як не спостерігається високих рівнів цинізму, агресивності та ворожості, то можна зробити висновок, що участь у війні не вплинула негативно на особисті якості.

За наявності досвіду перебування на передовій можна виокремити 2 групи: перша включає в себе 26 військовослужбовців, що за час служби побували на передовій, а друга складається з 26 осіб, що досі не були там. За критерієм Манна-Уїтні не виявлено статистично значимих відмінностей за шкалами агресивності та гніву. Показник статистичної значимості за шкалою агресивності – 0,241; гніву – 0,248. що більше порогу у 0,05.

Виявлено статистично значимі відмінності між групами за шкалами депресії, тривоги, цинізму та ворожості. Показник статистичної значимості за шкалою депресії дорівнює 0,001; тривоги – 0,048; цинізму – 0,039; ворожості – 0,03; посттравматичного стресового розладу – 0,000..., фізичної агресії – 0,001, що менше порогу у 0,05.

Було обраховано показники середніх значень. Для того, щоб наглядно відобразити різницю у показниках по групах, було створено діаграму на рис. №4.

Рис. №4. Показники депресії, тривоги, цинізму, агресивності, ворожості, посттравматичного стресового розладу, фізичної агресії та гніву у військовослужбовців, які мали та не мали досвід перебування на передовій



Як видно на рис. №4, військовослужбовці, що були на передовій, мають вищі показники депресії та тривожності. Це вказує на те, що хоча суб'єктивно оцінена задоволеність військовою службою не залежить від досвіду перебування на передовій, проте у військовослужбовців, що мали такий досвід, більш негативний емоційний стан. Вони мають помірну депресію та середньо виражену тривожність. Тому для збереження їх психічного здоров'я та професійної ефективності варто залучити психіатра, який підбере індивідуальне лікування для кожного пацієнта.

Військовослужбовці, що не були на передовій, мають мінімальний рівень депресії та низький рівень тривожності. Вони не відчують зниження настрою та енергійності, не переймаються через дрібниці. Це може бути пояснено тим, що вони не перебували в стількох ситуаціях загрози життю та отримали менше стресового досвіду, ніж ті військовослужбовці, які деякий час служили на передовій.

Отже, емоційний стан військовослужбовців може суттєво погіршуватись внаслідок отримання стресового бойового досвіду на передовій. Хоча перебування на першій лінії не впливає на суб'єктивне почуття задоволеності військовою службою, але у досліджуваних, що мали такий досвід, спостерігаються виражені ознаки депресії та підвищена тривожність.

Крім цього, було виявлено, що відрізняються середні показники цинізму та ворожості у військовослужбовців, які отримали та не отримали досвід перебування на передовій. Якщо порівняти середні значення, відображені на рис. №2, то можна побачити, що військовослужбовці, що провели деякий час на передовій, менш цинічні. Ймовірно, це пов'язано з тим, що в моменти великою небезпеки відбувається переоцінка поглядів та духовне зростання людини.

Військовослужбовці, які не були на першій лінії, більш ворожі. Це може бути пояснено тим, що вони мають більшу енергійність, ніж досліджуванні, що вже були на передовій та отримали стресовий досвід, який призвів до виникнення депресії. Тобто, вони хочуть боротися активніше та ненавидять яскравіше, бо мають енергію на це.

Крім того, військовослужбовці, які були на передовій, могли дещо зневіритись в самій війні. Коли людина бореться, то її підштовхує ентузіазм здолати ворога, відновити добробут, покарати всіх винних тощо. Військовослужбовці, які не були дотичні до великої кількості жертв на передовій, не переживали такого масштабу втрат та не були

налякані тою ситуацією, зберігають ентузіазм протягом більшого часу. Ті ж військовослужбовці, що вже отримали цей досвід більше тяжіють до практичного, ніж ідеалістичного погляду на війну.

Військовослужбовці, що були на передовій, мають ознаки ПТСР, тоді як воїни, що не мали цього досвіду не мають виражених ознак психічних розладів. Перебування на передовій також робить військових більш схильними застосовувати фізичну силу та дратівливими з приводу великого переліку обставин.

Отже, це вказує на те, що досвід бойових дій супроводжується набуттям деяких соціально небажаних особистих якостей у військовослужбовців.

### **3.2 Рекомендації щодо профілактики порушень емоційно-вольової сфери воїнів ЗСУ**

Як показало емпіричне дослідження, у воїнів ЗСУ є потреба у корекції та профілактики деяких порушень емоційно-вольової сфери, зокрема депресії, підвищених тривожності та дратівливості. Також необхідно розробити поради, як зменшити негативний вплив посттравматичного стресового розладу.

Якщо військовослужбовці, з якими проводиться психологічна робота, мають прояви депресії, підвищеної тривожності, посттравматичного стресового розладу, то необхідна додаткова поглиблена робота з військовим психологом та, за потреби, залучення психіатра. Це допоможе уникнути самогубств серед воїнів ЗСУ, а також передбачити зниження їх ефективності у професійній діяльності.

