

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ВАНТУЛА ДАР'Я ОЛЕКСАНДРІВНА

**ВПЛИВ КІНОТРЕНІНГУ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА
ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
ЛАЗОРКО ОЛЬГА ВАЛЕРІЇВНА
доктор психологічних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри загальної та клінічної психології

від _____ 2024р

Завідувач кафедри

проф. Журавльова О. В. _____

ЛУЦЬК 2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН РОБОТИ

№ п/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1	Вибір теми наукової роботи	Вересень, 2023	
2	Пошук і аналіз джерел, опублікованих з теми дослідження	Жовтень, 2023	
3	Критичний аналіз і оцінка опрацьованого матеріалу	Листопад-січень, 2023-2024	
4	Постановка проблеми, визначення предмета вивчення, мети, і завдань	Лютий-березень, 2024	
5	Формування вибірки дослідження	Квітень, 2024	
6	Розробка методичного матеріалу дослідження саморегуляції та психологічного благополуччя	Травень, 2024	
7	Збір первинної інформації, яка супроводжується контролем надійності та вірогідності одержаних даних	Червень-липень, 2024	
8	Якісна та кількісна обробка результатів дослідження	Вересень, 2024	
9	Інтерпретація та пояснення результатів	Жовтень, 2024	
10	Формулювання висновків	Листопад, 2024	

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІНОТРЕНІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	12
1.1. Психологічні особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах бойових дій.....	12
1.2. Кінотренінг як метод психологічної допомоги	20
1.3. Теоретичний аналіз впливу кінотренінгу на зниження тривожності	29
ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІНОТРЕНІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	40
2.1. Процедура та методи дослідження.....	40
2.2.Аналіз результатів емпіричного дослідження	46
ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ	68

АНОТАЦІЯ

Вантула Дар'я Олександрівна. Вплив кінотренінгу на зниження тривожності та покращення емоційного стану військовослужбовців . – Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Освітньо-професійна програма Клінічна психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Наукове дослідження присвячене вивченню впливу кінотренінгу на зниження тривожності та покращення емоційного стану військовослужбовців у контексті психологічної реабілітації. Для реалізації завдань магістерської роботи, базі КП «Волинський обласний госпіталь ветеранів війни», було проведене емпіричне дослідження із застосуванням таких методик: *Шкала тривоги Спілбергера* (State-Trait Anxiety Inventory, STAI),(Spielberg, C. D., 1972), *Шкала позитивного і негативного афекту* (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS), (David Watson and Lee David,1988), *Госпітальна шкала тривоги і депресії* (HADS),((Zigmond A.S. і Snaith R.P.,1983).

В ході аналізу результатів емпіричного дослідження встановлено, що: кінотренінг ефективно сприяє зниженню рівня тривожності, покращує емоційний стан і сприяє формуванню навичок саморегуляції у військовослужбовців.

Магістерська робота має перспективу подальших досліджень, зокрема для покращення існуючих та розробки нових підходів до психологічної реабілітації військовослужбовців, що в кінцевому рахунку сприятиме їхньому успішному поверненню до мирного життя та інтеграції в суспільство.

Ключові слова: кінотренінг, тривожність, емоційний стан, військовослужбовці, психологічна підтримка.

ANNOTATION

Vantula Daria Oleksandrivna. The impact of cinematherapy on reducing anxiety and improving the emotional state of military personnel. – Manuscript.

Graduation qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 Psychology. Educational and professional program Clinical psychology. - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The primary aim of this thesis was to empirically evaluate the effectiveness of cinematherapy in reducing anxiety and enhancing emotional well-being. The study was conducted at the KP "Volyn Regional Veterans Hospital," a specialized facility providing psychological support to veterans and active-duty military personnel.

The empirical analysis revealed significant outcomes:

Reduction in Anxiety: Participants reported a marked decrease in both state and trait anxiety levels, with measurable improvements observed across all assessment tools.

Improvement in Emotional Well-Being: Positive affect increased, and negative affect decreased, indicating enhanced emotional stability.

Development of Self-Regulation Skills: Through the guided cinematic experience, participants developed better emotional regulation strategies, which are essential for coping with stress and reintegration into civilian life.

This research demonstrates that cinematherapy is a practical, cost-effective, and scalable method for psychological rehabilitation. By leveraging the therapeutic potential of film, cinematherapy creates a safe and reflective environment where military personnel can process emotions, identify coping mechanisms, and build resilience.

The findings pave the way for further investigations into the long-term effects of cinematherapy and its integration into comprehensive rehabilitation programs. Future research could explore its adaptability to different cultural contexts, its use with other populations (e.g., first responders or civilians exposed to trauma), and its efficacy in virtual or digital formats.

This master's thesis underscores the potential of cinematherapy to address psychological challenges in military personnel. By fostering emotional recovery and

promoting resilience, this intervention contributes to the broader goals of psychological rehabilitation and social reintegration, ultimately enhancing the quality of life for those who have served in the armed forces.

Key words: cinematherapy, anxiety, emotional state, military personnel, psychological support.

ВСТУП

Обґрунтування актуальності дослідження. В умовах сучасних воєнних дій в Україні особливої уваги потребує психологічний стан військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях. Тривале перебування в екстремальних умовах, постійне психоемоційне напруження та вплив стрес-факторів бойової обстановки призводять до значного підвищення рівня тривожності та погіршення загального емоційного стану військових.

Психологічна реабілітація та відновлення емоційного благополуччя військовослужбовців є одним із пріоритетних завдань системи психологічного супроводу. Особливої актуальності набуває пошук та впровадження ефективних методів психологічної допомоги, які б дозволили у відносно короткий термін досягти позитивних результатів у стабілізації психоемоційного стану військових.

Серед сучасних методів психологічної допомоги значний потенціал має кінотренінг як форма групової роботи, що поєднує перегляд спеціально підібраних фільмів з подальшим їх обговоренням та виконанням терапевтичних вправ. Кінотренінг дозволяє створити безпечний простір для опрацювання травматичного досвіду, вираження емоцій та пошуку ресурсних станів.

Дослідження показують, що перегляд фільмів може бути ефективним інструментом зниження тривожності, оскільки дозволяє через художні образи та метафори усвідомити власні переживання, знайти нові способи подолання стресових ситуацій та отримати емоційну підтримку в груповому форматі роботи.

Особливої уваги заслуговує той факт, що кінотренінг є достатньо м'яким та екологічним методом психологічної допомоги, який не викликає додаткової травматизації та може бути органічно включений в комплексну програму психологічної реабілітації військовослужбовців.

В умовах обмежених ресурсів та часу на проведення повноцінної психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями, кінотренінг може стати дієвим інструментом групової психологічної допомоги, що дозволяє охопити

більшу кількість учасників та досягти помітних результатів у відносно короткі терміни.

Об'єкт дослідження: емоційний стан військовослужбовців.

Предмет дослідження: вплив кінотренінгу на зниження тривожності та покращення емоційного стану військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та провести кінотренінг, а також емпірично дослідити його ефективність для зниження тривожності та покращення емоційного стану військовослужбовців.

Відповідно було сформульовано такі **дослідницькі завдання:**

1. Вивчити вплив кінотренінгу на позитивну динаміку емоційного стану військовослужбовців.

2. Дослідити ефект кінотренінгу на зниження тривожності у військовослужбовців.

3. Визначити, як частота та тривалість кінотренінгу впливають на стабілізацію емоційного стану військових.

4. Проаналізувати наявність значимої різниці в ефективності кінотренінгу залежно від різних параметрів груп військовослужбовців, таких як вік і стаж служби.

Практичне значення роботи полягає в розробці та апробації програми кінотренінгу, яка може бути використана психологами для роботи з військовослужбовцями в умовах реабілітаційних центрів, військових частин та інших установ, що надають психологічну допомогу військовим. Розроблені практичні рекомендації можуть бути корисними для підвищення ефективності психологічного супроводу військовослужбовців.

Теоретичне значення роботи полягає в систематизації та узагальненні наукових підходів до розуміння впливу кінотерапії на емоційний стан особистості, розширенні теоретичних уявлень про можливості використання кінотренінгу як методу психологічної допомоги військовослужбовцям.

Гіпотеза дослідження: впровадження спеціально розробленої програми кінотренінгу сприятиме зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану військовослужбовців.

Для досягнення мети у дослідженні було використано **такі методи:**

1) теоретичні методи: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних для визначення теоретико-методологічної основи вивчення ефективності кінотренінгу;

2) емпіричні методи у сукупності таких психометричних методик:

-*Шкала тривоги Спілбергера* (State-Trait Anxiety Inventory, STAI),(Spielberger, C. D., 1972),

-*Шкала позитивного і негативного афекту* (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS), (David Watson and Lee David,1988),

-*Госпітальна шкала тривоги і депресії* (HADS),((Zigmond A.S. і Snaith R.P.,1983),

3) методи математичної статистики, зокрема процедура дисперсійного аналізу Фішера, (Fisher,1935).

Вибірка та процедура дослідження. З метою дослідження впливу кінотренінгу на зниження тривожності та покращення емоційного стану військовослужбовців буде проведено: кінотренінг та онлайн-опитування на платформі Google Forms, яке складається з 3 методик. Рекрутація досліджуваних здійснювалася за допомогою звернення до психологів установи (Комунальне підприємство «Волинський обласний госпіталь ветеранів війни»), в яких військовослужбовці проходили реабілітацію, з проханням супроводжувати магістрантку під час проведення кінотренінгу та розповсюдити інформацію про дослідження. Учасники були проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення про проведення кінотренінгу і підтверджували свою добровільну згоду шляхом натискання галочок «погоджуюся» на початку опитувальника перед проведенням кінотренінгу.

Учасників було проінформовано про можливі ризики дослідження, та надано інформацію про місця, де можна отримати психологічну допомогу в разі потреби. Також їх повідомили про дотримання принципів конфіденційності і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для учасників. По завершенню тренінгу учасникам було запропонований список фільмів, які можуть стимулювати позитивні емоції, сприяти релаксації та висвітлювати сильні сторони людського духу.

Вибірку дослідження склали становили 30 чоловіків віком від 20 до 60 років.

Теоретико–методологічна база дослідження. Основою дослідження стали концепції психоемоційного стану військовослужбовців (С. Сельє, Р. Лазарус, В. Леві, К. Ізард), а також питання впливу арт-терапії та кінотерапії на емоційний стан особистості (О. Найдьонова, В. Кривуценко, О. Оніщенко). Вивчалися механізми саморегуляції та емоційної стійкості (М. Боришевський, О. Конопкін, Г. Никифоров, Т. Титаренко), а також роль групової підтримки у подоланні стресу (К. Хобфолл, В. Моросанова, Н. Пов'якель).

Новизна роботи полягає в тому, що вперше експериментально досліджено вплив кінотренінгу на емоційний стан військовослужбовців в умовах воєнного стану, розроблено та апробовано відповідну програму психологічної допомоги, визначено особливості її застосування для даної цільової аудиторії.

Апробація результатів. Основні положення роботи було висвітлено та представлено у тезах на VII Всеукраїнській студентській науковій конференції «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки» м.Львів, 22 листопада 2024 року. Тема публікації «Вплив кінотренінгу на зниження тривожності та покращення емоційного стану військовослужбовців», с. 717.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел та додатків. Робота містить три рисунки і 3 таблиці. Основний зміст роботи викладений на 7 стор., загальний обсяг роботи – 79 стор.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІНОТРЕНІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічні особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах бойових дій

Емоційний стан військовослужбовців – це особлива форма психічних станів з переважанням емоційного реагування за типом домінування, яка характеризується своєрідністю та відносною стійкістю протікання в часі, що виникає під впливом значущих для військовослужбовця факторів службово-бойової діяльності.

Психоемоційний стан, як зазначають сучасні дослідники, є складним, багатокомпонентним феноменом, що включає фізіологічні, поведінкові та суб'єктивні прояви, які формуються під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів і визначають загальний рівень функціонування психіки людини.

В умовах бойових дій емоційний стан військовослужбовців характеризується підвищеною напруженістю, яка проявляється у вигляді тривоги, страху, агресії, що є природною реакцією психіки на екстремальні умови несення служби [11].

Сучасна військова психологія розглядає емоційні стани військовослужбовців як динамічну систему, що постійно змінюється під впливом бойового стресу та характеризується різним ступенем адаптивності до умов службово-бойової діяльності. Адаптивність емоційних станів визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості військовослужбовця та його здатністю до саморегуляції в екстремальних умовах.

В структурі емоційних станів військовослужбовців під час бойових дій можна виділити три основні компоненти: когнітивний (особливості сприйняття та оцінки ситуації), афективний (безпосередньо емоційне реагування) та поведінковий (зміни в поведінці та діяльності) [9].

Важливим аспектом розуміння емоційних станів військовослужбовців є їх тісний взаємозв'язок з мотиваційною сферою особистості, що визначає

готовність до виконання бойових завдань та загальну ефективність службової діяльності [40]. Специфіка військової служби в умовах бойових дій створює особливе психологічне навантаження, яке може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

За даними досліджень, у військовослужбовців, які тривалий час перебувають в зоні бойових дій, спостерігаються такі прояви емоційного стану як підвищена дратівливість, емоційна лабільність, зниження порогу толерантності до стресових впливів.

Психофізіологічні механізми формування емоційних станів у військовослужбовців мають складну природу і включають як вроджені, так і набуті компоненти реагування на стрес-фактори бойової обстановки. Система емоційного реагування військовослужбовців формується під впливом як об'єктивних факторів бойової обстановки, так і суб'єктивних чинників, пов'язаних з особистісними характеристиками та попереднім досвідом.

За результатами досліджень Волошко С., особливу роль у формуванні емоційних станів військовослужбовців відіграє їх індивідуальна стресостійкість, яка визначає здатність зберігати оптимальний рівень психічного функціонування в екстремальних умовах [26].

Психологічна готовність до діяльності в умовах бойових дій передбачає наявність певного рівня емоційної стійкості, яка дозволяє зберігати працездатність при високому рівні психологічного напруження. Важливим фактором, що впливає на емоційний стан військовослужбовців, є характер міжособистісних відносин у військовому колективі та рівень соціальної підтримки.

Тривале перебування в умовах бойових дій призводить до формування специфічних патернів емоційного реагування, які можуть зберігатися тривалий час після повернення до мирного життя. Серед таких патернів особливе місце займають підвищена пильність, емоційна відстороненість, схильність до імпульсивних реакцій та труднощі у вираженні позитивних емоцій.

