

ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Резюме

У статті представлено результати емпіричного дослідження емоційних станів дорослих в умовах воєнного конфлікту та описана програма психокорекції негативних емоційних станів дорослих.

Мета дослідження полягає в розробці та впровадженні програми психологічної корекції негативних емоційних станів дорослих.

Процедура дослідження. Емпіричне дослідження проводилося упродовж вересня-жовтня 2024 р., під час воєнного стану в Україні. В дослідженні приймали участь 60 осіб, з них 38 жіночої статі та 22 особи чоловічої. Впродовж констатувального та формувального етапів експерименту були використані стандартизовані психодіагностичні методики: «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), «Шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера» (у модифікації Л. Ханіна), «Тест агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут), «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» (Ш. Коен), «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21).

Результати. Під час проведення констатувального етапу дослідження було виявлено, високий рівень ситуативної тривожності у 61,7 % респондентів, високий рівень фрустрації у 18,3 % досліджуваних, високий рівень ригідності у 23,3 % досліджуваних, високий рівень агресивності у 15,0 % респондентів, при цьому у 55,0 % дорослих було виявлено високий рівень самоагресії. Опіраючись на отримані результати була розроблена програма психокорекції емоційних станів дорослих, яка складалася із 6 занять по 3 години кожне, 1 раз на тиждень та включала: техніки релаксації та емоційної саморегуляції, техніки самодопомоги в стресових ситуаціях, тощо. Дієвість психокорекційної програми було перевірено за допомогою методів математичної статистики.

Отже, зроблено **висновок**, що дана програма психокорекції емоційних станів дорослих допомагає в зниженні ситуативної тривожності, стресу, самоагресії, фрустрації та ригідності, що було підтверджено за допомогою методів статистичної обробки даних за парним *t*-тестом та критерієм Вілкоксона.

Ключові слова: емоційні стани; когнітивно-поведінкова терапія; психокорекція; стрес; тілесно-орієнтована терапія; тривога.

Вступ. В умовах воєнного конфлікту психічні стани дорослих зазнають значного впливу зовнішніх стресогенних факторів, таких як постійна небезпека, невизначеність майбутнього, втрата домівки чи близьких. Емоційні стани, як складова психічних станів, відіграють ключову роль у регуляції внутрішнього стану людини, проте в кризових умовах вони стають більш інтенсивними, нестабільними та важкими для контролю. Така нестабільність впливає на здатність особистості адаптуватися до стресових умов, знижує рівень стресостійкості та може призводити до тривалих порушень емоційного балансу.

Наукові дослідження вказують, що психічні стани є багатовимірним феноменом, який включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий аспекти, що взаємодіють у процесах адаптації. Емоційні стани, як відносно стійкі та тривалі прояви психіки, тісно пов'язані із загальним рівнем ментального здоров'я. Під час війни саме емоційна складова психічних станів найбільше страждає від впливу стресових факторів, що проявляється через тривожність, фрустрацію, депресію, стрес, агресію та емоційне виснаження. У дорослих людей ці стани можуть ускладнювати соціальне функціонування, погіршувати здоров'я та знижувати якість життя.

З часом, неврегульовані негативні емоційні стани можуть призводити до хронічних психічних розладів, тому вчасна діагностика та психокорекція допомагають уникнути поглиблення проблем та сприяють стабілізації психічного стану. Недостатність здатності до емоційної саморегуляції, посилена кризовими умовами, вказує на необхідність розробки програм психокорекції, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери та підвищення адаптивності особистості. Ефективні методи корекції повинні враховувати інтеграцію емоційних станів у структуру психічного стану,

забезпечуючи не лише зниження інтенсивності негативних емоцій, але й відновлення загального психічного балансу.

Таким чином, проблема психокорекції емоційних станів дорослих в умовах воєнного конфлікту полягає у необхідності розробки та апробації інноваційних методів психологічної допомоги, які сприятимуть покращенню якості життя та збереженню ментального здоров'я населення.

Загальнотеоретичні аспекти психічних станів особистості були об'єктом досліджень таких зарубіжних та вітчизняних науковців, як М. Варій, В. Вундт, У. Джеймс, Л. Дика, П. Жане, Дж. Кеттел, І. Попович, Г. Сельє, В. Семиченко, З. Фройд та інших. У межах їхніх робіт було визначено сутність психічних станів, їх основні характеристики, функції, а також запропоновано різні підходи до класифікації. Дослідження емоційних станів проводили Л. Берковіц (Berkowitz, 1993), В. Вілюнас, Б. Додонов, О. Захаров, К. Ізард, Н. Карпенко, О. Чебикін та інші.