Якщо у військовослужбовців спостерігаються тривожність, дратівливість, схильність до фізичної агресії, ознаки легкої депресії та

ПТСР або передбачаються заходи їх профілактики, що не вимагають залучення психіатра, то доречно спрямовувати корекційні заходи на здобуття емоційної стабільності, напрацювання навичок контролювання власних емоцій та вміння протистояти стресу.

На початку тренінгів рекомендовано використовувати вправи на розпізнання емоцій. Військовослужбовці повинні закріпити навички розпізнання власних емоційних станів, міміки інших людей. Також на цьому етапі важливо проінформувати їх про ознаки депресії, як виявити їх наявність у себе або бойових товаришів.

Адже своєчасне звернення уваги на наявність емоційних проблем може врятувати чиєсь життя, а також суттєво покращити комфортність перебування на службі.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на розпізнавання емоцій як «Настрій», «Фотографія», «Море хвилюється», «Мова тіла» та «Інтенація».

Під час вправи «Настрій» ведучий кидає учасникам річ та називає емоцію, а той, хто спіймав цю річ, повинен повернути її ведучому та назвати протилежну емоцію. Хоча з базовими емоціями, як то радість та сум, це здається легкою справою, але більш складні емоційні стани можуть викликати труднощі у деяких людей.

Під час вправи «Фотографія» ведучий показує учасникам фотографії з зображенням людей, що показують певну емоцію, та просить їх розпізнати, що саме виражає обличчя людини. Обговорюється, за якими ознаками в міміці була розпізнана емоція. Якщо думки військовослужбовців є протилежними то відбувається дискусія з цього приводу.

Під час вправи «Море хвилюється» військовослужбовці по черзі зображують певні емоції, які вони загадали, та намагаються зобразити їх



мімікою. Інші учасники повинні відгадати, яку саме емоцію їм показують. Той, хто перший надав правильну відповідь, веде гру далі.

Під час вправи «Мова тіла» відбувається все те саме, що і під час вправи «Море хвилюється», але учасники не бачать обличчя людини, що показує певну емоцію. Суть вправи полягає у тому, щоб відіграти емоційний стан не мімікою, а рухами та позою. Обличчя «актора» можна закрити хусткою тощо.

Під час вправи «Інтонація» відбувається все те саме, що і під час вправи «Море хвилюється», але учасники не бачать обличчя «автора» та він не рухається. Людина, що показує певну емоцію, стоїть спиною до учасників та намагається відобразити загаданий емоційний стан голосом, за допомогою інтонації.

Після проходження вправ на розпізнання емоцій необхідно додати вправи на більш глибоке розуміння власних емоцій. Для цього рекомендовано навчити військовослужбовців аналізувати, описувати та конкретизувати емоційні стани.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на глибше розуміння емоцій як «Питання», «На що схоже?», «Лінії» та «Колір емоцій».

Під час вправи «Питання» військовослужбовцям необхідно задати собі питання: «Яку емоцію я відчуваю зараз?», «Як саме ця емоція впливає на мене?», «Чим для мене корисна ця емоція?», «чим для мене шкідлива ця емоція?», «як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?».

Під час вправи «На що схоже?» військовослужбовці повинні висловити свої емоції за допомогою епітетів, порівнянь та метафор. В певних випадках це дозволяє глибше зрозуміти їх сутність та подивитись на проблему збоку.

Під час вправи «Лінії» військовослужбовців просять намалювати лінії, які б могли відобразити певні базові емоції: радість, сум,

скривденість, гнів тощо. Відбувається порівняння малюнків військовослужбовців та обговорюється, що сприйняття різними людьми емоційних станів може відрізнятись.

Під час вправи «Колір емоцій» відбувається все те саме, що і під час вправи «Лінії», але військовослужбовців просять намалювати лінії або інші фігури різного кольору. Відомо, що люди зазвичай обирають схожі кольори для певних емоцій, а ось вибір кольору, що відображує страх, дуже відрізняється від особи до особи.

По тому, який колір страху обраний можна зробити висновок про домінуючу стратегію реагування в стресових ситуаціях та відношення до них. Якщо людина у відповідь на стрес бажає битися, то скоріше за все вона обере червоний. Якщо проблемна ситуація є для неї можливістю для особистісного зростання, то вона обере білий або інший позитивний колір.

Після проходження вправ на глибоке розуміння емоцій доречно додати інформування про причини виникнення тих чи інших емоційних станів. Також доречно додати вправи, що допомагають усвідомити чинники певних емоційних станів.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на усвідомлення причин емоцій, як «Я здивуюсь, якщо...», «Ситуації», «Коробочка щастя», «Посмішка» та «Уяви собі».

Під час вправи «Я здивуюсь, якщо...» військовослужбовці по черзі вигадують та презентують ситуації, які можуть викликати у них подив. Варто спрямовувати сюжети на позитивні, навіть кумедні ситуації, що додатково підніме настрій учасникам.

Під час вправи «Ситуації» ведучий розподіляє між військовослужбовцями емоції, а вони повинні згадати, в якій ситуаціях вони їх відчують. Після цього, їм треба виявити, чому вони відчують

саме цю емоцію в ситуації, яку згадали, а також, що вони хотіли би та що можна зробити для цього в розглянутих обставинах.