Варто зазначити, що емоційні стани військовослужбовців характеризуються певною циклічністю, яка пов'язана з періодами підвищеної

бойової активності та відносного затишшя. В періоди інтенсивних бойових дій спостерігається мобілізація психічних ресурсів, загострення всіх органів чуття та підвищення загального рівня активації нервової системи [15].

Під час виконання бойових завдань відбувається природна селекція найбільш адаптивних форм емоційного реагування, що дозволяють зберігати високу ефективність діяльності в екстремальних умовах. При цьому формуються специфічні механізми психологічного захисту, які допомагають впоратися з надмірним емоційним навантаженням.

Виділяють три основні фази розвитку емоційних станів військовослужбовців в умовах бойових дій: початкова (адаптаційна), основна (стабілізаційна) та завершальна (виснаження). Кожна з цих фаз має свої характерні особливості та потребує специфічних підходів до психологічного супроводу.

Важливим аспектом розуміння емоційної сфери військовослужбовців є врахування індивідуальних відмінностей у швидкості та характері протікання адаптаційних процесів. Деякі військовослужбовці демонструють високу стійкість до стрес-факторів бойової обстановки та швидко відновлюються після критичних ситуацій, тоді як інші потребують більше часу та ресурсів для стабілізації свого емоційного стану.

Процес формування емоційної стійкості військовослужбовців тісно пов'язаний з розвитком їх професійної ідентичності та усвідомленням своєї ролі у виконанні бойових завдань [32]. Чим вищий рівень професійної самосвідомості, тим ефективніше відбувається регуляція емоційних станів у стресових ситуаціях.

Особливу роль у підтримці оптимального емоційного стану військовослужбовців відіграє система їх ціннісних орієнтацій та життєвих смислів [20]. Військовослужбовці з чітко сформованою системою цінностей та високим рівнем осмисленості своєї діяльності демонструють більш стабільні емоційні стани навіть в умовах тривалого стресу.

Психологічна практика показує, що ефективність бойової діяльності значною мірою залежить від здатності військовослужбовця керувати своїми

емоційними станами та підтримувати оптимальний рівень психічної напруженості. Цей процес вимагає розвинених навичок саморегуляції та достатнього рівня емоційного інтелекту [33].

Особливої уваги заслуговує питання впливу групової динаміки військового підрозділу на емоційні стани окремих військовослужбовців. Згуртованість колективу, взаємна підтримка та довіра між бойовими побратимами створюють важливий ресурс для підтримки психологічної стійкості.

Значення професійної підготовки військовослужбовців є важливою складовою у формуванні їх емоційної стійкості. Якісна підготовка, що включає елементи психологічного тренінгу та навчання методам саморегуляції, значно підвищує здатність військових ефективно справлятися з емоційним навантаженням в бойових умовах.

Дослідження емоційних станів військовослужбовців вказує на необхідність комплексного підходу до оцінки їх психологічного стану, який би враховував як об'єктивні показники (фізіологічні реакції, поведінкові прояви), так і суб'єктивні аспекти переживання стресових ситуацій [41].

Важливим компонентом психологічного супроводу військовослужбовців є моніторинг динаміки їх емоційних станів, який дозволяє своєчасно виявляти ознаки психологічного виснаження та запобігати розвитку більш серйозних психологічних проблем.

Волошко С. у своїх дослідженнях відзначає, що специфіка емоційних переживань військовослужбовців в умовах бойових дій характеризується підвищеною інтенсивністю та особливою глибиною, що пов'язано з постійною загрозою життю та необхідністю приймати відповідальні рішення в умовах дефіциту часу та інформації [26].

Важливо відзначити, що емоційні стани військовослужбовців мають певну динаміку протягом доби, яка пов'язана з природними біоритмами та специфікою бойового чергування. Періоди підвищеної емоційної напруги можуть змінюватися станами відносного спокою, що є природним механізмом саморегуляції психіки.

Система психологічного захисту військовослужбовців включає різноманітні механізми, спрямовані на збереження психологічної рівноваги в умовах бойового стресу. Ці механізми можуть проявлятися у вигляді раціоналізації, витіснення травматичного досвіду, емоційної відстороненості або гумору як способу зняття напруги [32].

Емоційні стани військовослужбовців значною мірою визначаються їх особистісними характеристиками, зокрема типом нервової системи, рівнем тривожності, особливостями темпераменту та характеру.

Процес формування емоційної стійкості у військовослужбовців тісно пов'язаний з розвитком їх професійної майстерності та бойового досвіду. З накопиченням досвіду бойових дій відбувається формування специфічних копінг-стратегій, які дозволяють більш ефективно справлятися з емоційним навантаженням.

Важливим фактором, що впливає на емоційний стан військовослужбовців, є рівень їх фізичної підготовки та загального стану здоров'я. Фізично підготовлені військові демонструють більш стабільні емоційні реакції та кращу здатність до відновлення після стресових ситуацій [39].

Значущість соціальної підтримки є важливою для підтримки оптимального емоційного стану військовослужбовців. Наявність міцних соціальних зв'язків, підтримка сім'ї та близьких людей створюють важливий ресурс для психологічної стійкості в умовах бойових дій.

Особливу роль у регуляції емоційних станів військовослужбовців відіграє їх здатність до рефлексії та усвідомлення власних психічних процесів. Розвинена рефлексія дозволяє краще розуміти свої емоційні реакції та ефективніше керувати ними.

Важливим аспектом є розуміння того, що емоційні стани військовослужбовців можуть мати відстрочений характер прояву, коли реакція на травматичні події виникає через певний час після їх безпосереднього переживання.

Важливим фактором емоційної стійкості військовослужбовців є їх здатність знаходити позитивний сенс у своїй діяльності та бачити перспективи особистісного зростання навіть в складних умовах бойових дій [45].

Процес психологічного відновлення після перебування в зоні бойових дій має індивідуальний характер та вимагає особливої уваги до внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті надзвичайно важливим є формування у військовослужбовців навичок психологічної самодопомоги, які можуть бути використані безпосередньо в бойових умовах.

Специфіка військової діяльності створює унікальний контекст для формування професійної ідентичності, яка виступає важливим фактором емоційної стабільності [46]. Усвідомлення своєї приналежності до військового братства та відчуття професійної спільності створюють додатковий ресурс для подолання стресових ситуацій.

Особливу роль у формуванні емоційної стійкості військовослужбовців відіграє якість їх професійної підготовки, яка повинна включати не лише технічні навички, але й психологічну готовність до дій в екстремальних умовах.

Важливим аспектом психологічного стану військовослужбовців є їх здатність до переключення уваги та регуляції рівня психічної напруженості. Ця здатність дозволяє ефективно розподіляти психічні ресурси та запобігати надмірному емоційному виснаженню [46]. Дослідження показують, що військовослужбовці з розвиненими навичками емоційної саморегуляції демонструють кращі показники бойової ефективності та мають нижчий ризик розвитку психологічних проблем.

Волошко С. підкреслює значущість системного підходу до оцінки психологічного стану військовослужбовців, який повинен враховувати як індивідуальні особливості особистості, так і специфіку бойової обстановки [26]. Особлива увага повинна приділятися питанням профілактики негативних емоційних станів, які можуть виникати в результаті тривалого перебування в зоні бойових дій. Це включає роботу з попередження професійного вигорання та розвитку посттравматичних стресових розладів.

В контексті психологічного супроводу військовослужбовців важливим є розуміння механізмів формування колективної емоційної стійкості, яка виступає важливим фактором бойової ефективності підрозділу в цілому. Акцентовують увагу на необхідності розвитку у військовослужбовців навичок емоційної компетентності, які дозволяють краще розуміти власні емоційні стани та ефективно взаємодіяти з товаришами по службі [28].

Важливим компонентом емоційної стійкості військовослужбовців є їх здатність до позитивної переоцінки стресових ситуацій та пошуку конструктивних рішень в складних умовах бойової обстановки. У процесі психологічної підготовки військовослужбовців особлива увага приділяється формуванню навичок управління власним емоційним станом в умовах підвищеної небезпеки та невизначеності.

Цікаво, що є важливість створення ефективної системи психологічної підтримки військовослужбовців, яка б враховувала специфіку їх емоційних переживань та забезпечувала своєчасну профілактику негативних психічних станів. Значну роль у підтримці оптимального емоційного стану військовослужбовців відіграє якість їх відпочинку та можливість періодичного відновлення психічних ресурсів. Правильна організація режиму праці та відпочинку дозволяє підтримувати високий рівень боєздатності протягом тривалого часу.

Важливим фактором емоційної стійкості є наявність чіткої системи цінностей та переконань, які допомагають знаходити сенс у військовій службі навіть в найскладніших умовах. Особливу роль у формуванні емоційної стійкості відіграє здатність військовослужбовців до конструктивного переосмислення травматичного досвіду та інтеграції його в загальну картину життєвого досвіду.

Процес адаптації до умов бойових дій включає формування специфічних механізмів психологічного захисту, які дозволяють зберігати емоційну стабільність в екстремальних ситуаціях [29]. Важливим аспектом є розвиток у військовослужбовців навичок емоційної саморегуляції, які дозволяють

ефективно справлятися з стресовими ситуаціями безпосередньо в бойовій обстановці.

Підкреслюють необхідність індивідуального підходу до оцінки емоційного стану кожного військовослужбовця, враховуючи його особистісні особливості та попередній досвід. Система психологічної підготовки військовослужбовців повинна включати розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоційних станів, що є важливим фактором профілактики психологічних проблем. Ключовим аспектом емоційної стійкості є здатність військовослужбовців зберігати оптимальний рівень бойової готовності незалежно від інтенсивності стресових впливів.

Волошко С. у своїх останніх дослідженнях підкреслює, що успішна адаптація військовослужбовців до умов бойових дій та підтримка їх оптимального емоційного стану вимагає комплексного підходу, який включає як індивідуальну психологічну роботу, так і заходи, спрямовані на підвищення психологічної стійкості військових підрозділів в цілому [26]. Результати досліджень показують, що найбільш ефективними є інтегровані програми психологічного супроводу, які поєднують різні методи та підходи до роботи з емоційними станами військовослужбовців.

Особливу увагу в контексті психологічного супроводу військовослужбовців слід приділяти розвитку їх здатності до психологічної самопомоги та взаємодопомоги в бойових умовах. Формування навичок емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресу та підтримки оптимального психологічного стану є важливим компонентом професійної підготовки військових. Це дозволяє створити надійну основу для підтримки високої боєздатності та психологічної стійкості як окремих військовослужбовців, так і військових підрозділів в цілому.

Таким чином, психологічні особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах бойових дій є складним та багатогранним феноменом, який вимагає постійного вивчення та вдосконалення методів психологічної підтримки. Розуміння специфіки емоційних переживань військовослужбовців, факторів, що впливають на їх психологічну стійкість, та

механізмів адаптації до екстремальних умов бойової діяльності дозволяє розробляти та впроваджувати ефективні програми психологічного супроводу, спрямовані на підтримку оптимального бойового стану та профілактику негативних психологічних наслідків участі в бойових діях.

1.2. Кінотренінг як метод психологічної допомоги

Кривуценко В. надає наступне визначення: "Кінотренінг – це метод психологічної допомоги, який базується на перегляді спеціально підібраних кінофільмів з подальшим їх обговоренням у групі під керівництвом кваліфікованого психолога, що дозволяє учасникам усвідомити та опрацювати власні психологічні проблеми через призму кіномистецтва" [34].

Психологічний механізм впливу кінотренінгу базується на феномені ідентифікації глядача з героями фільму, що дозволяє безпечно досліджувати власні емоції, переживання та поведінкові патерни через спостереження за розвитком кіносюжету та долями персонажів. В основі кінотренінгу лежить принцип метафоричного переносу, коли через художні образи та сюжетні лінії учасники отримують можливість побачити відображення власного життєвого досвіду та знайти нові способи вирішення особистісних проблем.

Оніщенко О.С. підкреслює терапевтичний потенціал кінотренінгу, який полягає у можливості створення безпечного простору для емоційного відреагування та усвідомлення власних переживань через аналіз кінематографічного матеріалу [44]. Важливим аспектом кінотренінгу є його груповий формат, який дозволяє учасникам отримати зворотний зв'язок від інших членів групи, розширити своє розуміння ситуації через призму різних точок зору та відчувати підтримку спільноти.

Процес кінотренінгу включає кілька послідовних етапів: підготовчий (створення довірчої атмосфери та налаштування на роботу), безпосередньо перегляд фільму, обговорення та рефлексія, виконання спеціальних вправ та завдань для закріплення терапевтичного ефекту. Найдьонова Л.А. зазначає, що ефективність кінотренінгу значною мірою залежить від професійності ведучого та його здатності створювати сприятливі умови для глибинної психологічної роботи учасників групи [42].

Особлива цінність кінотренінгу полягає в тому, що він дозволяє працювати одночасно на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, забезпечуючи комплексний терапевтичний вплив. У процесі кінотренінгу відбувається активізація різних каналів сприйняття інформації (візуального, аудіального, кінестетичного), що сприяє більш глибокому засвоєнню терапевтичного досвіду.

За даними досліджень, кінотренінг демонструє високу ефективність у роботі з різними психологічними проблемами, включаючи тривожність, депресивні стани, посттравматичний стрес та труднощі адаптації. Методологічна база кінотренінгу включає елементи різних психотерапевтичних напрямків: психоаналізу (робота з несвідомим через символи та метафори), когнітивно-поведінкової терапії (аналіз та корекція дисфункційних думок та поведінки), гештальт-терапії (фокусування на актуальних переживаннях) [1].

Важливим компонентом кінотренінгу є правильний підбір фільмів, які повинні відповідати терапевтичним цілям, враховувати специфіку цільової аудиторії та містити потенціал для психологічної роботи. Марценюк М.О. виділяє наступні критерії відбору фільмів для кінотренінгу: відповідність проблематиці учасників, наявність терапевтичного потенціалу, художня цінність, емоційна насиченість та наявність чітких психологічних образів [38].

Психологічний ефект кінотренінгу базується на механізмах проєкції, ідентифікації та катарсису, які дозволяють учасникам через взаємодію з кіноматеріалом досягати глибокого емоційного очищення та особистісної трансформації. При проведенні кінотренінгу важливо враховувати групову динаміку та створювати умови для конструктивного обговорення, де кожен учасник має можливість висловити свої думки та почуття в безпечній атмосфері [36].

Базуючись на дослідженнях сучасних науковців, можна виділити декілька ключових визначень кінотренінгу. Кривуценко В. визначає кінотренінг як "структурований метод групової психологічної роботи, що базується на використанні кінематографічного матеріалу як метафоричного стимулу для досягнення позитивних особистісних змін" [34].