Розробкою програм психокорекції негативних емоційних станів займалися такі дослідники: О. Джеджер та О. Юрчук (Джеджер & Юрчук, 2023) створили програму для корекції емоційних переживань студентів у стресових умовах через використання фізичної активності; М. Півень (Півень, 2014) у рамках дослідження емоційної зрілості описала роль рефлексії, саморегуляції, емпатії, експресивності та прийняття власних емоцій, інтегруючи до корекційної програми методи психогімнастики, когнітивної терапії, гештальт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії та використання метафоричних карт.

Хоча існують численні дослідження, присвячені негативним емоційним станам, проте мало з них враховують специфічні обставини та унікальні виклики, які виникають під час воєнного конфлікту. Дослідження в цьому контексті дозволяють адаптувати наявні підходи до реалій воєнного часу. О. Дацун та Р. Черногод, в своїй роботі, використовували мандалотерапію як метод корекції емоційних станів внутрішньо-переміщених жінок (Дацун & Черногод, 2022). Для допомоги у подоланні високого рівня тривожності у дорослих М. Патруль та А. Кузняк використовували методи тілесно-орієнтованої психотерапії (Патруль & Кузняк, 2023). Отже, розробка психокорекційних програм, орієнтованих на подолання негативних емоційних станів та сприяючих покращенню психологічного благополуччя постраждалих, їхньої здатності адаптуватися до нових умов та зниженню ризику розвитку психосоматичних захворювань, в умовах воєнного конфлікту має не лише індивідуальне, а й соціальне значення, оскільки допомагає підтримувати стійкість суспільства.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні негативних емоційних станів дорослих та їх психокорекції.

Завдання:

1. Провести огляд та аналіз наукових підходів до вивчення емоційних станів дорослих в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнних конфліктів.
2. Підібрати психодіагностичні методики та здійснити емпіричне дослідження негативних емоційних станів дорослих в умовах воєнного конфлікту.
3. Розробити, апробувати та оцінити ефективність програми психокорекції емоційних станів дорослих.

Методи. Згідно з визначеною метою та сформульованими завданнями було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Під час теоретичної частини дослідження були застосовані індукція та дедукція, аналіз та синтез, порівняння та узагальнення, класифікація та систематизація. Під час емпіричної частини дослідження використовувалися спостереження, бесіди, анкетування та опитування, експеримент, що включав констатувальну та формувальну частини.

На етапах констатувального та формувального експериментів були використані стандартизовані психодіагностичні методики: тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), «Шкала самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера» (у модифікації Л. Ханіна), методика «Тест агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут), «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» (Ш. Коен), «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21).

Експериментально отримані дані були оброблені методами математичної статистики: коефіцієнт Пірсона для кореляційного аналізу, критерій Шапіро-Уїлка для визначення типу розподілу даних, парний t-тест (для даних з нормальним розподілом) та непараметричний критерій Вілкоксона (для даних з ненормальним розподілом).

Вибірку констатувального етапу дослідження склали 60 осіб віком від 18 до 55 років, з яких 38 респондентів склали жінки (63,3% вибірки), 22 респонденти – чоловіки (36,7%). На період

проведення дослідження респонденти проживали в наступних містах України: Київ (56,7%), Дніпро (33,3%) та Харків (10,0%). Емпіричне дослідження було проведено в декілька етапів: констатувальний та формувальний експеримент, в ході якого усі респонденти були поділені на експериментальну (28 осіб) та контрольну (32 особи) групи.

Результати. На основі отриманих емпіричних даних, було розроблено програму психокорекції, метою якої стало зниження негативних емоційних станів через розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення суб'єктивного благополуччя учасників. Зокрема, при розробці програми було враховано результати констатувального експерименту: високі показники ситуативної тривожності, фрустрованості, агресивності, наявність депресивних станів, ригідності в значній частини вибірки та домінування середнього та високого рівня психічної напруженості за шкалою суб'єктивного стресу тощо.

Розроблена програма психокорекції складалася із 6 занять по 3 години кожне, та проходила онлайн за допомогою платформи Zoom 1 раз в тиждень.