Під час вправи «Коробочка щастя» військовослужбовцям необхідно згадати те, що викликає у них останнім часом радість та задоволення. Важливо, щоб були задіяні всі органи почутті: смак, нюх, слух, зір, дотик. Наприклад, це можуть бути смаколики, які передали волонтери (смак), запах цигарок (нюх), розмова по телефону з подружнім партнером та дітьми (слух), споглядання за тим, яку було збито ворожу ракету або техніку (зір), одягання нового бойового екіпірування (дотик).

Під час вправи «Посмішка» військовослужбовцям пропонується змінювати міміку та відстежувати, як змінились їх емоції після видання певної гримаси. Ця вправа заснована на положеннях периферичної теорії емоцій, що вважає причиною виникнення певної емоції зміни у внутрішніх органах, м'язах, судинах та міміки людини. Варто, щоб військовослужбовці усвідомлювали цей механізм.

Під час вправи «Уяви собі» військовослужбовці повинні як би вони злякались, здивувались, зраділи тощо у тій чи іншій ситуації. Можна брати як реальні (якщо треба зосередитись на розборі реакцій на обставини, що виникають під час війни), так і фантастичні (якщо треба розвеселити учасників та розрядити психоемоційну обстановку) ситуації. Ця вправа дозволяє сформувати вміння уявляти та моделювати свої емоції та реакції в різних умовах.

Після проходження вправ на усвідомлення причин виникнення певних емоцій необхідно додати вправи на контроль власних емоцій. Для цього рекомендовано навчити військовослужбовців навичкам, які допоможуть впоратись з негативними емоціями.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на контроль та переоцінку власних емоцій як «Нестрашний страх», «Навіть якщо...», та «Рефреймінг».

Під час вправи «Нестрашний страх» військовослужбовці передають один одному певну річ та згадують по черзі ситуації, в яких їм було страшно. Потрібно, по можливості зусиллями групи переробити ситуацію на гумористичну. Якщо ситуація є дуже болісною, то варто знайти позитивні сторони в ній, не вдаючись до гумору. Ведучий повинен оцінювати доречність застосування той чи іншої тактики перетворення лякаючої ситуації.

Під час вправи «Навіть якщо...» військовослужбовцям пропонується розглядати свою долю на війні в позитивному напрямку. Вони повинні закінчити речення, які починаються зі слів «Навіть якщо...».

Під час вправи «Рефреймінг» військовослужбовцям пропонується згадати неприємну подію, яка сталась із ними на війні, та переоцінити її значення для себе. Вони повинні знайти, які можливості відкрила перед ними ця ситуація, що позитивне було б неможливо, якщо б вона не сталась. Це дозволить військовослужбовцям зрозуміти, що будь-яка ситуація існує для чогось важливого, хоча на перший погляд в ній можуть бути лише негативні моменти.

Після проходження вправ на контроль та переоцінку власних емоцій необхідно додати вправи на роботу зі власними емоціями, які важко контролювати. Для цього рекомендовано навчити військовослужбовців навичкам, які допоможуть їм своєчасно та ефективно долати та відіграти сильні негативні емоції так, щоб вони не завдали шкоди собі та бойовим товаришам.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на подолання та відігравання власних негативних емоцій як «Дихання», «Злість геть», «Якір» та «Рухи».

Під час вправи «Дихання» військовослужбовцям пропонується по черзі відобразити дихання як роздратована, перелякана, здивована, втомлена людина. Також необхідна подихати, як особа перед сном та що

знаходиться в стані спокою. Коли військовослужбовці наочно оцінять різницю в дихання, необхідно навчити їм навичкам заспокійливого дихання, що прибирає знервованість.

Під час вправи «Злість геть» військовослужбовцям пропонується переносити агресію на речі, виплескувати на неї свої негативні емоції. Це може бути лист паперу, який треба зім'яти, або подушка, яку можна побити. В складних випадках краще використовувати речі, які можна розірвати, зламати або розбити, що дозволяє більше реалізувати бажання знищити образника.

Під час вправи «Якір» військовослужбовцям пропонується подумати про найкращі моменти свого життя, коли вони були щасливі. В тому числі це можуть бути і уявні події майбутнього, якщо військовослужбовцям не вистачає досвіду позитивних вражень. При цьому, утримуючи почуття щастя, військовослужбовці повинні робити певний рух, який буде якорем для їх настрою. Цю вправу треба повторювати регулярно, щоб асоціація закріпилась.

Під час вправи «Рухи» військовослужбовцям пропонується набір рухів, що можуть зменшити психоемоційне напруження, вивести зі стану розгубленості або психологічного болю, як то покачування вперед-назад, притискання рук, різного виду хлопання по собі.

Після проходження вправ на роботу зі власними емоціями, які важко контролювати, необхідно додати вправи на емоційну підтримку бойових товаришів. Для цього рекомендовано навчити військовослужбовців навичкам, які допоможуть їм піклуватись про емоційний стан інших людей, краще розуміти їх почуття.