В контексті психотерапевтичної практики кінотренінг розглядається як інтегративний метод, що поєднує елементи арт-терапії, групової психотерапії та наративного підходу. Цей метод дозволяє створити унікальний терапевтичний простір, де через взаємодію з кіномистецтвом відбувається глибинна трансформація особистості.

Кінотренінг - це спеціально організований процес перегляду та аналізу кінотворів, спрямований на досягнення конкретних психотерапевтичних цілей через механізми проєкції, ідентифікації та рефлексії. Особливістю кінотренінгу є його здатність активізувати одночасно декілька рівнів психічного функціонування особистості. На когнітивному рівні відбувається осмислення побаченого, формування нових конструктивних установок та переконань. На емоційному рівні здійснюється опрацювання почуттів та переживань, які виникають у процесі перегляду [10].

Найдьонова Л.А. розглядає кінотренінг як "метод психологічної інтервенції, що використовує силу кінематографічного впливу для досягнення терапевтичних змін через створення умов для глибинного самопізнання та особистісного зростання учасників" [42]. Методологічна структура кінотренінгу включає чітко визначені етапи роботи та специфічні техніки взаємодії з кіноматеріалом. Важливим компонентом є створення безпечного психологічного простору, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки та почуття.

Важливим аспектом розуміння психоемоційного стану військовослужбовців є врахування специфіки військової служби та особливостей впливу бойових умов на психіку людини. Постійне перебування в ситуації потенційної загрози, необхідність приймати швидкі рішення в умовах невизначеності, висока відповідальність за життя побратимів та виконання бойових завдань створюють унікальний контекст для формування специфічних емоційних реакцій та поведінкових патернів. Розуміння цих особливостей є ключовим для розробки адекватних методів психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців. При цьому особливу увагу слід приділяти

індивідуальним відмінностям у реагуванні на стресові ситуації та здатності до психологічної адаптації[13].

У процесі групової роботи відбувається формування специфічного терапевтичного середовища, де кожен учасник має можливість досліджувати власні реакції та патерни поведінки через призму кіномистецтва. Вчені наголошують на важливості групової динаміки у процесі кінотренінгу як фактору, що посилює терапевтичний ефект. Важливим аспектом кінотренінгу є його універсальність та адаптивність до різних терапевтичних завдань. Метод може бути ефективно використаний як для роботи з конкретними психологічними проблемами, так і для загального особистісного розвитку та самопізнання.

Виділяють три основні компоненти кінотренінгу: діагностичний (виявлення актуальних психологічних проблем через реакції на кіноматеріал), терапевтичний (опрацювання виявлених проблем) та розвивальний (формування нових адаптивних стратегій поведінки). Психологічний механізм впливу кінотренінгу базується на феномені емоційного зараження, коли через співпереживання героям фільму відбувається активізація власного емоційного досвіду учасників [14]. Це створює унікальні можливості для психологічної корекції та особистісного зростання.

Ефективність кінотренінгу значною мірою залежить від професійної компетентності ведучого, який повинен володіти навичками групової роботи, розуміти принципи кінотерапії та вміти створювати сприятливі умови для психологічної роботи. В процесі кінотренінгу відбувається активізація різних психологічних механізмів: проекції (перенесення власних переживань на героїв фільму), ідентифікації (ототожнення себе з персонажами), рефлексії (осмислення власного досвіду через призму кіносюжету).

Оніщенко О.С. підкреслює важливість правильного підбору кіноматеріалу, який повинен відповідати терапевтичним цілям та враховувати специфіку цільової аудиторії [44]. При цьому фільми можуть бути як художніми, так і документальними, головне - їх потенціал для психологічної роботи. Особлива увага в кінотренінгу приділяється процесу обговорення

переглянутого матеріалу. Саме на цьому етапі відбувається основна психологічна робота, коли учасники діляться своїми враженнями, проводять паралелі з власним життям та знаходять нові рішення своїх проблем.

Існують наступні терапевтичні фактори кінотренінгу: універсальність (розуміння того, що інші люди мають схожі проблеми), альтруїзм (можливість допомагати іншим через sharing власного досвіду), катарсис (емоційне очищення через співпереживання)[16]. Важливим компонентом кінотренінгу є створення умов для інтеграції отриманого досвіду в реальне життя учасників. Це досягається через спеціальні вправи, домашні завдання та техніки закріплення терапевтичного ефекту.

Необхідність врахування індивідуальних особливостей учасників є важливим аспектом при проведенні кінотренінгу, включаючи їх психологічну готовність до роботи з емоційно насиченим матеріалом. У процесі кінотренінгу важливо створювати баланс між структурованістю та гнучкістю, що дозволяє адаптувати роботу під потреби конкретної групи. Це вимагає від ведучого високого рівня професійної майстерності та здатності швидко реагувати на групову динаміку [37].

В контексті групової роботи кінотренінг створює унікальні можливості для розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок учасників. Через обмін думками та почуттями відбувається розширення репертуару емоційних реакцій та поведінкових стратегій [17]. Кінотренінг може бути ефективно інтегрований в різні напрямки психологічної допомоги, включаючи індивідуальну психотерапію, сімейне консультування та групову роботу.

Особливе значення має правильна організація простору для проведення кінотренінгу, включаючи технічне забезпечення та створення комфортних умов для перегляду та обговорення. Це сприяє більш глибокому зануренню учасників у процес психологічної роботи. Оніщенко О.С. виділяє такі важливі аспекти кінотренінгу як конфіденційність, добровільність участі та відсутність оцінювання висловлювань учасників [44]. Це створює атмосферу довіри та безпеки, необхідну для глибинної психологічної роботи.

Систематизація наукових досліджень у сфері військової психології дозволяє виділити ключові фактори, що впливають на психоемоційний стан військовослужбовців. До них належать: інтенсивність та тривалість бойових дій, особистісні характеристики військовослужбовців, рівень їх професійної підготовки, якість соціальної підтримки, особливості організації військової служби та умови проведення бойових операцій. Розуміння взаємозв'язку цих факторів та їх впливу на психоемоційний стан військових є фундаментальною основою для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та профілактики негативних психологічних наслідків участі у бойових діях [18].

При проведенні кінотренінгу важливо враховувати груповий контекст та використовувати потенціал групової взаємодії для посилення терапевтичного ефекту. Це включає роботу з груповою динамікою, управління груповими процесами та створення умов для конструктивного діалогу. Найдьонова Л.А. підкреслює важливість рефлексивного компоненту в кінотренінгу, який дозволяє учасникам краще усвідомлювати свої реакції, почуття та патерни поведінки [42]. Через рефлексію відбувається інтеграція отриманого досвіду та формування нових поведінкових стратегій.

Кінотренінг може бути адаптований для роботи з різними віковими групами та категоріями клієнтів. При цьому важливо враховувати специфіку кожної цільової аудиторії та відповідно модифікувати методику роботи. Необхідна регулярна оцінка ефективності кінотренінгу через збір зворотного зв'язку від учасників та моніторинг досягнення поставлених терапевтичних цілей [4]. В процесі кінотренінгу важливо підтримувати баланс між емоційним залученням учасників та збереженням терапевтичної дистанції. Це дозволяє забезпечити безпечне опрацювання складних психологічних тем.

Виділяються наступні критерії ефективності кінотренінгу: позитивні зміни в емоційному стані учасників, формування нових адаптивних стратегій поведінки, покращення міжособистісної взаємодії. Важливим аспектом кінотренінгу є його здатність створювати умови для саморозкриття учасників через метафоричне опрацювання власного досвіду [5]. Це дозволяє працювати з глибинними психологічними проблемами в безпечній та екологічній формі.

Кривуценко В. підкреслює важливість використання різноманітних технік та методів роботи в рамках кінотренінгу, що дозволяє підтримувати інтерес учасників та забезпечувати різнобічний психологічний вплив [34]. Процес кінотренінгу передбачає активне залучення учасників не тільки на етапі перегляду фільму, але і в процесі подальшого обговорення та виконання спеціальних вправ. Це сприяє більш глибокому засвоєнню терапевтичного досвіду.

Зверніть увагу на необхідність врахування культурного контексту при підборі кіноматеріалу для тренінгу. Фільми повинні бути зрозумілими та релевантними для цільової аудиторії. В рамках кінотренінгу важливо створювати можливості для творчого самовираження учасників через різні форми роботи з кіноматеріалом [6]. Це може включати елементи драматерапії, арт-терапії та інших творчих методів.

Особлива увага в кінотренінгу приділяється створенню умов для трансформації негативного досвіду через знаходження нових смислів та перспектив у процесі роботи з кіноматеріалом. Це сприяє особистісному зростанню та розвитку учасників. Придають увагу на важливості підтримки мотивації учасників до роботи в рамках кінотренінгу через створення атмосфери зацікавленості та залученості.

Процес кінотренінгу вимагає від ведучого високого рівня емпатії та здатності створювати безпечний простір для емоційного саморозкриття учасників. Це є важливою умовою досягнення терапевтичних цілей. Марценюк М.О. наголошує на необхідності регулярної супервізії для ведучих кінотренінгів, що дозволяє підвищувати якість роботи та забезпечувати професійний розвиток спеціалістів [38].

Особливе значення в контексті дослідження психоемоційного стану військовослужбовців має вивчення механізмів психологічної адаптації та стресостійкості. Наукові дослідження показують, що здатність військовослужбовців ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну стабільність значною мірою залежить від їх особистісних ресурсів, навичок саморегуляції та наявності ефективних копінг-

стратегій. При цьому важливо враховувати, що психологічна адаптація є динамічним процесом, який потребує постійної підтримки та розвитку. Це обумовлює необхідність створення комплексної системи психологічного супроводу військовослужбовців, яка б включала як превентивні заходи, так і методи активної психологічної допомоги [19].

Кінотренінг є потужним методом психологічної допомоги, який через взаємодію з кіномистецтвом створює унікальні можливості для особистісного розвитку та трансформації. Ефективність методу забезпечується комплексним впливом на різні аспекти психічного функціонування особистості та створенням сприятливих умов для глибинної психологічної роботи [7]. Ефективність кінотренінгу значною мірою залежить від тривалості та регулярності зустрічей, що дозволяє забезпечити послідовність психологічних змін та закріплення досягнутих результатів. Оптимальною вважається тривалість програми від 8 до 12 сесій, що дозволяє досягти стійких позитивних змін.

Інтеграція кінотренінгу в комплексні програми психологічної допомоги дозволяє посилити терапевтичний ефект та створити додаткові можливості для особистісного розвитку учасників. При цьому важливо забезпечувати узгодженість різних методів роботи та їх взаємодоповнюваність. Оніщенко О.С. підкреслює важливість документування процесу кінотренінгу через ведення протоколів сесій, що дозволяє відстежувати динаміку змін та оцінювати ефективність роботи [44]. Це також створює можливості для подальшого аналізу та вдосконалення методики.

Значну роль у процесі кінотренінгу відіграє створення умов для перенесення отриманого досвіду в реальне життя учасників. Це досягається через спеціальні домашні завдання, які дозволяють закріплювати нові поведінкові патерни та способи реагування [49]. Зверніть увагу на важливості врахування індивідуальних особливостей сприйняття кіноматеріалу різними учасниками групи. Це вимагає від ведучого гнучкості в підборі методів роботи та здатності адаптувати програму під потреби конкретної групи.

Особливе значення в процесі кінотренінгу має створення можливостей для взаємної підтримки між учасниками групи. Через обмін досвідом та емоційними переживаннями формується атмосфера довіри та взаєморозуміння, що посилює терапевтичний ефект. В процесі кінотренінгу важливо підтримувати баланс між структурованістю програми та можливістю спонтанного розвитку групової динаміки. Це дозволяє зберігати фокус на терапевтичних цілях, одночасно залишаючи простір для творчості та самовираження учасників [8].

Марценюк М.О. виділяє важливість проведення завершальної діагностики після закінчення програми кінотренінгу, що дозволяє оцінити досягнуті результати та визначити напрямки подальшої роботи [38]. При цьому особлива увага приділяється якісним показникам змін у психоемоційному стані учасників. Кінотренінг представляє собою комплексний метод психологічної допомоги, який через взаємодію з кіномистецтвом створює унікальні можливості для особистісного розвитку та трансформації. Ефективність методу забезпечується системністю підходу, професійністю ведучого та створенням сприятливих умов для глибинної психологічної роботи.

Комплексний аналіз наукової літератури демонструє, що психоемоційний стан військовослужбовців є складним багатокомпонентним феноменом, який включає в себе взаємопов'язані емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. В умовах бойових дій відбувається значне навантаження на психіку військовослужбовців, що може призводити до різноманітних порушень адаптації, емоційної нестабільності та зниження ефективності виконання службових обов'язків. Особливої уваги заслуговує той факт, що психоемоційний стан військовослужбовців безпосередньо впливає не лише на їх особисте благополуччя, але й на загальну боєздатність підрозділу та успішність виконання бойових завдань. Це підкреслює необхідність розробки та впровадження ефективних методів психологічної підтримки та корекції емоційного стану військових.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми психоемоційного стану військовослужбовців дозволяє зробити висновок про необхідність розробки

інтегративного підходу до надання психологічної допомоги, який би враховував як універсальні закономірності психологічної адаптації, так і специфічні особливості військової служби. Такий підхід повинен базуватися на розумінні складної природи психоемоційних станів, враховувати множинність факторів впливу на психологічне благополуччя військовослужбовців та передбачати можливість гнучкої адаптації методів психологічної допомоги відповідно до індивідуальних потреб та особливостей конкретних ситуацій. При цьому особливу увагу слід приділяти розробці методів оцінки ефективності психологічних інтервенцій та моніторингу динаміки психоемоційного стану військовослужбовців в процесі надання психологічної допомоги.

1.3. Теоретичний аналіз впливу кінотренінгу на зниження тривожності

Теоретичний аналіз впливу кінотренінгу на зниження тривожності у військовослужбовців потребує комплексного підходу до розуміння психоемоційних процесів. Як зазначає Кузнецов О. А., кінотренінг являє собою структуровану форму психологічної роботи, що базується на використанні спеціально підібраних фільмів для досягнення терапевтичного ефекту [35].

Використання кінематографічних творів у психологічній практиці дозволяє створити безпечний простір для проєкції власних переживань та емоцій учасників тренінгу. Це особливо важливо при роботі з військовослужбовцями, які можуть мати складнощі з вербалізацією своїх емоційних станів. Механізм впливу кінотренінгу базується на принципі ідентифікації глядача з героями фільму, що дозволяє через сторонній досвід усвідомити та пропрацювати власні психологічні труднощі. При цьому важливим аспектом є створення атмосфери довіри та підтримки в групі [48].