Завдання психокорекційної програми включали: психоедукацію щодо сутності стресу та його вплив на емоційний стан людини; засвоєння технік розслаблення, дихальних вправ і способів стабілізації свого стану; формування вміння розпізнавати, аналізувати та екологічно висловлювати свої емоції; розвиток здатності до емпатії, навичок активного слухання та комунікації; робота з когнітивними переконаннями та мисленням для гармонізації внутрішнього стану тощо.

Отже, пропонуємо до вашої уваги програму психокорекції негативних емоційних станів дорослих.

Перше заняття «Вступ до програми. Стрес та емоції».

Мета - створення атмосфери довіри, глибинне розуміння впливу стресу на емоційні стани, робота з емоційними переживаннями, пов'язаними зі стресом.

Структура заняття:

1. *Вступ та створення безпечного простору (30 хв):* вправа «Снігова куля», вправа «Незакінчені речення».

2. *Самопрезентація та опрацювання емоційних переживань (45 хв):* вправа «Я-висловлювання» з емоційним фокусом.

3. *Глибинна лекція про стрес та емоції (20 хв).*

4. *Основний етап – опрацювання емоційних реакцій (60 хв):* вправа «Мій стрес-термометр» з емоційним акцентом; вправа «Внутрішній простір підтримки».

4. *Глибинна рефлексія (30 хв):* вправа «Емоційний багаж», загальне обговорення.

Друге заняття «Техніки релаксації та емоційної саморегуляції».

Мета – глибока робота з емоційними переживаннями учасників через релаксацію та емоційну саморегуляцію, зменшення впливу негативних емоцій на психічний стан.

Структура заняття:

1. *Розминка (30 хв):* вправа «Емоція в тілі».

2. *Міні-лекція «Саморегуляція емоцій» (30 хв).*

3. *Основний етап «Глибинна релаксація» (90 хв):* вправа «Сканер тіла» (30 хв); вправа «Квадратне дихання» (30 хв); вправа «Безпечне місце» (30 хв).

4. *Рефлексія (30 хв):* завдання на самоспостереження, загальне обговорення.

Третє заняття «Когнітивне опрацювання емоцій».

Мета – усвідомлення учасниками зв'язку між думками та емоціями, робота з когнітивними викривленнями, які підтримують негативні емоційні стани.

Структура заняття:

1. *Розминка (25 хв):* вправа «Подарунок по колу».

2. *Міні-лекція «Вплив автоматичних думок на емоції» (35 хв).*

3. *Основний етап (90 хв):* вправа «Детектив емоцій» (30 хв); вправа «Рефреймінг» (30 хв); рухова вправа «Витрушування емоцій» (30 хв).

4. *Рефлексія (30 хв):* домашнє завдання, щоденник емоцій; загальне обговорення.

Четверте заняття «Емпатія та ефективна комунікація».

Мета – розвиток в учасників навичок емпатійного слухання та комунікації із розумінням власних та чужих емоцій, формування відносин взаємопідтримки для зменшення тривожності та відчуття відчуження в умовах значного психологічного навантаження.

Структура заняття:

1. *Розминка (30 хв):* вправа «Подвійне коло».

2. *Міні-лекція «Емпатія як інструмент глибинної підтримки» (30 хв).*

3. *Основний етап «Глибинне опрацювання емпатії» (90 хв):* вправа «Активне слухання з емпатією до себе» (45 хв); вправа «Гімнастика для емпатії» (25 хв); вправа «Перемикання уваги» (20 хв).

4. *Рефлексія (30 хв):* завдання на практику емпатії та розробку шляхів застосування досвіду самопомоги; загальне обговорення.

П'яте заняття «Актуалізація ресурсів та побудова життєвих перспектив».

Мета – глибинна робота з особистісними ресурсами, акцент на відновленні емоційного балансу, зміцнення впевненості у майбутньому.

Структура заняття:

1. *Розминка (70 хв):* вправа «Карта моєї душі» (30 хв); вправа «Промова для себе» (40 хв).

2. *Основний етап (80 хв):* робота з метафоричними картками. Вправа «Шлях героя» (40 хв); вправа «Сфери мого життя» (20 хв); медитація-візуалізація «Світле майбутнє» (20 хв).

3. *Завершення та рефлексія (30 хв):* загальне обговорення.