Дані вправи треба використовувати з обережністю з військовослужбовцями, щоб їх проходження не призвело до співчуття ворогу. Можливо, паралельно треба забезпечити розуміння між тими, чий

емоції є важливими (бойові товариші), та тими, що не здатні на людські почуття (вороги).

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на емоційну підтримку бойових товаришів як «Змінюємо обличчя», «Добрий струмочок», «Телепатія» та «Емпатія».

Під час вправи «Змінюємо обличчя» одному військовослужбовцю пропонується зробити сумне обличчя, а іншим необхідно підтримуюче доторкатись до нього та казати добрі слова. Коли «сумний» військовослужбовець нарешті посміхнеться, його місце займає інший учасник.

Під час вправи «Добрий струмочок» один військовослужбовець стає тим, хто буде надавати психологічну підтримку, а інші учасники підходять до нього зі своєю проблемою. Йому необхідно заспокоїти їх та дати пораду, яка б здалась людині, що потребує допомоги, слушною та можливою для реалізації.

Ця вправа має пріоритет над попередньою у разі, якщо деякі учасники стороняться участі у груповій підтримці або не встигають сказати свої слова бойовому товаришу. Вона дозволяє пропрацювати навички оказувати психологічну підтримку у сором'язливих та чемних військовослужбовців, які не встигають за активними учасниками.

Під час вправи «Телепатія» військовослужбовцям пропонується розділитись на пари та спробувати передати свої емоції напарнику, не кажучи ні слова. При цьому пари повинні сидіти спиною один до одного. Спочатку один із військовослужбовців думає про певну яскраво емоційно забарвлену подію свого життя, а другий, орієнтуючись на власну інтуїцію, намагається відчувати про що думає напарник та яку емоцію відчуває. Потім вони обговорюють, що відчув «телепат» та що насправді думав другий. Після завершення одного сеансу військовослужбовці міняються ролями та повторюють цю вправу.

Під час вправи «Емпатія» військовослужбовцям також пропонується розділитись на пари. Вони обговорюють певну ситуацію одного з напарників. Той, хто прокачує емпатію, через 5 хвилин після початку розмови повинен спробувати розділити з співрозмовником його емоції та звернути увагу на свої відчуття при цьому. Через 10 хвилин після початку розмови йому необхідно переключитись на роль стороннього спостерігача, наприклад, уявивши, що дивиться на все з зі стелі. При цьому, необхідно відмітити, як змінились почуття та як уважно він слухає співрозмовника. Після завершення одної розмови військовослужбовці міняються ролями та повторюють цю вправу.

Після проходження вправ на емоційну підтримку бойових товаришів необхідно додати вправи на виявлення застарілих реакцій на стресові ситуації. Для цього рекомендовано навчити військовослужбовців, які розпізнати у себе та інших ознаки хронічного посттравматичного стресового розладу. На цьому етапі важливим є не лише здійснення практичних вправ, але і чітке інформування щодо особливостей зазначеної психологічної проблеми.

Можна включити до тренінгу вправи травмофокусованої конітивно-поведінкової терапії, десенсибілізації та репроцесуалізації рухом очей. До припрацювання в спільному груповому тренінгу не можна залучати військовослужбовців, що мають виражені ознаки ПТСР. Це може призвести до негативних наслідків, в тому числі суїциду. Військовослужбовцям, які мають сильно виражені ознаки ПТСР варто проходити індивідуальну терапію під чітким контролем спеціаліста.

До вправ травмофокусованої конітивно-поведінкової терапії можна віднести:

знаходження військовослужбовцями у себе симптомів посттравматичного стресового розладу на основі попереднього інформування;

стабілізація наявної зараз ситуації та зменшення поточного стресу, забезпечення почуття безпеки;

розблокування переживань;

розрізнення елементу травмуючої ситуації та стимулів, які можуть спрацьовувати як тригер через схожі характеристики;

повторне переживання, до якого входять обґрунтування, когнітивна реструктуризація, визначення місця початку та завершення, сенсорна деталізація, потік думок від першої особи тощо;

структурована бесіда, яка дозволяє визначити стан військовослужбовця після повторного переживання;

адаптоване повторне переживання, до якого входять встановлення хронології, написання історії більш нейтральних та найбільш болісних моментів, моделювання, малювання, програвання;

визначення найбільш болісних моментів травмуючої ситуації за допомогою встановленої хронології, історії, афективних та фізіологічних реакцій під час повторного проживання, запитань після закінчення повторного проживання;

робота з найбільш болісними моментами травмуючої ситуації за схемою багаторазового проходження через всю подію з все більшою деталізацією та емоційною напруженістю, обговорення болісних моментів та надання їм нових значень без занурення у переживання, створення оновлених версій реакції на події, окреме переживання кожної болісної події з додаванням нових значень та зміною травматичних образів;

оцінка результатів, а саме виправлення хибних оцінок, повернення відчуття часу, зменшення почуття провини, представлення альтернативної точки зору, задоволення емоційної потреби та вивільнення загальмованої реакції;



попередження рецидиву, до якого входять підведення підсумків, зіставлення планів підтримки, дій при рецидиві та кризі, роздача друкованого матеріалу, запис листів або відео самому собі [17].