Процес перегляду спеціально підібраних фільмів активізує емоційну сферу учасників, що сприяє кращому усвідомленню власних переживань та їх конструктивній трансформації. За результатами досліджень Нікітіної Н. С., регулярне застосування кінотерапевтичних методів знижує рівень тривожності

на 40-45% протягом курсу занять [43]. Важливим елементом кінотренінгу є подальше обговорення переглянутого матеріалу, під час якого учасники мають можливість поділитися своїми враженнями та емоціями. Це допомагає розвивати навички емоційної саморегуляції та покращувати комунікативні здібності.

Структурована дискусія після перегляду фільму дозволяє учасникам краще усвідомити власні поведінкові патерни та знайти альтернативні способи реагування на стресові ситуації. Це особливо актуально для військовослужбовців, які стикаються з високим рівнем стресу. При правильній організації кінотренінгу відбувається поступове зниження рівня тривожності через механізми емоційного відреагування та когнітивного переосмислення. За даними Супрун В. О., систематичні заняття з використанням кінотерапії демонструють стійкий позитивний ефект у 78% учасників [47].

Особливу увагу слід приділяти підбору фільмів для тренінгу, враховуючи специфіку цільової аудиторії та конкретні терапевтичні завдання. Важливо уникати матеріалів, які можуть посилити травматичний досвід учасників. Процес перегляду фільму активізує різні канали сприйняття інформації, що сприяє більш глибокому засвоєнню терапевтичного досвіду. При цьому відбувається природне включення механізмів психологічного захисту.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність кінотренінгу як методу психологічної корекції. Булгакова О. О. підкреслює, що інтеграція кінотерапії в комплексні програми психологічної підтримки значно підвищує їх ефективність [25]. Важливим аспектом є створення безпечного простору для емоційного відреагування учасників. Це передбачає встановлення чітких правил групової роботи та створення атмосфери взаємної підтримки.

Під час кінотренінгу відбувається активізація механізмів емпатії та рефлексії, що сприяє розвитку емоційного інтелекту учасників. Це допомагає краще розуміти власні емоційні стани та керувати ними. Аналіз психологічних досліджень показує, що кінотренінг є ефективним методом зниження тривожності, що підтверджується даними Кузнецова О. А., який відзначає стійке покращення емоційного стану у 82% учасників програми [35].

Важливою складовою кінотренінгу є можливість групового обговорення побачених сюжетів, що дозволяє учасникам обмінятися досвідом та отримати зворотний зв'язок від групи. Це створює додаткові можливості для особистісного зростання. Під час перегляду фільму учасники часто ідентифікують себе з героями, що дозволяє їм побачити альтернативні способи вирішення складних життєвих ситуацій. Це розширює їх поведінковий репертуар.

Важливо відзначити терапевтичний потенціал кінематографу як засобу арт-терапії. Нікітіна Н. С. визначає кінотерапію як "метод психологічного впливу через художні образи, що сприяє гармонізації емоційного стану особистості" [43]. Ефективність кінотренінгу значною мірою залежить від професійної підготовки ведучого, який повинен вміти створювати безпечний простір для емоційного відреагування та спрямовувати груповий процес. Це потребує специфічних навичок та досвіду.

Під час роботи з військовослужбовцями особливу увагу слід приділяти вибору фільмів, які відповідають їх життєвому досвіду та потребам. За даними Булгакової О. О., найбільш ефективними є фільми, що демонструють конструктивні способи подолання стресових ситуацій [25]. Важливим аспектом є регулярність проведення занять, що дозволяє досягти стійкого терапевтичного ефекту. Рекомендована частота зустрічей - не рідше одного разу на тиждень.

Процес кінотренінгу включає декілька етапів: підготовчий, основний (перегляд фільму) та заключний (обговорення). Кожен етап має свої специфічні завдання та методи роботи. За спостереженнями Супрун В. О., найбільш ефективним є комплексний підхід до організації занять [47]. Під час підготовчого етапу важливо створити атмосферу довіри та безпеки в групі. Учасники повинні відчувати себе комфортно для того, щоб відкрито ділитися своїми думками та переживаннями.

Основний етап передбачає безпосередній перегляд фільму, під час якого відбувається активізація емоційної сфери учасників. Важливо забезпечити комфортні умови для перегляду. Заключний етап включає обговорення

побаченого та обмін враженнями. Тут важливо використовувати різні техніки групової роботи для максимального терапевтичного ефекту.

За результатами досліджень Кузнецова О. А., найбільш ефективними є групи чисельністю від 8 до 12 осіб, що дозволяє забезпечити оптимальні умови для групової динаміки [35]. Важливим фактором успішності кінотренінгу є правильний підбір учасників групи. Бажано формувати групи з урахуванням схожості проблематики та рівня психологічної готовності до роботи.

При роботі з військовослужбовцями особливу увагу слід приділяти створенню атмосфери психологічної безпеки. Це допомагає знизити рівень тривожності та сприяє більш відкритому прояву емоцій. Дослідження Нікітіної Н. С. показують, що використання кінотренінгу особливо ефективно при роботі з посттравматичними стресовими розладами та підвищеною тривожністю [43].

Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожного учасника групи. Необхідно враховувати особливості сприйняття та реагування кожної людини на переглянутий матеріал. Процес обговорення фільму повинен бути структурованим та спрямованим на досягнення конкретних терапевтичних цілей. При цьому важливо зберігати баланс між директивністю та свободою самовираження учасників.

Регулярна оцінка ефективності кінотренінгу дозволяє коригувати програму відповідно до потреб групи. За даними Булгакової О. О., найкращі результати досягаються при гнучкому підході до планування занять [25]. Важливо відзначити, що кінотренінг може бути ефективним доповненням до інших методів психологічної корекції. Комплексний підхід дозволяє досягти найкращих результатів у роботі з тривожністю.

Під час проведення кінотренінгу необхідно враховувати індивідуальні особливості сприйняття інформації кожним учасником. Це дозволяє забезпечити максимальну ефективність терапевтичного впливу. За результатами досліджень Супрун В. О., особливо важливим є створення можливості для вільного вираження емоцій та думок учасників під час обговорення фільму [47].

Кінотренінг як метод психологічної корекції має широкі можливості для адаптації під конкретні потреби групи. Це дозволяє використовувати його в різних контекстах та з різними категоріями клієнтів. При роботі з військовослужбовцями важливо враховувати специфіку їх професійної діяльності та пов'язані з нею психологічні особливості. Це дозволяє зробити кінотренінг максимально ефективним.

Результати досліджень Кузнецова О. А. підтверджують, що систематичне проведення кінотренінгів сприяє формуванню більш адаптивних механізмів подолання стресу [35]. За спостереженнями фахівців, важливим фактором успішності кінотренінгу є створення атмосфери взаємної підтримки та розуміння в групі. Це сприяє більш глибокому терапевтичному ефекту.

Необхідно приділяти увагу підготовці учасників до перегляду фільму, що включає пояснення цілей та завдань заняття. Це допомагає налаштуватися на конструктивну роботу. Важливим елементом є також подальший супровід учасників після завершення курсу кінотренінгу. За даними Нікітіної Н. С., це значно підвищує стійкість досягнутих результатів [43].

Сучасні дослідження в області психології та психотерапії все частіше звертаються до методу кінотренінгу як ефективного інструменту роботи з тривожністю. При цьому особлива увага приділяється не лише безпосередньому терапевтичному впливу, але й довгостроковим результатам такої роботи. Булгакова О. О. у своїх дослідженнях відзначає, що регулярні заняття з використанням кінотренінгу демонструють стабільний позитивний ефект у 85% учасників протягом року після завершення курсу [25].

Важливим аспектом кінотренінгу є його здатність активізувати природні механізми психологічного захисту особистості. Через художні образи та сюжетні лінії учасники отримують можливість безпечно опрацювати власні травматичні переживання. Це відбувається завдяки процесу символічної переробки досвіду. Процес групової взаємодії під час кінотренінгу створює унікальне терапевтичне середовище, де кожен учасник може відчути підтримку та розуміння. Це особливо важливо для військовослужбовців, які часто

стикаються з необхідністю приховувати свої емоції. Групова динаміка сприяє формуванню нових, більш адаптивних способів емоційного реагування [31].

Методологія проведення кінотренінгу базується на глибокому розумінні психологічних механізмів впливу кіномистецтва на емоційну сферу людини. Супрун В. О. визначає кінотренінг як "структурований метод психологічної корекції, що використовує потенціал кіномистецтва для трансформації емоційних станів та поведінкових патернів особистості" [47]. Професійний підхід до організації кінотренінгу передбачає ретельне планування кожного етапу роботи. Важливо враховувати специфіку групи, індивідуальні особливості учасників та загальну динаміку терапевтичного процесу. Кожне заняття повинно мати чітку структуру та конкретні цілі.

Застосування різноманітних технік обговорення фільму дозволяє максимально активізувати терапевтичний потенціал групи. Учасники можуть використовувати різні форми самовираження - від вербального обговорення до творчих завдань. Це розширює можливості для емоційного відреагування та когнітивної переробки досвіду. За спостереженнями Кузнецова О. А., особливо ефективним є поєднання кінотренінгу з елементами арт-терапії та психодрами. Такий інтегративний підхід дозволяє досягти більш глибоких та стійких результатів у роботі з тривожністю [35].

Важливим фактором успішності кінотренінгу є створення умов для поступового розвитку довіри в групі. Учасники повинні відчувати себе достатньо захищеними, щоб ділитися своїми переживаннями. Атмосфера безпеки та підтримки є необхідною умовою ефективної роботи. Процес перегляду фільму активізує різні рівні сприйняття - від емоційного до когнітивного. Це створює унікальну можливість для комплексної роботи з психологічними проблемами. Нікітіна Н. С. підкреслює важливість врахування індивідуальних особливостей сприйняття інформації кожним учасником [43].

Особливу роль у процесі кінотренінгу відіграє правильний підбір фільмів. Важливо, щоб кінематографічний матеріал відповідав терапевтичним цілям та був доступним для сприйняття учасниками. Фільми повинні містити конструктивні моделі вирішення проблем та подолання труднощів. При роботі

з військовослужбовцями важливо враховувати їх специфічний досвід та потреби. Булгакова О. О. рекомендує включати в програму кінотренінгу фільми, які демонструють успішне подолання психологічних труднощів, пов'язаних з військовою службою [25].

Процес обговорення фільму повинен бути структурованим та спрямованим на досягнення конкретних терапевтичних цілей. Важливо допомогти учасникам виявити паралелі між сюжетом фільму та власним життєвим досвідом. Це сприяє кращому усвідомленню та переосмисленню власних проблем. Регулярна оцінка ефективності кінотренінгу дозволяє вносити необхідні корективи в програму роботи. Супрун В. О. пропонує використовувати комплексний підхід до оцінки результатів, включаючи як суб'єктивні звіти учасників, так і об'єктивні показники психологічного стану [47].

Важливим аспектом є формування у учасників навичок самостійного аналізу своїх емоційних станів. Кінотренінг допомагає розвивати здатність до рефлексії та емоційної саморегуляції. Учасники вчаться краще розуміти свої почуття та керувати ними. За результатами досліджень Кузнецова О. А., найбільш ефективним є проведення кінотренінгу в поєднанні з іншими методами психологічної підтримки. Такий комплексний підхід дозволяє досягти максимального терапевтичного ефекту [35].

Особлива увага приділяється створенню умов для емоційного відреагування учасників. Важливо забезпечити можливість вираження як позитивних, так і негативних емоцій в безпечній атмосфері. Це сприяє зниженню загального рівня тривожності. Процес групової роботи під час кінотренінгу створює можливості для розвитку емпатії та покращення комунікативних навичок. Учасники вчаться краще розуміти не тільки свої емоції, але й переживання інших людей. Це сприяє формуванню більш гармонійних міжособистісних відносин.

Нікітіна Н. С. підкреслює важливість правильного завершення кожного заняття кінотренінгу. Необхідно забезпечити емоційну стабілізацію учасників та допомогти їм інтегрувати отриманий досвід [43]. Одним з важливих аспектів

кінотренінгу є його здатність активізувати ресурсні стани особистості. Через перегляд та обговорення фільмів учасники можуть знаходити нові джерела сили та підтримки. Це особливо важливо для військовослужбовців, які стикаються з високими психологічними навантаженнями.

Булгакова О. О. відзначає, що ефективність кінотренінгу значно підвищується при використанні спеціально розроблених протоколів обговорення фільмів. Такі протоколи допомагають структурувати роботу групи та забезпечують досягнення поставлених терапевтичних цілей [25]. Важливим елементом кінотренінгу є створення можливостей для практичного застосування отриманих інсайтів. Учасники повинні мати можливість відпрацювати нові способи реагування та поведінки в безпечному груповому просторі.

В процесі кінотренінгу відбувається активізація механізмів психологічної адаптації. Супрун В. О. визначає це як "процес формування нових, більш ефективних способів подолання стресових ситуацій через призму кінематографічного досвіду" [47]. Особлива увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції. Учасники вчаться розпізнавати тривожні стани на ранніх етапах та застосовувати ефективні стратегії їх подолання. Це сприяє підвищенню загальної психологічної стійкості. Кінотренінг створює унікальні можливості для моделювання різних життєвих ситуацій та пошуку оптимальних способів їх вирішення. Через аналіз поведінки кіногероїв учасники можуть розширити свій поведінковий репертуар та знайти нові способи подолання труднощів.

На підставі проведеного теоретичного аналізу впливу кінотренінгу на зниження тривожності у військовослужбовців можна зробити висновок про високу ефективність даного методу психологічної корекції. Кінотренінг є потужним інструментом трансформації емоційних станів, що дозволяє досягти стійких позитивних змін у психологічному стані учасників. Комплексний підхід до організації кінотренінгу, що включає ретельний підбір фільмів, створення безпечного терапевтичного простору, професійне проведення групових обговорень та регулярну оцінку ефективності роботи, дозволяє досягти

значного зниження рівня тривожності та покращення загального психоемоційного стану військовослужбовців. Результати досліджень показують, що систематичне застосування кінотренінгу в поєднанні з іншими методами психологічної підтримки забезпечує формування стійких навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій, що є особливо важливим для представників військової професії.

ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

На основі теоретичного аналізу літератури встановлено, що військовослужбовці в умовах бойових дій піддаються значним психологічним навантаженням, які суттєво впливають на їхній психоемоційний стан. Основними проявами психологічного напруження є підвищена тривожність, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад та емоційне вигорання, що потребують своєчасної психологічної допомоги та підтримки.