Шосте заняття «Техніки самопомоги в стресових ситуаціях».

Мета – опанування учасниками ефективними техніками глибинної самопомоги для емоційної стабілізації, зменшення впливу стресу та відновлення почуття безпеки в умовах хронічного стресу, викликаного війною.

Структура заняття:

1. *Основна частина (120 хв):* вправа «Безпечний контейнер» (10 хв); вправа «Хвилинка усвідомленості» (5 хв); вправа «Якір спокою» (10 хв); техніка «Керована уява» (10 хв); вправа «Дихання діафрагмою» (10 хв); вправа «Внутрішній помічник» (10 хв); вправа «Вдячність тілу» (10 хв); вправа «Регуляція стресу методом 4 стихій» (10 хв); вправа «Прохання про допомогу» (35 хв); вправа «Вдячність» (10 хв).

2. *Зворотний зв'язок від учасників (30 хв):* загальне обговорення.

3. *Рефлексія та завершення програми (30 хв)* (Кузняк, 2024).

Для перевірки ефективності впровадження психокорекційної програми було проведено формувальний етап дослідження. Для встановлення типу розподілу даних був використаний критерій Шапіро-Уїлка, за результатами якого було прийнято рішення про нормальний тип розподілу за деякими шкалами (до них був застосований парний t-тест) і ненормальний тип розподілу за іншими шкалами (до них був застосований непараметричний критерій Вілкоксона).

Як видно з таблиці 1, в результаті проведення психокорекційної програми за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) зменшилися показники тривожності: показники низького рівня збільшилися до 64,3% за рахунок зменшення середнього та відсутності високого рівня тривожності в учасників психокорекційної програми. Показники фрустрації також змінилися в сторону зниження: частка низького рівня зросла до 32,1%, середній рівень залишився без змін, а високий рівень знизився до 14,3%. У випадку агресивності, частка низького рівня суттєво збільшилася до 50,0% за рахунок зменшення середнього рівня та повного зникнення високого рівня. Як і агресивність, ригідність зазнала зменшення: після проведення корекційної програми, з'явилася доля низького рівня за рахунок зниження високого рівня до 17,9%.

Таблиця 1

Результати порівняння показників до та після психокорекційної програми за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Шкали	Експериментальна група до експерименту			Експериментальна група після експерименту		
	Низький, %	Середній, %	Високий, %	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Тривожність	7,1	78,6	14,3	64,3	35,7	0,0
Фрустрація	10,7	53,6	35,7	32,1	53,6	14,3
Агресивність	17,9	64,3	17,9	50,0	50,0	0,0

Ригідність	0,0	64,3	35,7	7,1	75,0	17,9
	Контрольна група до експерименту			Контрольна група після експерименту		
Тривожність	43,8	53,1	3,1	37,5	56,3	6,3
Фрустрація	56,3	40,6	3,1	53,1	43,8	3,1
Агресивність	34,4	53,1	12,5	34,4	50,0	15,6
Ригідність	21,9	65,6	12,5	21,9	65,6	12,5

Представлені в таблиці 2 результати методики «Шкала самооцінки тривожності» (Спілбергера-Ханіна) демонструють, що ситуативна тривожність зазнала значних позитивних змін: після проведення психокорекційної програми з'явився низький рівень (3,6%), середній рівень зріс до 53,6%, в той час як високий рівень знизився до 42,9%. Особистісна тривожність також показала покращення: дещо знизився високий рівень завдяки збільшенню середнього рівня до 14,3%.

За методикою «Тест агресивності» Почебут, результати якої представлені в таблиці 3, позитивні зміни мали місце за всіма шкалами агресивності. Найбільшого зменшення зазнали шкала самоагресії (високий рівень знизився до 7,1% за рахунок підвищення середнього та низького рівнів), шкала вербальної агресії (відбулося підвищення низького рівня до 60,7% за рахунок зменшення середнього та особливо – високого рівня) та шкала емоційної агресії. Інші шкали також змінилися: за фізичною агресією завдяки зниженню високого рівня до 3,6% та середнього рівня до 10,7% відбулося збільшення низького рівня до 85,7%, дещо збільшився низький рівень предметної агресії завдяки зменшенню високого рівня до 7,1%. Загальна агресивність, закономірно, зазнала змін: за цією шкалою високий рівень агресивності повністю зник після проведення психокорекційної роботи.