Вправи десенсибілізації та репроцесуалізації рухом очей включають паралельне згадування травматичних обставин із слідкуванням військовослужбовцями за рухом руки ведучого вправо-вліво, почерговими дотиками до лівої та правої долоні, аудіостимуляцією тощо. Одночасне зосередження на травматичному матеріалі та на стимулах, що почергово активують ліву та праву півкулю, орієнтують увагу військовослужбовців на теперішньому моменті. Це допомагає задіяти механізм прискореної процесуалізації інформації і сприяє інтеграції травматичних спогадів у автобіографічну пам'ять, а відповідно веде до редукції симптомів посттравматичного стресового розладу.

Після проходження вправ на подолання хронічного ПТСР необхідно проінформувати військовослужбовців про шляхи запобігання виникненню цього розладу повторно в майбутньому. Для цього рекомендовано навчити військовослужбовців профілактичним заходам, які дозволяють легше переживати стресові події та не ігнорувати їх за допомогою захисних механізмів психіки.

Треба зважати на те, до групи ризику швидкого виникнення посттравматичного стресового розладу відносять військовослужбовців, що мали психічні травми в минулому, тобто, з кожною наступною психічною травмою ризик отримати нову підвищується. Особливо вразливі для посттравматичного стресового розладу військовослужбовці, якщо проміжок часу між попереднім та теперішнім психічним травмуванням становить менше, ніж 5 років.

Для профілактики посттравматичного стресового розладу рекомендовано:

своєчасно виявляти ознаки посттравматичного стресового розладу у себе та товаришів, відвідувати психолога, який закріплений за підрозділом, шукати допомоги, а не замовчувати наявність жахаючих нав'язливих спогадів, снів тощо;

не відмовляйтесь від опису власних суб'єктивних переживань після травмуючи подій, довіряти військовому психологу, не намагатись вирішити проблему самостійно, коли немає на це внутрішніх ресурсів, не вважати прохання про допомогу проявом слабкості;

застосовувати отримані навички керування емоціями та реагування на стресові події, не намагатись дистанціюватись від пережитого досвіду та забутись;

не замикатись у колі спілкування з бойовими товаришами, по можливості підтримувати стосунки з сім'єю та друзями, отримувати інформацію про життя за межами фронту.

Наслідком переживання стресових подій може бути не лише посттравматичний стресовий розлад, але і тривога. Необхідно проінформувати військовослужбовців про ознаки наявності підвищеної тривожності. Тому до тренінгу варто додати вправи, які допомогли б справитись з тривогою. При більш тяжких формах розладу необхідне залучення психіатра та медичної підтримки.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на подолання підвищеної тривожності як «Концентрація», «Малюнок страху», «Щасливе місце», «Стаканчик», «Рахування», «Вихід», «Помилка», «Тривоги минулого» та «Нудьга».

Під час вправи «Концентрація» військовослужбовцям необхідно сісти, покласти руки собі на коліна, зробити декілька глибоких вдихів та видихів, зосереджуючись на цьому процесі. Після чого ведучий рахує від 1 до 3. На рахунку «3» необхідно затримати дихання, стиснути руки, напружити м'язи стегон на втягнути живіт. Після невеликої затримки

ведучий рахує від 4 до 6, а військовослужбовці повинні повільно видихати та розслаблювати м'язи. Повторити декілька разів.

Під час вправи «Малюнок страху» військовослужбовцям необхідно створити список своїх страхів на війні з 5-10 пунктів. Поряд з кожним записом необхідно намалювати, як виглядає цей страх. Після чого відбувається обговорення та розбір елементів малюнків, а також шляхи подолання самих страхів, які турбують військовослужбовців, що виконували завдання.

Під час вправи «Щасливе місце» передбачається уявлення ідеального місця, яке дозволило би військовослужбовцям розслабитись. Їм необхідно подумки перенестись у цю безпечну, безтурботну місцевість. Коли наступного разу військовослужбовці будуть відчувати тривогу без реальної загрози, вони можуть уявляти це щасливе та мирне місце, що дозволить їм знизити напруження. Важливо звертати увагу на деталі: яка там пора року, час доби, люди, дома, рослини, тварини тощо.

Під час вправи «Стаканчик» ведучий показує військовослужбовцям стаканчик та пропонує їм подумки покласти туди свої найприємніші спогади, надій на майбутнє, почуття тощо. Після того, як ведучий запевниться, що виконали прохання, він несподівано зминає стаканчик. Після цього слідує обговорення того, чи завжди тривога та емоційний біль ґрунтуються на реальних негараздах, чи іноді людина ускладнює сприйняття ситуації. Адже об'єктивно нічого не сталося з тими позитивними подіями в житті військовослужбовців, які вони ніби поклали до стаканчику.

Під час вправи «Рахування» військовослужбовцям пропонується викликати у себе стан тривоги певними спогадами або діями ведучого, а потім порахувати до 10. Тривога при рівномірному рахуванні поступово спадає. Швидкість зменшення проявів тривоги індивідуальна, тому може виникнути потреба рахувати далі, до 20, 30...