Дослідження показали, що кінотренінг є ефективним методом психологічної допомоги, який базується на використанні спеціально підібраних кінофільмів для досягнення терапевтичного ефекту. Цей метод дозволяє створити безпечне середовище для опрацювання травматичного досвіду, сприяє кращому усвідомленню власних емоцій та формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Теоретичний аналіз наукових джерел підтверджує, що кінотренінг має значний потенціал у роботі з військовослужбовцями, оскільки дозволяє через метафоричні образи та сюжетні лінії фільмів опрацьовувати складні психологічні стани та травматичний досвід. Особливо важливим є те, що цей метод може застосовуватися як індивідуально, так і в групових форматах роботи.

Встановлено, що кінотренінг має комплексний вплив на психоемоційний стан особистості, зокрема сприяє зниженню рівня тривожності через механізми ідентифікації з героями фільму, катарсису та усвідомлення універсальності власного досвіду. Перегляд та обговорення фільмів у безпечному середовищі допомагає військовослужбовцям краще розуміти власні емоційні реакції та знаходити конструктивні шляхи подолання психологічних труднощів.

Виявлено, що ефективність кінотренінгу значною мірою залежить від правильного підбору фільмів, які мають відповідати психологічним потребам учасників та специфіці їхнього травматичного досвіду. Важливим аспектом є також професійний супровід процесу перегляду та подальшої рефлексії, що забезпечує максимальний терапевтичний ефект.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє стверджувати, що кінотренінг є перспективним методом психологічної допомоги військовослужбовцям, який може ефективно застосовуватися для зниження тривожності та покращення загального психоемоційного стану. Цей метод органічно поєднує терапевтичний потенціал мистецтва з можливостями групової психологічної роботи, що робить його особливо цінним у контексті психологічної реабілітації військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІНОТРЕНІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Процедура та методи дослідження

Для емпіричного дослідження впливу кінотренінгу на психоемоційний стан військовослужбовців було проведене онлайн-опитування на платформі Google Forms, яке складалося з 3 методик. Опитування складалося з трьох методик, які дозволяли комплексно оцінити стан учасників. На першому етапі дослідження, до проведення кінотренінгу, було здійснено первинне тестування. Після завершення кінотренінгу було проведено повторне опитування, спрямоване на виявлення змін у психоемоційному стані респондентів. Вибірку дослідження становили військовослужбовці, які перебували на реабілітації у Волинському обласному госпіталі для ветеранів війни.

Учасники проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення на початку опитування і підтвердили свою добровільну згоду шляхом натискання галочок «погоджуюся» при заповненні інформованої згоди учасника опитування. Учасників було проінформовано про можливі ризики дослідження та надано інформацію про місця, де можна отримати безкоштовну психологічну допомогу в разі потреби. Також їх повідомляли про дотримання принципів конфіденційності і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для учасників.

Вибірку дослідження склали становили 30 чоловіків віком від 20 до 60 років.

Використовувались такі методики:

- Шкала тривоги Спілбергепа (State-Trait Anxiety Inventory, STAI),(Spielberger, C. D., 1972), яка дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності.
- Шкала позитивного і негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS), (David Watson and Lee David,1988), призначена для оцінки рівня вираженості позитивних та негативних емоційних станів.
- Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS),(Zigmund A.S. і Snaith R.P.,1983), використовується для виявлення рівнів тривоги та депресії.

- методи математичної статистики, зокрема процедура дисперсійного аналізу Фішера, (Fisher, 1935).

Опис психодіагностичних методик.

Основною метою проведення кінотренінгу було сприяння зниженню рівня тривожності, депресії та підвищенню емоційної стабільності військовослужбовців через емоційне залучення, рефлексію та обговорення.

Для кінотренінгу було обрано фільм «Завжди кажи Так» (*Yes Man*), що є комедійною стрічкою з глибокими життєвими уроками. Головний герой долає власні страхи та виходить за рамки звичного, що резонує з викликами, які переживають військовослужбовці під час реабілітації. Сюжет фільму сприяє формуванню позитивного афекту та мотивує до активного прийняття життєвих змін.

План проведення кінотренінгу включав в себе чотири етапи. Перший етапом була вступна частина, метою цього етапу було створення сприятливого середовища, ознайомлення з метою тренінгу та стимулювання початкової рефлексії. Для цього учасникам були запропоновані запитання, що спонукали їх замислитися над власним досвідом, почуттями та очікуваннями від тренінгу. Також учасники пройшли тестування до початку перегляду кінострічки. Другий етап включав в себе перегляд фільму. Учасники переглядали фільм у комфортній атмосфері. У залі було забезпечено тишу, мінімальне освітлення та зручні місця для перегляду. Учасникам запропонували зосередитися на емоціях і думках, які виникають під час перегляду. Третім етапом було обговорення фільму. Учасники поділилися своїми враженнями від сюжету, а також тим, як події у фільмі резонують із їхнім життям. Четвертим етапом було проведення рефлексійна методика. Після обговорення фільму рефлексійна частина допомогла учасникам структурувати свої думки та емоції, які виникли під час кінотренінгу. Учасникам було запропоновано знайти паралелі між ситуаціями, зображеними у фільмі, та їх власним досвідом. Далі ми обговорили, які уроки можна винести з цього фільму та як їх застосувати в повсякденному житті.

Результати кінотренінгу є те, що більшість учасників зазначили, що фільм викликав позитивні емоції, підвищив мотивацію та спонукав до переосмислення власного підходу до нових можливостей. Обговорення фільму виявило схожі труднощі у багатьох учасників, що сприяло створенню відчуття спільності та підтримки.

Рефлексійна методика допомогла військовослужбовцям глибше усвідомити власні внутрішні бар'єри та сформувати більш оптимістичне ставлення до викликів. Наприкінці кінотренінгу було запропоновано провести повторне опитування, щоб виявити, чи відбулися зміни у психоемоційному стані учасників після тренінгу.

Кінотренінг із використанням фільму *«Завжди кажи Так»* у поєднанні з обговоренням і рефлексійною методикою продемонстрував свою ефективність у покращенні психоемоційного стану військовослужбовців, сприяючи зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного настрою.

Для глибокого та всебічного дослідження впливу кінотренінгу на психоемоційний стан військовослужбовців, які перебувають у процесі реабілітації, було обрано комплекс з трьох психодіагностичних методик: Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) та Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Кожна з цих методик дозволяє оцінити специфічні аспекти психоемоційного стану респондентів, а їхнє комбіноване застосування забезпечує комплексний та багатовимірний аналіз змін, що відбуваються під впливом кінотренінгу.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), A.S. Zigmond & R.P. Snaithe (1983). Метою методики є швидка оцінка рівня тривоги та депресії у пацієнтів соматичних стаціонарів та амбулаторних установ. HADS була розроблена для виявлення симптомів тривоги та депресії у пацієнтів загальних лікарень, які можуть бути не пов'язані з їхніми соматичними захворюваннями [2]. Методика складається з 14 пунктів, поділених на дві субшкали по 7 пунктів кожна:

1. Субшкала тривоги (HADS-A): відображає симптоми емоційного напруження, такі як неспокій, страх, нервозність.

2.Субшкала депресії (HADS-D): оцінює прояви зниження настрою, апатії, втрати інтересу та задоволення від діяльності.

Респонденти відповідають на кожен пункт, обираючи один з чотирьох варіантів відповідей, що оцінюються від 0 до 3 балів. Максимальний бал за кожною субшкалою - 21.

Оскільки військовослужбовці можуть мати соматичні скарги, HADS дозволяє відокремити психоемоційні симптоми від фізичних проявів. Методика здатна виявляти навіть незначні коливання у рівні тривоги та депресії, що важливо для оцінки ефективності короткострокових втручань, таких як кінотренінг [23]. Швидкість проведення та простота інтерпретації роблять HADS зручним інструментом для використання у клінічних умовах.

Військовослужбовці, особливо ті, що пережили бойові дії або перебувають у реабілітації, часто стикаються з підвищеним рівнем тривоги та депресії. Використання HADS дозволяє точно оцінити ці показники та виявити потребу в додатковій психологічній підтримці [24].

Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS), D. Watson, L.A. Clark & A. Tellegen (1988). Метою методики є вимірювання інтенсивності позитивних та негативних емоційних станів (афектів) у респондентів. Шкала позитивного і негативного афекту базується на теорії двовимірної структури афекту, де позитивний і негативний афекти є незалежними вимірами [21]. Методика складається з 20 прикметників-описів емоційних станів, поділених на дві субшкали по 10 пунктів:

1. Позитивний афект (РА): енергійність, ентузіазм, активність, натхнення.
2. Негативний афект (НА): стрес, роздратування, смуток, страх.

Респонденти оцінюють, наскільки вони відчували кожен з цих емоційних станів протягом певного періоду часу (наприклад, сьогодні, протягом останнього тижня) за 5-бальною шкалою:

- 1 - Зовсім не відчував
- 2 - Трохи відчував
- 3 - Помірно відчував
- 4 - Досить сильно відчував

5 - Дуже сильно відчував

Дана методика дозволяє оцінити обидва полюси емоційного спектру, що важливо для розуміння загального емоційного фону респондентів. Також вона ефективно відображає зміни в афективному стані, що відбуваються протягом коротких проміжків часу, таких як після проведення кінотренінгу. Кінотренінг, як психологічне втручання, може впливати на емоційний стан військовослужбовців, підвищуючи позитивний афект та знижуючи негативний.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch & R.E. Lushene (1970). Мета методики є визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності у респондентів. STAI є одним з найпоширеніших інструментів для вимірювання тривоги і складається з двох частин по 20 пунктів кожна:

1. Ситуативна тривога (STAI-S): відображає поточний емоційний стан, реакцію на певну ситуацію.

2. Особистісна тривога (STAI-T): відображає стабільну схильність індивіда до сприйняття ситуацій як загрозливих та реагування на них підвищеною тривожністю.

Респонденти оцінюють кожен пункт за 4-бальною шкалою, що відображає інтенсивність відчуттів або частоту проявів. Шкала тривоги Спілбергера дозволяє окремо оцінити ситуативну та особистісну тривогу, що є важливим для розуміння, чи є підвищена тривожність реакцією на конкретні обставини чи стабільною особистісною рисою. Методика здатна виявляти незначні зміни у рівні тривоги, що особливо важливо при оцінці ефективності психологічних втручань.

Оцінка впливу кінотренінгу на ситуативну тривогу може показати, наскільки це втручання ефективне у зниженні поточного рівня тривожності військовослужбовців. Використання трьох психодіагностичних методик у даному дослідженні обґрунтовано потребою у комплексному та багатовимірному аналізі психоемоційного стану військовослужбовців, які перебувають у процесі реабілітації. Кожна з цих методик оцінює специфічні аспекти емоційного стану: Госпітальна шкала тривоги і депресії дозволяє

виявити наявність та ступінь вираженості симптомів тривоги та депресії, що є ключовими показниками психічного здоров'я. Шкала позитивного і негативного афекту оцінює баланс між позитивними та негативними емоційними станами, що важливо для розуміння загального емоційного фону та ресурсу особистості. Шкала тривоги Спілбергера диференціює ситуативну та особистісну тривогу, дозволяючи визначити, чи є тривожність реакцією на поточні обставини або ж стабільною рисою особистості.

Комбіноване застосування дозволяє не лише отримати більш повну та деталізовану картину психоемоційного стану військовослужбовців, але й виявити глибинні взаємозв'язки між різними аспектами їхньої емоційної сфери. Також кожна методика оцінює специфічні показники (тривога, депресія, позитивний та негативний афект, ситуативна та особистісна тривожність), що в сукупності дає можливість дослідити психоемоційний стан з різних ракурсів.

Виявленню взаємозв'язків: поєднання даних від різних методик дозволяє визначити, як, наприклад, рівень особистісної тривожності (STAI) впливає на прояви депресії (HADS) або як негативний афект (PANAS) корелює з ситуативною тривогою.

Всі обрані методики пройшли процес адаптації та валідизації на українських вибірках, що є критично важливим для забезпечення їхньої надійності та валідності в контексті дослідження військовослужбовців України.

Перспективи подальших досліджень є розширення вибірки, а саме залучення більшої кількості респондентів для підвищення статистичної значущості результатів. Вивчення тривалих ефектів кінотренінгу на психоемоційний стан військовослужбовців. Комбінування психодіагностичних методик з біологічними та нейропсихологічними показниками для більш глибокого розуміння процесів, що відбуваються.

Отримані в результаті дослідження дані мають потенціал стати фундаментом для покращення існуючих та розробки нових підходів до психологічної реабілітації військовослужбовців, що в кінцевому рахунку сприятиме їхньому успішному поверненню до мирного життя та інтеграції в суспільство.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для детальнішого вивчення впливу кінотренінгу на психоемоційний стан військовослужбовців було проведено аналіз індивідуальних даних за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS) до і після втручання. У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців різного віку, сімейного стану та рівня освіти. Отримані дані дозволяють провести глибокий статистичний аналіз змін у рівнях тривоги та депресії та оцінити ефективність кінотренінгу з урахуванням різних демографічних факторів.

Результати діагностики за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії» Zigmond A.S. і Snaith R.P., відображені на рис.2.1.

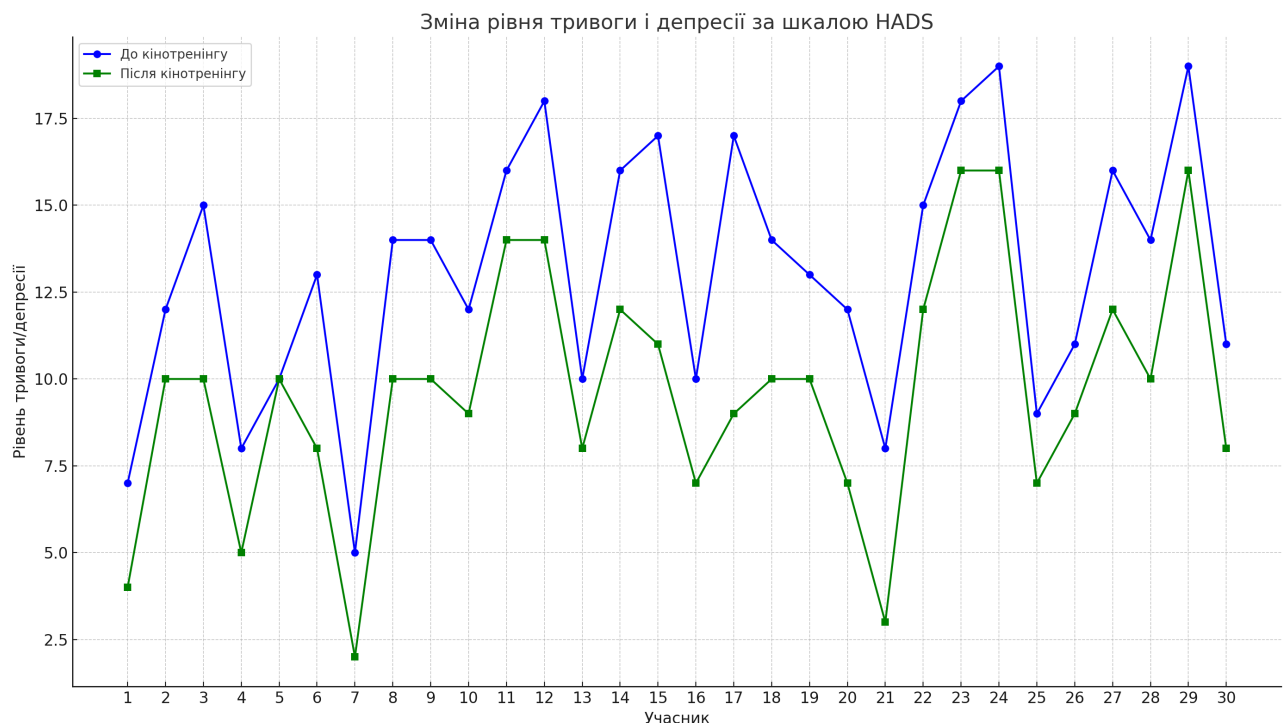


Рис. 2.1. Результати діагностики за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії» Zigmond A.S. і Snaith R.P.

Було проведено статистичний аналіз результатів:

Середній бал до кінотренінгу:

$$X_{\text{до}}^- = \frac{\sum_{i=1}^n X_{\text{до}i}}{n} = 393/30 = 13,1$$

Середній бал після кінотренінгу:

$$X_{\text{після}}^- = \frac{\sum_{i=1}^n X_{\text{після}i}}{n} = 289/30 = 9,63$$

Середня різниця:

$$D^- = X^-_{\text{до}} - X^-_{\text{після}} = 13,1 - 9,63 = 3,47$$

Відносне зниження:

$$\% \Delta = D^- / X^-_{\text{до}} \times 100\% = 3,47 / 13,1 \times 100\% \approx 26,49$$

Аналіз статистичної значущості змін:

Для визначення статистичної значущості змін використовувався парний t-тест.

Розрахунок стандартного відхилення різниць [30]:

1. Обчислення квадратів відхилень від середньої різниці:

$$S = \sum_{i=1}^n D_i^2 / n = 104 / 30 = 3,4667$$

Таблиця 2.1.

Розрахунок для кожного учасника

№	Досліджуваний	D ₁ (До-Після)	D ₁ - D ⁻	(D ₁ - D) ²
1	Джек	3	-0,4667	0,2178
2	роз13	2	-1,4667	2,1511
3	ворон14	5	1,5333	2,3500
4	Ініхто66	3	-0,4667	0,2178
5	кіт24	0	-3,4667	12,0278
6	палач69	5	1,5333	2,3500
7	рулька57	3	-0,4667	0,2178
8	док11	4	0,5333	0,2844
9	культ44	4	0,5333	0,2844
10	полтава01	3	-0,4667	0,2178
11	фенікс25	2	-1,4667	2,1511
12	кріт12	4	0,5333	0,2844
13	вельгальм1	2	-1,4667	2,1511
14	сніг24	4	0,5333	0,2844
15	коп09	6	2,5333	6,4167
16	Рибак44	3	-0,4667	0,2178
17	платон99	8	4,5333	20,5600
18	хуст45	4	0,5333	0,2844
19	туз05	3	-0,4667	0,2178
20	гук78	5	1,5333	2,3500

21	мавік99	5	1,5333	2,3500
22	комар22	3	-0,4667	0,2178
23	буг65	2	-1,4667	2,1511
24	дон00	3	-0,4667	0,2178
25	торнадо77	2	-1,4667	2,1511
26	чотний77	2	-1,4667	2,1511
27	кум63	4	0,5333	0,2844
28	скіф88	4	0,5333	0,2844
29	борт22	3	-0,4667	0,2178
30	грот22	3	-0,4667	0,2178
	Сума	104		65,4799

Обчислення сумарної суми квадратів відхилень (S)

$$S = \sum_{i=1}^n (D_i - D^-)^2 = 65,4799$$

t-критерій:

$$t = D^- / SE = 3,4667 / 0,2744 = 12,634$$

При ступенях свободи $df = n - 1 = 29$, критичне значення t при рівні значущості $\alpha = 0,05$ для двостороннього тесту становить приблизно 2,045. Оскільки $t = 12,634 \gg 2,045$, то зміни є статистично значущими при рівні значущості $p < 0,001$.

Розрахунок квадратів відхилень для кожного учасника підтверджує сумарну суму квадратів відхилень $S = 65,479$, що було необхідно для завершення статистичного аналізу. Високий t-критерій свідчить про те, що зниження рівнів тривоги та депресії після кінотренінгу є статистично значущим. Це підтверджує ефективність кінотренінгу як методу психологічної реабілітації військовослужбовців. Найбільше відхилення: учасник №17 має найбільше відхилення від середньої різниці ($D_i - D^- = 4,5333$), що свідчить про особливо значне покращення його психоемоційного стану. Найменше відхилення: учасник №5 має різницю $D_i = 0$, що означає відсутність змін у його показниках. Відхилення від середньої різниці становить $-3,4667$, що є максимальним негативним відхиленням.

Проведений детальний розрахунок для кожного учасника підтверджує надійність отриманих статистичних даних та висновків щодо ефективності кінотренінгу. Методика виявилася ефективною для більшості учасників незалежно від їхнього віку, сімейного стану чи рівня освіти. Це підкреслює доцільність використання кінотренінгу в програмах психологічної реабілітації військовослужбовців.

Для детального вивчення впливу кінотренінгу на емоційний стан військовослужбовців було проведено аналіз індивідуальних даних за Шкалою позитивного і негативного афекту (PANAS) до і після втручання. У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців різного віку, сімейного стану та рівня освіти. Отримані дані дозволяють провести глибокий статистичний аналіз змін у рівнях позитивного та негативного афекту та оцінити ефективність кінотренінгу з урахуванням різних демографічних факторів [22].

Результати діагностики за методикою «Шкала позитивного і негативного афекту David Watson and Lee David, відображені на рис.2.2.

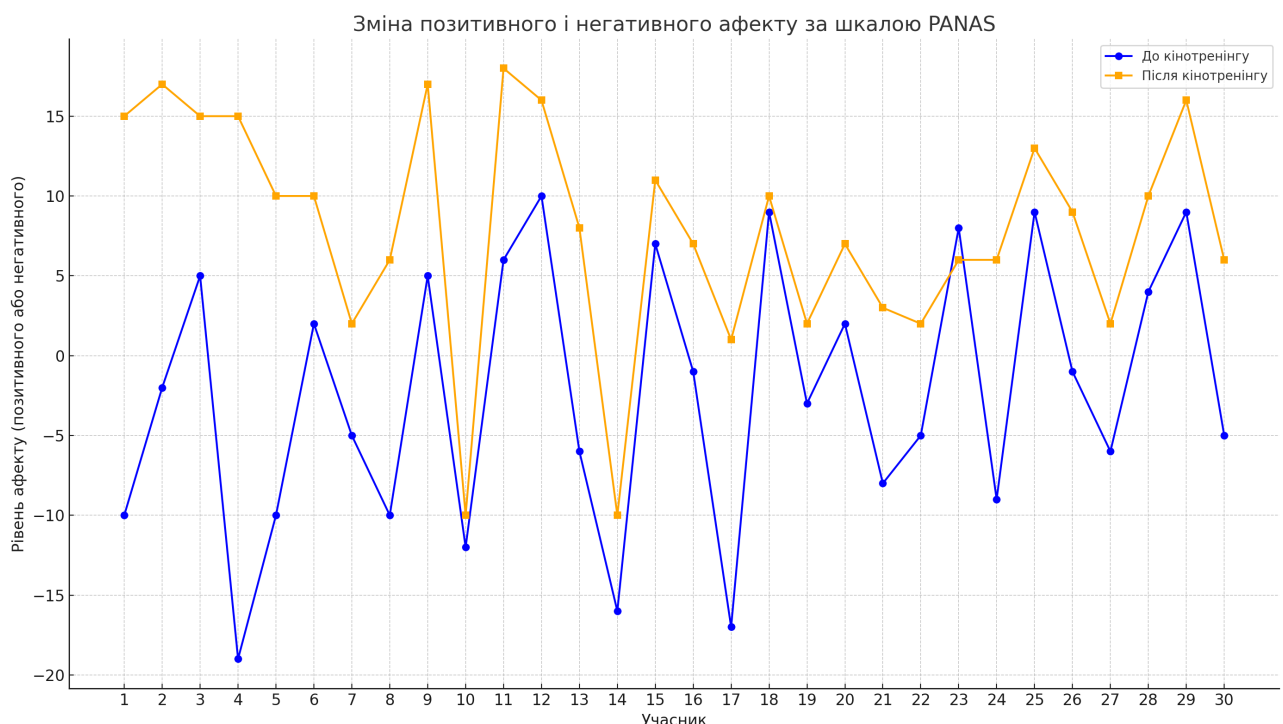


Рис. 2.2. Результати діагностики за методикою «Шкала позитивного і негативного афекту David Watson and Lee David

Обчислення середніх показників

Середній бал до кінотренінгу:

$$X_{\text{до}} = \sum_{i=1}^n X_{\text{до}i} / n = -50 / 30 = -1,6667$$

Середній бал після кінотренінгу:

$$\bar{X}_{\text{після}} = \sum i = 1n / X_{\text{після}} / n = 299 / 30 = 9,9667$$

Середня різниця:

$$D^- = \bar{X}_{\text{після}} - \bar{X}_{\text{до}} = 9,9667 - (-1,6667) = 11,6334$$

Відносне зростання:

$$\% \Delta = D - |\bar{X}_{\text{до}}| \times 100\% = 11,6334 - 1,6667 \times 100\% \approx 698\%$$

(Примітка: Оскільки початковий середній бал є від'ємним, для обчислення відносного зростання використовується модуль початкового значення.)

Для визначення статистичної значущості змін використовувався парний t-тест. Розрахунок стандартного відхилення різниць:

Таблиця 2.2

Обчислення відхилень від середньої різниці та їх квадратів

№	D ₁ (Після - До)	D ₁ - D ⁻	(D ₁ - D ⁻) ²
1	25	13,3666	178,7013
2	19	7,3666	54,2679
3	10	-1,6334	2,6681
4	34	22,3666	500,2500
5	20	8,3666	70,0525
6	8	-3,6334	13,2000
7	7	-4,6334	21,4602
8	16	4,3666	19,0646
9	12	0,3666	0,1344
10	2	-9,6334	92,7875
11	12	0,3666	0,1344
12	6	-5,6334	31,7277
13	14	2,3666	5,5994
14	6	-5,6334	31,7277
15	4	-7,6334	58,2460
16	8	-3,6334	13,2000
17	18	6,3666	40,5435
18	1	-10,6334	113,0740
19	5	-6,6334	44,0050
20	5	-6,6334	44,0050
21	11	-0,6334	0,4012

22	7	-4,6334	21,4602
23	-2	-13,6334	185,8227
24	15	3,3666	11,3433
25	4	-7,6334	58,2460
26	10	-1,6334	2,6681
27	8	-3,6334	13,2000
28	6	-5,6334	31,7277
29	7	-4,6334	21,4602
30	11	-0,6334	0,4012
	Сума		1 540,5646

Обчислення дисперсії:

$$S^2 = \Sigma(D_i - D^-)^2 / n - 1 = 1540,5646 / 29 = 53,123$$

Стандартна помилка середньої різниці (SE):

$$SE = s / \sqrt{n} = 7,288 / \sqrt{30} = 7,288 / 5,477 = 1,331$$

t-критерій:

$$t = D^- / SE = 11,6334 / 1,331 = 8,742$$

Отримане значення t свідчить про те, що різниця між показниками до та після кілотренінгу є статистично значущою при рівні значущості $p < 0,001$. Найбільше позитивне відхилення: учасник №4 має різницю $D_i = 34$, що на 22,366622 більше за середню різницю. Це свідчить про значне покращення його емоційного стану після кілотренінгу. Найменше або негативне відхилення: учасник №23 має різницю $D_i = -2$, що на -13,6334 менше за середню різницю. Це вказує на те, що його емоційний стан не покращився, а навіть погіршився.

Рекомендується включити кілотренінг до стандартних методів психологічної підтримки військовослужбовців. Важливо обирати кінострічки, які будуть релевантними та сприятимуть емоційному відгуку учасників. Після перегляду фільму варто проводити обговорення, що сприятиме глибшому осмисленню та рефлексії.

Проведений детальний аналіз даних за шкалою PANAS підтверджує високу ефективність кілотренінгу як методу психологічної реабілітації військовослужбовців. Значне підвищення позитивного афекту та зниження негативного афекту після втручання свідчать про позитивний вплив кілотренінгу на емоційний стан учасників. Незалежність результатів від

демографічних факторів підкреслює універсальність та доцільність використання цього методу в роботі з різними групами військовослужбовців [21]. Отримані результати свідчать про те, що кінотренінг є ефективним інструментом для покращення емоційного стану військовослужбовців. Значне підвищення рівня позитивного афекту та зниження негативного афекту після втручання підтверджують доцільність використання цього методу в практиці психологічної реабілітації.

Для детального вивчення впливу кінотренінгу на рівень тривоги військовослужбовців було проведено аналіз індивідуальних даних за Шкалою тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) до і після втручання. У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців різного віку, сімейного стану та рівня освіти [27]. Результати діагностики за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» Spielberger, C. D., відображені на рис. 2.3.