Під час вправи «Вихід» військовослужбовцям пропонується уявити ситуацію, яка викликає у них тривогу. Треба пофантазувати, що найгірше може статися у такому випадку, які інші шляхи розвитку ситуації можливі, як запобігти поганим варіантам розвернення обставин. Заохочується групова робота по пошуку рішень, як військовослужбовець, що презентує свою ситуацію, не знає шляхів профілактики негативного кінця.

Під час вправи «Помилка» військовослужбовцям пропонується згадати реальну ситуацію, яка викликала у них тривогу через те, що військовослужбовці, на їх думку, повели себе неправильно чи прийняли невірне рішення. Необхідно створити план з декількох пунктів, як не припустити її повторення.

Під час вправи «Тривоги минулого» військовослужбовцям пропонується згадати, через що вони тривожились півроку тому та подумати, чи виправдались їх страхи з часом. Після цього треба уявити, чи буде актуальною поточна тривога через декілька років, чи буде вона досі турбувати військовослужбовця після перемоги та повернення до близьких з перемогою.

Під час вправи «Нудьга» пропонується повторювати у себе в голові свою тривожну думку протягом 5-10 хвилин. Необхідно намагатись докладати зусилля, щоб не переключатись на інші думки, важливо думати лише про те, як тривожить ця ситуація. Після багаторазового прокручування в голові ситуація втрачає своє яскраве емоційне забарвлення та викликає бажання позбавитись цієї думки через нудьгу.

Після того, як було пропрацьовано підвищену тривожність, можна, за наявності у групі військовослужбовців, що мають за результатами психологічної діагностики дуже високі рівні агресивності, провести профілактику деструктивної агресивності воїнів. Треба зазначити, що підвищена агресивність є необхідною якістю на війні, інакше було б

неможливим знищення ворога. Але важливо, щоб бажання нищити не розповсюджувалось на бойових товаришів та мирне населення. Профілактика деструктивної агресивності відбувається за рахунок підкріплення високої моральності воїнів.

Після цього, необхідно здійснити вправи, спрямовані на зниження схильності військовослужбовців до депресії. Необхідно проінформувати військовослужбовців про ознаки наявності симптомів депресії. Тому до тренінгу варто додати вправи, які допомогли б справитись з пригніченим станом. При більш тяжких формах розладу необхідне залучення психіатра та медикаментозного лікування.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на профілактику депресії як «Зміна обстановки», «Вдячність до світу» та «Вдячність від світу».

Під час вправи «Зміна обстановки» військовослужбовцям пропонують займатися діяльністю, яка не вписується у воєнні реалії та давно забута після переходу на службу. Це дозволяє зняти психічне напруження, перезавантажити мозок та навіть трохи вплинути на перебіг хімічних реакції мозку.

Під час вправи «Вдячність до світу» військовослужбовцям пропонується написати листа чи записку до людини, яка робить внесок у комфортність їх життя на фронті. Це можуть бути близькі, волонтери, мирні люди, що відправляють смаколики, гроші, необхідні речі. Ця вправа ґрунтується на тому, що переживання вдячності іншим, коли вона може віддати щось взамін і не залишається винною (в даному випадку захищає благодійників) позитивно впливає на психіку людини.

Під час вправи «Вдячність від світу» військовослужбовцям роздають листівки від волонтерів та мирних людей, малюнки від дітей, які висловлюють подяку їм за те, що вони роблять. Краще, якщо це будуть адресовані кожному воїну окремо речі, де буде вказане ім'я, кому

адресувалось послання. Але можливий варіант і читання спільного листа для всього підрозділу. Військовослужбовцям для переживанням труднощів війни необхідно підкріплювати усвідомлення того, для чого вони це роблять. Це допомагає позбутись емоційного пригнічення та отримати сили для подальшого відбування служби.

Психологу також необхідно провести оцінку суїцидального ризику у військовослужбовців. Воїни, що мають ознаки ПТСР та депресії вірогідніше будуть мати і суїцидальні думки. Задача психолога полягає у своєчасному виявленні ризиків та переспрямуванні військовослужбовця до психіатричного стаціонару. При виявленні схильності до суїциду в рамках психологічного тренінгу треба звертати увагу на наявність супутніх проблем з емоційним станом та застосовувати діагностичні методики, за якими можна виявити ризик.

В рамках тренінгу рекомендовано використовувати проєктивні методики, адже вони є більш ненав'язливими та не суттєво відрізняються від попередніх завдань. Можна включити такі діагностичні методики, спрямовані на профілактику суїциду як «Тематичний апперцептивний тест» та «Ваші думки про смерть» Л. Б. Шнейдера.

Діагностична методика «Тематичний апперцептивний тест» включає в тому числі фотографії, спрямовані на виявлення депресивних та суїцидальних тенденцій, агресивності, ставлення до смерті.