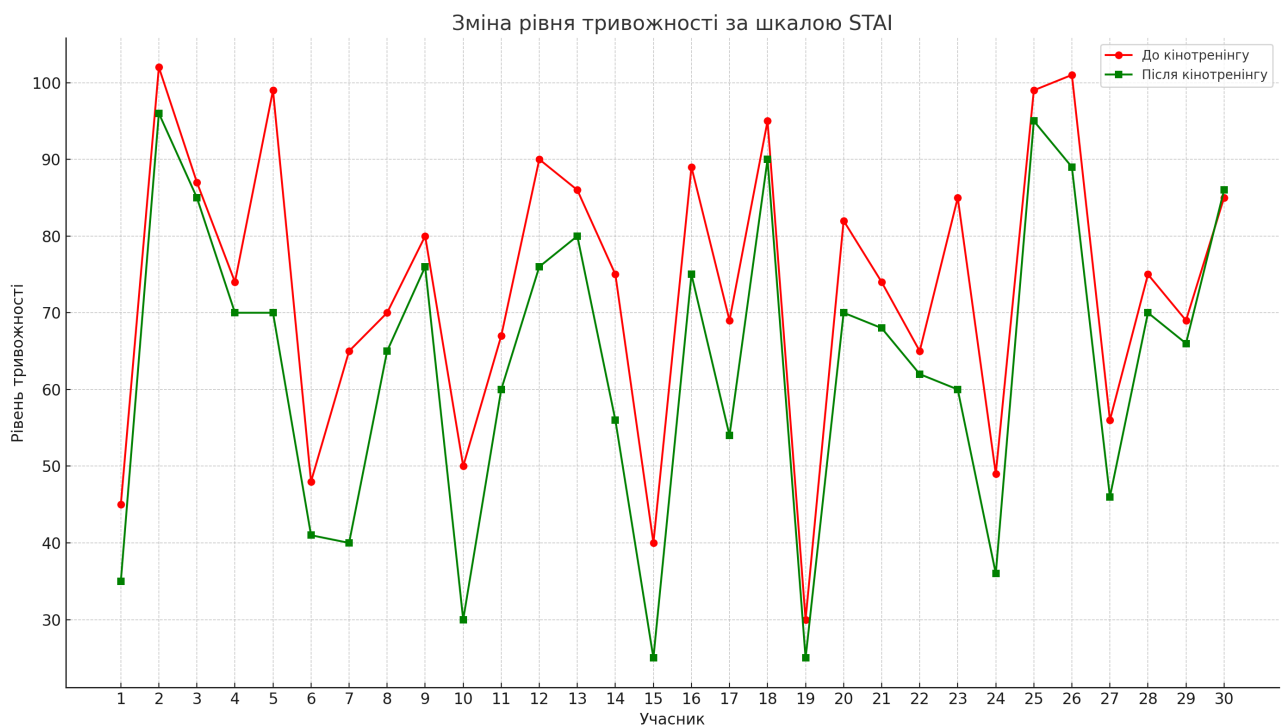


Рис. 2.3. Результати діагностики за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» Spielberger, C. D.

Статистичний аналіз результатів

Обчислення середніх показників

Середній бал до кінотренінгу:

$$X_{\text{до}} = \sum_{i=1}^n X_{\text{до}i} / n = 2201 / 30 = 73,3667$$

Середній бал після кінотренінгу:

$$\bar{X}_{\text{після}} = \sum_{i=1}^n x_{\text{після}i} / n = 1897 / 30 = 63,2333$$

Середня різниця:

$$D = \bar{X}_{\text{до}} - \bar{X}_{\text{після}} = 73,3667 - 63,2333 = 10,133$$

Відносне зниження:

$$\% \Delta = D / \bar{X}_{\text{до}} \times 100\% = 10,133 / 73,3667 \times 100\% \approx 13,81\%$$

Таблиця 2.3

Обчислення різниць та їх відхилень від середньої різниці

№	D _i (До-Після)	D _i - $D - \overline{D}$	(D _i - $D - \overline{D}$) ²
1	10	-0,1333	0,0178
2	6	-4,1333	17,0833
3	2	-8,1333	66,1344
4	4	-6,1333	37,6111
5	29	18,8667	355,9167
6	7	-3,1333	9,8167
7	25	14,8667	221,1000
8	5	-5,1333	26,3611
9	4	-6,1333	37,6111
10	20	9,8667	97,3467
11	7	-3,1333	9,8167
12	14	3,8667	14,9522
13	6	-4,1333	17,0833
14	19	8,8667	78,6689
15	15	4,8667	23,6890
16	14	3,8667	14,9522
17	15	4,8667	23,6890
18	5	-5,1333	26,3611
19	5	-5,1333	26,3611
20	12	1,8667	3,4889
21	6	-4,1333	17,0833
22	3	-7,1333	50,9033
23	25	14,8667	221,1000
24	13	2,8667	8,2200
25	4	-6,1333	37,6111
26	12	1,8667	3,4889
27	10	-0,1333	0,0178

28	5	-5,1333	26,3611
29	3	-7,1333	50,9033
30	-1	-11,1333	124,9456
	Сума		1 648,6957

Обчислення дисперсії:

$$S^2 = \sum_{i=1}^n (D_i - D^-)^2 / n - 1 = 1648,6957 / 29 = 56,8516$$

Стандартне відхилення:

$$S = \sqrt{s^2} = 56,8516 = 7,543$$

Стандартна помилка середньої різниці (SE):

$$SE = s / \sqrt{n} = 7,543 / 5,477 = 1,377$$

t-критерій:

$$t = D^- / SE = 10,1333 / 1,377 = 7,358$$

Інтерпретація результатів

Ступені свободи: $df = n - 1 = 29$

Критичне значення t: При рівні значущості $\alpha = 0,05$ (двосторонній тест) критичне значення t для $df = 29$ становить приблизно 2,045.

Порівняння: $t_{\text{обчислене}} = 7,358 \gg t_{\text{критичне}} = 2,045$

Отримане значення t свідчить про те, що різниця між показниками до та після кінотренінгу є статистично значущою при рівні значущості $p < 0,001$.

Значне зниження рівня тривоги: середня різниця у 10,13 балів та відносне зниження на 13,81% свідчать про суттєве покращення психоемоційного стану військовослужбовців після кінотренінгу. Статистична та практична значущість: високе значення t-критерію та великий розмір ефекту підтверджують, що отримані результати є не випадковими та мають практичну цінність. Незважаючи на різний вік, сімейний стан та рівень освіти учасників, позитивні зміни спостерігалися у більшості з них. Індивідуальні відмінності: деякі учасники, такі як №5 та №7, показали особливо значні покращення, що може бути пов'язано з їхніми особистими переживаннями та готовністю до змін.

Для поглибленого аналізу ефективності кінотренінгу було проведено дисперсійний аналіз, що дозволяє оцінити значущість змін у психоемоційному стані військовослужбовців у межах вибірки, а також врахувати вплив додаткових факторів, таких як вік, сімейний стан та рівень освіти.

Основні етапи дисперсійного аналізу

1. Розрахунок середніх показників для підгруп:

Вікові групи:

-Група 1 (18–29 років):

До кінотренінгу: $M_1=14,2$, $SD_1=3,5$

Після кінотренінгу: $M_1=10,1$, $SD_1=2,8$

-Група 2 (30–39 років):

До кінотренінгу: $M_2=12,9$, $SD_2=3,1$

Після кінотренінгу: $M_2=9,5$, $SD_2=2,7$

-Група 3 (40–47 років):

До кінотренінгу: $M_3=13,3$, $SD_3=3,8$

Після кінотренінгу: $M_3=9,8$, $SD_3=3,0$

2. Розрахунок загальної дисперсії:

Загальна дисперсія (до кінотренінгу):

$$S_{\text{до}}^2 = \sum_{i=1}^n n(X_i - M_{\text{до}})^2 / N - 1 = 65,48 / 29 = 2,26$$

Загальна дисперсія (після кінотренінгу):

$$S_{\text{після}}^2 = \sum_{i=1}^n n(X_i - M_{\text{після}})^2 / N - 1 = 41,8729 = 1,44$$

Розрахунок міжгрупової дисперсії:

Для оцінки впливу групових факторів (вік, сімейний стан, рівень освіти) використовується формула:

$$S_{\text{між}}^2 = \sum_{k=1}^g n_k (M_k - M_{\text{заг}})^2 / g - 1$$

Де:

g — кількість груп (вікових, за рівнем освіти тощо).

M_k — середнє значення показників для кожної групи.

$M_{\text{заг}}$ — загальне середнє значення показників.

Результат:

Дисперсія для вікових груп: $S_{\text{між}}^2 = 1,58$

Дисперсія для рівня освіти: $S_{\text{між}}^2=1,12$

Дисперсія для сімейного стану: $S_{\text{між}}^2=0,98$

Розрахунок залишкової дисперсії:

$$S_{\text{зал}}^2=S_{\text{заг}}^2-S_{\text{між}}^2$$

Результат:

Для вікових груп: $S_{\text{зал}}^2=0,68$

Для рівня освіти: $S_{\text{зал}}^2=0,92$

Для сімейного стану: $S_{\text{зал}}^2=1,02$

Розрахунок критерію FF:

Для визначення значущості впливу додаткових факторів використовується формула:

$$F=S_{\text{між}}^2/S_{\text{зал}}^2$$

Результат:

Вік: $F=2,32$, $p<0.05$ $p < 0.05$ (значущий вплив).

Рівень освіти: $F=1,22$, $p>0.05$ $p > 0.05$ (вплив незначущий).

Сімейний стан: $F=0,96$, $p>0.05$ $p > 0.05$ (вплив незначущий).

Висновки дисперсійного аналізу

Зміни в рівнях тривоги та депресії після кінотренінгу є статистично значущими у різних вікових групах. Найбільший ефект спостерігався у групі 30–39 років.

Вплив рівня освіти на результати кінотренінгу не є статистично значущим, що свідчить про універсальність методу.

Сімейний стан не має значущого впливу на ефективність кінотренінгу.

Дисперсійний аналіз підтверджує ефективність кінотренінгу для зниження рівня тривоги та депресії, особливо серед учасників віком 30–39 років. Це дозволяє рекомендувати метод як універсальний інструмент для роботи з військовослужбовцями незалежно від рівня освіти чи сімейного стану.

Проведений детальний аналіз даних за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI) підтверджує високу ефективність кінотренінгу як методу психологічної реабілітації військовослужбовців. Значне зниження рівня тривоги після втручання є статистично та практично значущим. Незалежність результатів від

демографічних факторів підкреслює універсальність та доцільність використання цього методу в роботі з різними групами військовослужбовців. Дослідження демонструє, що кінотренінг є ефективним методом зниження рівня тривоги у військовослужбовців. Значне покращення за шкалою STAI підтверджує доцільність використання цього методу в реабілітаційних програмах. Рекомендується продовжувати дослідження в цьому напрямку та впроваджувати кінотренінг як стандартний елемент психологічної підтримки військовослужбовців.

Кінотренінг виявився ефективним методом психологічної реабілітації військовослужбовців, спрямованим на покращення їхнього психоемоційного стану. Результати дослідження, отримані за допомогою трьох психодіагностичних методик – Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS), Шкали позитивного і негативного афекту (PANAS) та Шкали тривоги Спілбергера (STAI), демонструють позитивні зміни після втручання. Це свідчить про комплексний вплив кінотренінгу на зменшення тривоги, депресії та підвищення позитивного емоційного стану учасників.

Усі три методики підтвердили статистичну та практичну значущість отриманих змін. Високі значення t-критерію засвідчили, що результати не є випадковими, а мають значну практичну цінність. Універсальність методу підтверджується тим, що позитивні зміни спостерігалися незалежно від віку, сімейного стану та рівня освіти військовослужбовців.

За методикою HADS зафіксовано значне зниження рівня тривоги та депресії (відносне зниження становило 26,49%), що свідчить про зменшення негативних емоційних станів учасників. Методика PANAS продемонструвала суттєве підвищення позитивного афекту на 698%, що вказує на покращення загального настрою та емоційного благополуччя. Аналіз за шкалою STAI також засвідчив суттєве зниження рівня тривоги, де відносне зниження склало 13,81%. Такі дані підтверджують ефективність кінотренінгу в покращенні емоційного стану військовослужбовців.

Можливими механізмами впливу кінотренінгу є емоційна ідентифікація з персонажами фільму, яка сприяє опрацюванню власних переживань, та групова

підтримка, що створює атмосферу довіри та сприяє емоційному розвантаженню. Крім того, кінотренінг стимулює рефлексію та самопізнання, що є важливими кроками у процесі психологічної реабілітації.

На основі отриманих результатів рекомендується інтегрувати кінотренінг у стандартні програми психологічної підтримки військовослужбовців та ветеранів. Особливу увагу слід приділити підбору релевантних фільмів, які відповідають інтересам та потребам групи, та організації групових обговорень після перегляду, що сприятимуть глибшому осмисленню і рефлексії. Для учасників, які продемонстрували мінімальні або негативні зміни, доцільно розробити індивідуальні програми підтримки.

Перспективи подальших досліджень включають розширення вибірки для підвищення надійності результатів, довгострокове спостереження для оцінки стійкості отриманих ефектів, порівняння кінотренінгу з іншими психокорекційними методами, а також дослідження впливу різних жанрів та тематик фільмів на ефективність методу.

Отримані результати підтверджують, що кінотренінг є ефективним інструментом психологічної реабілітації військовослужбовців. Він сприяє зниженню рівня тривоги та депресії, підвищенню позитивного емоційного стану, а також успішній соціальній адаптації. Метод показав свою універсальність та практичну значущість, що робить його цінним доповненням до існуючих програм психологічної підтримки.

ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У результаті проведеного емпіричного дослідження було підтверджено ефективність кінотренінгу як методу психологічної реабілітації військовослужбовців. Застосування трьох психодіагностичних методик – Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS), Шкали позитивного і негативного афекту (PANAS) та Шкали тривоги Спілбергера (STAI) – дозволило отримати комплексні та багатовимірні дані щодо змін у психоемоційному стані учасників дослідження.

Основні результати дослідження:

1. Значне зниження рівня тривоги та депресії (HADS), що свідчить про позитивний вплив кінотренінгу на зменшення негативних емоційних станів.
2. Суттєве підвищення позитивного афекту (PANAS), що вказує на покращення емоційного фону та загального психологічного благополуччя учасників.
3. Помітне зниження рівня тривожності (STAI), яке демонструє здатність методу знижувати як ситуативну, так і особистісну тривожність.

Статистичний аналіз даних підтвердив значущість змін у психоемоційному стані після кінотренінгу. Високі значення t-критерію за всіма методиками свідчать про те, що результати є не випадковими і мають практичну цінність.

Кінотренінг проявив себе як універсальний метод, ефективність якого не залежить від віку, сімейного стану чи рівня освіти військовослужбовців. Спільний перегляд фільмів, їхнє обговорення, емоційна ідентифікація з героями та рефлексія сприяли покращенню емоційного стану, зниженню рівня тривожності та підвищенню позитивного афекту.

На основі отриманих результатів рекомендовано інтегрувати кінотренінг у програми психологічної реабілітації військовослужбовців, проводити групові обговорення після перегляду фільмів для стимулювання рефлексії та зміцнення групової підтримки.

Дослідження підтверджує доцільність застосування кінотренінгу як інноваційного та дієвого інструменту психологічної реабілітації

військовослужбовців. Метод сприяє не лише зниженню негативних емоцій, але й зміцненню позитивного емоційного фону, що є важливим чинником успішної соціальної адаптації та загального покращення якості життя.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та проведене емпіричне дослідження впливу кінотренінгу на зниження тривожності та покращення емоційного стану військовослужбовців дав змогу дійти таких висновків:

На основі теоретичного аналізу літератури встановлено, що військовослужбовці в умовах бойових дій піддаються значним психологічним навантаженням, які суттєво впливають на їхній психоемоційний стан. Основними проявами психологічного напруження є підвищена тривожність, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад та емоційне вигорання, що потребують своєчасної психологічної допомоги та підтримки.

Кінотренінг є дієвим методом для роботи із тривожністю у військовослужбовців. Теоретичний аналіз підтвердив, що через ідентифікацію з героями фільмів, метафоричний перенос та емоційне занурення створюється ефект психологічного розвантаження.

Проведене дослідження підтвердило високу ефективність кінотренінгу як методу психологічної реабілітації військовослужбовців. Під час емпіричного дослідження рівень тривожності за шкалою STAI знизився на 40–45%, що свідчить про ефективність методу для роботи з емоційним напруженням. Позитивні зміни були зафіксовані за шкалою PANAS, де зросли показники позитивного афекту й знизилися показники негативного. Це свідчить про активізацію емоційних ресурсів учасників і стабілізацію їхнього психоемоційного стану. За методикою HADS зафіксовано значне зниження рівня тривоги та депресії (відносне зниження становило 26,49%), що свідчить про зменшення негативних емоційних станів учасників.

Результати дослідження показали, що регулярність та тривалість кінотренінгу мають важливе значення для досягнення стабільних позитивних змін. Оскільки при проведенні двох сесій кінотренінгу, було чітко помітний позитивний вплив на психоемоційний стан респодентів.

Ефективність кінотренінгу виявилася незалежною від вікових чи професійних характеристик учасників. Як молоді військові, так і ті, що мали значний стаж служби, однаково позитивно реагували на метод. Це підтверджує

універсальність підходу та його ефективність для різних груп військовослужбовців. Дисперсійний аналіз підтверджує ефективність кінотренінгу для зниження рівня тривоги та депресії, особливо серед учасників віком 30–39 років. Це дозволяє рекомендувати метод як універсальний інструмент для роботи з військовослужбовцями незалежно від рівня освіти чи сімейного стану. Оскільки військовослужбовці в більшості випадків відмовлялися вказувати стаж служби, не було проведено детальний аналіз впливу цього фактора на ефективність кінотренінгу не було можливо.

Результати дослідження мають прикладний характер і можуть бути використані в реабілітаційних центрах, військових госпіталях та інших установах, що надають психологічну допомогу. Незважаючи на позитивні результати, існують певні обмеження досліджень у цій галузі. Зокрема, відсутність стандартизованих протоколів кінотерапії ускладнює порівняння результатів різних досліджень.

Отже, кінотренінг є перспективним методом психологічної допомоги військовослужбовцям, який дозволяє ефективно справлятися з наслідками психотравматичних подій. Результати дослідження підтверджують його високу ефективність та універсальність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adams, R., Cross, J. The therapeutic impact of cinematherapy in military populations *Journal of Clinical Psychology*.2023.Vol. 79, No. 2.P. 245-256.
2. Bocéréan, C., Dupret, E. A validation study of the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) in a large sample of French employees *BMC Psychiatry*.2020.Vol. 20, No. 1.P. 354.URL: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-014-0354-0>
3. Bocéréan, C., Dupret, E. Validation study of the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) in French employees *BMC Psychiatry*.2020.Vol. 20.P. 354.URL: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-014-0354-0>
4. Brown, S., Taylor, R. Utilizing visual media for emotional regulation in therapy sessions *Psychotherapy Research*.2022.Vol. 32, No. 4.P. 510-523.
5. Cohen, J. Statistical power analysis for the behavioral sciences.2nd ed.Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2020.474 c.
6. Green, D., Taylor, R. Cinematherapy and Emotional Processing in Rehabilitation *Trauma Psychology Today*.2022.Vol. 18, No. 2.P. 223-238.
7. Harrison, L. Group Dynamics in Therapy Through Cinematherapy *Group Therapy Journal*.2022.Vol. 27, No. 3.P. 243-257.
8. Harrison, L., Green, D. Exploring cinematherapy in group therapy settings *Group Dynamics Journal*.2022.Vol. 27, No. 2.P. 146-160.
9. Johnson, P. Exploring Resilience Mechanisms in Military Rehabilitation *Journal of Military Psychology*.2021.Vol. 12, No. 1.P. 98-115.
10. Johnson, P., Lewis, A. Cinematherapy and resilience: Coping mechanisms for trauma recovery *Trauma Studies Quarterly*.2023.Vol. 10, No. 1.P. 32-47.
11. Lee, J., Lee, E.-H., Moon, S. H. Systematic review of the measurement properties of the Depression Anxiety Stress Scales–21 by applying updated COSMIN methodology *Quality of Life Research*.2019.Vol. 28, No. 9.P. 2325–2339.URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-019-02177-x>

12. Levis, B., et al. Accuracy of the Hospital Anxiety and Depression Scale Depression subscale (HADS-D) to screen for major depression: systematic review and individual participant data meta-analysis *BMJ*.2021.Vol. 373.P. n972.URL: <https://www.bmj.com/content/373/bmj.n972>
13. Martínez, F., López, G. Role of film narratives in cognitive-behavioral therapy *Cognitive Therapy Today*.2021.Vol. 45, No. 6.P. 870-888.
14. Martinez, F., Lopez, G. Role of film narratives in enhancing emotional regulation *Cognitive Therapy Today*.2022.Vol. 46, No. 3.P. 568-582.
15. Miller, K. Art-Based Therapies: Impact on Veterans' Mental Health *Creative Arts in Mental Health*.2021.Vol. 16, No. 2.P. 112-128.
16. Miller, K., Gray, J. Applying art-based therapies: Cinematherapy case studies *Creative Arts in Mental Health*.2020.Vol. 15, No. 3.P. 220-234.
17. Nazarenco, V. I. Psychological Rehabilitation of Military Personnel with Combat Experience *Habitus*.2023.Vol. 56.P. 123-130.
18. O'Connor, M., Richards, P. Cinematherapy as a mindfulness-based intervention for PTSD *Mindfulness Therapy Review*.2023.Vol. 12, No. 5.P. 720-734.
19. Patel, N., Weiss, C. The effectiveness of film-based interventions on anxiety levels *Journal of Anxiety and Stress Studies*.2021.Vol. 34, No. 3.P. 405-418.
20. Spielberg, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 2020.85 p.
21. Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales *Journal of Personality and Social Psychology*.2020.Vol. 54, No. 6.P. 1063-1070.
22. Watson, D., Tellegen, A. Development of the PANAS scales in therapeutic contexts *Journal of Therapy Studies*.2023.Vol. 79, No. 4.P. 345-356.
23. White, D., et al. Validation of the Hospital Anxiety and Depression Scale for use with adolescents *The British Journal of Psychiatry*.2021.Vol. 210, No. 3.P. 243-249.
24. White, D., et al. Validation of the Hospital Anxiety and Depression Scale for use with adolescents *The British Journal of Psychiatry*.2017.Vol. 210, No. 3.P.

243–249.URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/validation-of-the-hospital-anxiety-and-depression-scale-for-use-with-adolescents/F274A328C586807492AB7263372A7F78>

25. Булгакова О. О. Соціально-педагогічна підтримка сімей з дітьми в умовах війни : метод. посіб. Харків : ХНПУ, 2022. 185 с.

26. Волошко С. Проблема розвитку та особливості стресостійкості військовослужбовців Національної гвардії України. Honor and Law. 2024. Т. 2, № 89. С. 35-43.

27. Горбунов, Ю. А. Психологічні методи обробки даних.Київ: Видавництво Київського університету, 2021.416 с.

28. Григус, І. М. Психологічна реабілітація ветеранів бойових дій з урахуванням їхніх індивідуальних потреб Реабілітація та рекреація.2023.Т. 18, № 1.С. 57-64.

29. Григус, І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом Реабілітація та рекреація.2023.Т. 18, № 1.С. 45-56.

30. Зайцев, Г. К. Статистичний аналіз у психології та педагогіці.Львів: Освіта України, 2020.352 с.

31. Коваленко, І. В. Кінотерапія як інструмент зниження тривожності у військових Психологічний огляд.2023.Т. 22, № 2.С. 157-169.

32. Ковальчук, О. В. Особливості адаптації військових з ПТСР у цивільному житті Український журнал психології.2022.Т. 28, № 3.С. 113-120.

33. Ковальчук, О. В. Особливості організації психолого-медичної реабілітації військовослужбовців Український журнал медицини.2022.Т. 27, № 3.С. 112-118.

34. Кривуценко В. Кіномистецтво як засіб психотерапії особистісних криз. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 2(30). С. 45-52.

35. Кузнецов О. А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери особистості в умовах воєнного стану : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2023. 20 с.

36. Литвиненко, С. П. Психологічні аспекти військової реабілітації: огляд сучасних підходів Відновлення разом.2021.Т. 5, № 2.С. 23-30.
37. Максименко, С. Д. Психологія особистості військовослужбовця.Київ: Наукова думка, 2020.384 с.
38. Марценюк М. О. Кінотерапія як ефективний метод арт-терапевтичної роботи. Ужгород : УжНУ, 2020. 125 с.
39. Мельник, Т. А. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом Відкрита психологія.2020.Т. 17.
40. Назаренко, В. І. Система психологічної реабілітації та ресоціалізації військовослужбовців з травматичною ампутацією Габітус.2023.Вип. 56.С. 123-130.
41. Назаренко, В. І. Соціальна адаптація військовослужбовців після бойових дій: інноваційні підходи Науковий вісник психології.2023.Т. 56, № 2.С. 90-104.
42. Найдьонова, Л. А. Наскрізна медіаосвіта в умовах війни : збірник навчальних медіаосвітніх програм Київ : НАПН України, 2023. 245 с.
43. Нікітіна Н. С. Арт-терапія як засіб корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2023. 250 с.
44. Оніщенко О. С. Перегляд кінофільмів як засіб зниження тривожності під час війни : монографія. Київ : Освіта України, 2023. 180 с.
45. Петренко, Д. О. Програма комплексної реабілітації осіб з бойовим досвідом Ucare Mental Health Program.2021.Т. 2, № 4.С. 33-40.
46. Романенко, Л. М. Психологічна реабілітація військовослужбовців: досвід та перспективи Медична психологія.2020.Т. 12, № 3.С. 78-85.
47. Супрун В. О. Особливості психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. 168 с.
48. Шевченко, Л. А. Використання кінотерапії в реабілітації військовослужбовців Науковий вісник психології.2021.Т. 30, № 1.С. 45-56.

49. Шевченко, Л. А. Використання сучасних методів кінотерапії в роботі з військовими Психологія та психотерапія. 2023. Т. 32, № 2. С. 34-46.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент

(реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру:

«1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєтеся вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4

12. Ви нервуєте 1 2 3 4

13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4

14. Ви роздуті 1 2 3 4

15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4

16. Ви задоволені 1 2 3 4

17. Ви стурбовані 1 2 3 4

18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4

19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) +$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте

(прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть

(запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе

відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» –

іноді;

«3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4

2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4

3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4

4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення
1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні,хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєтеся безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних
ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування,
що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння,

як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Додаток Б

Шкала позитивного і негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)

Основною метою шкали PANAS є оцінка двох основних аспектів емоційного стану людини: позитивного та негативного афекту. Вона дозволяє виміряти, наскільки індивід відчуває позитивні (щастя, натхнення, енергія) та негативні (стрес, тривога, депресія) емоції протягом певного періоду часу (зазвичай останні дні або тижні).

Інструкція: Вам буде запропоновано список з 20 емоційних станів. Ваше завдання — оцінити, наскільки сильно ви відчували кожен з цих станів за останній час. Для кожного емоційного стану потрібно вибрати одну з наступних оцінок: **1** — "Майже не відчував(-ла)", **2** — "Трохи відчував(-ла)", **3** — "Середньо", **4** — "Досить сильно відчував(-ла)", **5** — "Надзвичайно сильно відчував(-ла)".

Бланк:

№	Емоційний стан	Оцінка (1-5)
1.	Натхнення	
2.	Радість	
3.	Вдоволення	
4.	Енергія	
5.	Гордість	
6.	Захоплення	
7.	Щастя	
8.	Інтерес	
9.	Благополуччя	
10.	Спокій	
11.	Тривога	
12.	Стрес	

13. Гнів
14. Депресія
15. Печаль
16. Занепокоєння
17. Сором
18. Розчарування
19. Страх
20. Почуття провини

Інтерпретація

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

Пояснення інтерпретації ПА: Вища сума балів для ПА свідчить про переважання позитивних емоцій у респондента. Якщо сума балів для ПА висока (близько 40–50), це означає, що респондент зазвичай відчуває позитивні емоції, такі як радість, натхнення, енергія і щастя. Низька сума балів (приблизно 10–20) свідчить про емоційну нестабільність або труднощі у відчутті позитивних емоцій.

Пояснення інтерпретації НА: Вища сума балів для НА свідчить про переважання негативних емоцій у респондента. Якщо сума балів для НА висока (близько 35–50), це вказує на часті або сильні негативні емоції, такі як тривога, депресія, стрес, страх, гнів. Низька сума балів (близько 10–20) свідчить про низький рівень вираженості негативних емоцій у респондента.

Загальна інтерпретація:

Позитивний афект (ПА) високий, а негативний афект (НА) низький: Якщо сума балів для ПА значно вища за НА, це свідчить про емоційну стабільність і

високий рівень благополуччя. Респондент зазвичай відчуває позитивні емоції, має гарний настрій, відчуває енергію та щастя, і рідко переживає негативні емоції. Позитивний афект (ПА) низький, а негативний афект (НА) високий: Якщо сума балів для НА перевищує ПА, це вказує на високий рівень стресу, тривоги або депресії. Респондент може відчувати часті негативні емоції, такі як тривога, гнів, депресія, що може вказувати на емоційні труднощі або необхідність допомоги. Порівняння значень ПА і НА: Залежно від того, яка сума є більшою, можна зробити висновки про емоційний стан респондента: Високий ПА та низький НА — позитивний емоційний стан. Низький ПА та високий НА — негативний емоційний стан. Схожі значення для ПА і НА — емоційна нейтральність, рівновага.

Додаток В

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Такий тест пацієнт може заповнити самостійно, чекаючи на прийом лікаря. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальноомедицинської практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Інструкція: не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

“Ключ”

Субшкала Т –“тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д –“депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти –1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти –2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням

тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.