Діагностична методика «Ваші думки про смерть» має на меті визначення ставлення до смерті. За результатами військовослужбовці можуть бути незацікавленими у цих питаннях або усвідомлювати, що смерть завжди приходиться вчасно і до всіх, але не радіти їй, або нервувати з цього приводу та постійно обмірковувати питання смерті, або бути одержимі думками про смерть, уявляти її бажаною, або поважати смерть, але не прагнути та не боятися її.

Треба зазначити, що хоча при відсутності значних симптомів психічних розладів можна застосовувати наведені тренінгові вправи, проте не треба забувати про індивідуальні бесіди з військовослужбовцями. Вони можуть бути більш ефективними для воїнів з певним складом характеру, яким для відкриття свого внутрішнього світу перед психологом потрібне спілкування тет-а-тет.

Також іноді виникає потреба у залученні інших спеціалістів. Як було вже зазначено, при виявленні підозри на психічні розлади, що можуть негативно відобразитись на якості життя та емоційному стані військовослужбовця, необхідне залучення психіатра, а часто – госпіталізація в стаціонар. Моніторинг та своєчасне виявлення симптомів є дуже важливим завданням психолога у підрозділі, що іноді рятує життя військовослужбовцям.

Крім того, деякі військовослужбовці потребують залучення священика для роботи над психологічним станом. Релігійні воїни можуть краще реагувати та бесіду з церковним представником, ніж з психологом. Якщо є така потреба у значної частки військовослужбовців в підрозділі та можливість задовольнити цю потребу, то варто забезпечити релігійний супровід для воїнів.

### Висновки до розділу 3

Було досліджено психологічні особливості емоційно-вольової сфери військовослужбовців, які мали не мали досвід перебування на передовій. Виявлено, що воїни ЗСУ, які отримали досвід несення служби на передовій, мають вищі показники депресії та тривожності, менш цинічні та ворожі, але більш дратівливі та схильні до фізичної агресії.

Хоча суб'єктивно оцінена задоволеність військовою службою не залежить від досвіду перебування на передовій, проте у військовослужбовців, що мали такий досвід, загалом більш негативний емоційний стан. Вони мають помірну депресію та середньо виражену тривожність, що потребує корекції.

Також військовослужбовці, що були на передовій, мають ознаки ПТСР, тоді як воїни, що не мали цього досвіду не мають виражених ознак психічних розладів.

Отже, емоційний стан військовослужбовців може суттєво погіршуватись внаслідок отримання стресового бойового досвіду на передовій, та вони могли набувати деяких соціально небажаних особистих якостей. Самі військовослужбовці не помічають суттєвих негативних наслідків прийняття участі у бойових діях.

Але у військовослужбовців, що не отримали досвіду перебування на передовій та повністю або відносно задоволені службою, спостерігаються кращі емоційні стани та вони добре адаптовані до оточуючої їх дійсності. Тобто, вони не схильні до депресії, підвищеної тривожності та посттравматичного стресового розладу.

Припущення про те, що після отримання досвіду бойових дій військовослужбовці здобули психологічні особливості та опанували деструктивну поведінку, яка заважає їм будувати надійні та довірливі



стосунки з партнерами, за результатами емпіричного дослідження не підтвердилось.

Також було виявлено, що військовослужбовці з різним сімейним статусом, наявністю та відсутністю дітей не відрізняються за негативними особистісними якостями.

Емпіричне дослідження показало, що у воїнів ЗСУ, які були на передовій, є потреба у корекції та профілактики деяких порушень емоційно-вольової сфери, зокрема депресії, підвищених тривожності та дратівливості. Також необхідно розробити поради, як зменшити негативний вплив посттравматичного стресового розладу.

Можна включити до тренінгу такі вправи, спрямовані на:

- розпізнавання емоцій як «Настрій», «Фотографія», «Море хвилюється», «Мова тіла» та «Інтенація»;
- глибше розуміння емоцій як «Питання», «На що схоже?», «Лінії» та «Колір емоцій»;
- усвідомлення причин емоцій, як «Я здивуюсь, якщо...», «Ситуації», «Коробочка щастя», «Посмішка» та «Уяви собі»;
- контроль та переоцінку власних емоцій як «Нестрашний страх», «Навіть якщо...», та «Рефреймінг»;
- подолання та відігравання власних негативних емоцій як «Дихання», «Злість геть», «Якір» та «Рухи»;
- емоційну підтримку бойових товаришів як «Змінюємо обличчя», «Добрий струмочок», «Телепатія» та «Емпатія»;
- подолання посттравматичного стресового розладу як вправи травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії, десенсибілізації та репроцесуалізації рухом очей;
- подолання підвищеної тривожності як «Концентрація», «Малюнок страху», «Щасливе місце», «Стаканчик», «Рахування», «Вихід», «Помилка», «Тривоги минулого» та «Нудьга»;

- профілактику деструктивної агресивності як вправи морального виховання;
- профілактику депресії як «Зміна обстановки», «Вдячність до світу» та «Вдячність від світу»;
- виявлення суїцидального ризику як діагностичні методики «Тематичний апперцептивний тест» та «Ваші думки про смерть» Л. Б. Шнейдера.

Іноді робота психолога з військовослужбовців потребує залучення психіатра (якщо у воїнів спостерігаються виражені симптоми психічних розладів як то депресія, ПТСР, не адаптивна тривожність тощо) або священика (якщо у воїнів є потреба у релігійному супроводі та духовному наповненні служби).

## ВИСНОВКИ

Як правило, бойові дії супроводжуються високим рівнем впливу стресу на психіку військовослужбовців. В бою воїни відчують багато почуттів, але основним є стрес.

Бойовий стрес являє собою сукупність станів, пережитих військовослужбовцями в процесі адаптації до несприятливого для їхньої життєдіяльності факторам, що загрожують життєво важливим цінностям в умовах бойової обстановки.

Відповідно до цілей та завдань наукової роботи, а також результатів теоретичного аналізу наукової літератури, було сформульовано наступні дослідницькі гіпотези, які потрібно було перевірити під час емпіричного дослідження:

- Бойовий стрес негативно впливає на психіку людини.
- Отримання бойового досвіду викликає деструктивну поведінку у військовослужбовців.

Вибірку емпіричного дослідження складала 52 військовослужбовця. Серед них 34 чоловіки та 18 жінок, більшість одружені або заміжні та мають дітей. Порівню досліджуваних були та не були на передовій за час військової служби.

Під час емпіричного дослідження було використано такі діагностичні методики: «Шкала депресії PHQ», «Шкала тривоги Бека» та «Шкала ворожості Кука-Медлі», «Опитувальник рівня агресивності Басса-Перрі» та «Міссісіпська шкала ПТСР».

Під час аналізу результатів емпіричного дослідження було використано такі статистичні методи обробки даних: мода, частоти, середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації,

кореляційний коефіцієнт Крамера, критерій порівняння груп Манна-Уїтні, критерій порівняння груп Краскела-Уолліса.

Було досліджено психологічні особливості емоційно-вольової сфери військовослужбовців, які мали не мали досвід перебування на передовій. Виявлено, що воїни ЗСУ, які отримали досвід несення служби на передовій, мають вищі показники депресії та тривожності, менш цинічні та ворожі, але більш дратівливі та схильні до фізичної агресії.

Хоча суб'єктивно оцінена задоволеність військовою службою не залежить від досвіду перебування на передовій, проте у військовослужбовців, що мали такий досвід, загалом більш негативний емоційний стан. Вони мають помірну депресію та середньо виражену тривожність, що потребує корекції.

Також військовослужбовці, що були на передовій, мають ознаки ПТСР, тоді як воїни, що не мали цього досвіду не мають виражених ознак психічних розладів.

Але у військовослужбовців, що не отримали досвіду перебування на передовій та повністю або відносно задоволені службою, спостерігаються кращі емоційні стани та вони добре адаптовані до оточуючої їх дійсності. Тобто, вони не схильні до депресії, підвищеної тривожності та посттравматичного стресового розладу.

Припущення про те, що після отримання досвіду бойових дій військовослужбовці здобули психологічні особливості та опанували деструктивну поведінку, яка заважає їм будувати надійні та довірливі стосунки з партнерами, за результатами емпіричного дослідження не підтвердилось.

Також було виявлено, що військовослужбовці з різним сімейним статусом, наявністю та відсутністю дітей не відрізняються за негативними особистісними якостями.

Емпіричне дослідження показало, що у воїнів ЗСУ, які були на передовій, є потреба у корекції та профілактики деяких порушень емоційно-вольової сфери, зокрема депресії, підвищених тривожності та дратівливості.

Також нами були розроблені поради та тренінг, в сукупності які допоможуть зменшити негативний вплив ПТСР.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ягупов В. “Військова психологія”, 2004.
2. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М., 1979.
3. Амонашвили Ш.А. Психологические основы педагогики сотрудничества: Книга для учителя. - К., 1991.
4. Изард К. Эмоции человека. - М., 1980.
5. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. - М., 1984
6. Психологическая теория коллектива / Пол ред. А.В. Петровского. - М., 1979.
7. <http://journals.uran.ua/index.php/>
8. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Методичний посібник. - Київ, 2022.
9. Психологічна допомога військовим. Навчальний ролик. 226 URL: <https://www.youtube.com/watch?v=70Qz3s2R3HQ> (дата звернення: 19.09.2020).
10. Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою. -Київ, 2022.
11. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>
12. Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції. Штаб АТО-2014.
13. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007.

14. Психологічна допомога військовим. Навчальний ролик. 226  
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=70Qz3s2R3Hq> (дата звернення: 19.09.2020).
15. “Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?” Довідник для широкого кола фахівців — Київ, 2020.
16. Остапович В. П., Дубова І. О., Кирієнко Л. А. Дієві підходи щодо надання психологічної допомоги працівникам Міністерства внутрішніх справ (МВС) України, що брали участь у антитерористичній операції (АТО). Психологічний часопис. Київ, 2018.
17. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практич. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні / авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін. ; за ред. Г. В. Циганенко. Дніпро : Середняк Т. К., 2019.
18. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підр. для військ. психологів. Київ, 2017.
19. Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018.
20. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016.