Таблиця 2

Результати порівняння показників до та після психокорекційної програми за методикою «Шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера» (у модифікації Ю. Л. Ханіна)

Шкали	Експериментальна група до експерименту			Експериментальна група після експерименту		
	Низький, %	Середній, %	Високий, %	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Ситуативна тривожність	0,0	3,6	96,4	3,6	53,6	42,9
Особистісна тривожність	0,0	7,1	92,9	0,0	14,3	85,7
	Контрольна група до експерименту			Контрольна група після експерименту		
Ситуативна тривожність	3,1	65,6	31,3	3,1	62,5	34,4
Особистісна тривожність	0,0	68,8	31,3	0,0	68,8	31,3

Таблиця 3

Результати порівняння показників до та після психокорекційної програми за методикою «Тест агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут)

Шкали	Експериментальна група до експерименту			Експериментальна група після експерименту		
	Низький, %	Середній, %	Високий, %	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Вербальна агресія	42,9	35,7	21,4	60,7	32,1	7,1
Фізична агресія	64,3	21,4	14,3	85,7	10,7	3,6
Предметна агресія	53,6	35,7	10,7	57,1	35,7	7,1
Емоційна агресія	32,1	32,1	35,7	50,0	42,9	7,1
Самоагресія	10,7	21,4	67,9	39,3	53,6	7,1
Агресивність	7,1	85,7	7,1	32,1	67,9	0,0
	Контрольна група до експерименту			Контрольна група після експерименту		
Вербальна агресія	50,0	37,5	12,5	50,0	37,5	12,5
Фізична агресія	65,6	21,9	12,5	65,6	21,9	12,5
Предметна агресія	50,0	40,6	9,4	50,0	40,6	9,4
Емоційна агресія	75,0	21,9	3,1	75,0	21,9	3,1
Самоагресія	28,1	28,1	43,8	28,1	28,1	43,8
Агресивність	31,3	65,6	3,1	25,0	71,9	3,1

В таблиці 4, представлені результати експериментальної групи після корекційної програми за методикою «Шкала сприйнятого стресу PSS-10», з результатів яких видно, що з'явився низький рівень сприйнятого стресу (17,9%) та зник високий рівень за рахунок збільшення середнього рівня до 82,1%.

Таблиця 4

Результати порівняння показників до та після психокорекційної програми за методикою «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» (Ш. Коен)

Шкали	Експериментальна група до експерименту			Експериментальна група після експерименту		
	Низький, %	Середній, %	Високий, %	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Сприйнятий стрес	0,0	53,6	46,4	17,9	82,1	0,0
	Контрольна група до експерименту			Контрольна група після експерименту		
Сприйнятий стрес	3,1	78,1	18,8	3,1	68,8	28,1

Як видно з таблиці 5, за методикою «Шкали депресії, тривоги та стресу» було виключено шкалу тривоги через детальне дослідження цього стану за допомогою інших методик. За шкалою депресії після проведення корекційного впливу з'явилися нормальний та легкий рівні за рахунок

зменшення дуже важкого (до 14,3%) та важкого (до 14,3%) рівнів й збільшення помірнього (до 39,3%). За шкалою стресу зник дуже важкий рівень та зменшився важкий (до 14,3%) й помірний (до 10,7%) завдяки значному збільшенню нормального (до 57,1%) та легкого (до 17,9%) рівнів.

Таблиця 5

Результати порівняння показників до та після психокорекційної програми за методикою «Шкали депресії, тривоги та стресу» (DASS-21)

Шкали	Експериментальна група до експерименту					Експериментальна група після експерименту				
	Норм., %	Легк., %	Пом., %	Важк., %	Дуже важк., %	Норм., %	Легк., %	Пом., %	Важк., %	Дуже важк., %
Депресія	0,0	0,0	35,7	25,0	39,3	14,3	17,9	39,3	14,3	14,3
Стрес	7,1	7,1	32,1	39,3	14,3	57,1	17,9	10,7	14,3	0,0

	Контрольна група до експерименту					Контрольна група після експерименту				
	Норм., %	Легк., %	Пом., %	Важк., %	Дуже важк., %	Норм., %	Легк., %	Пом., %	Важк., %	Дуже важк., %
Депресія	68,8	31,3	0,0	0,0	0,0	62,5	37,5	0,0	0,0	0,0
Стрес	50,0	25,0	18,8	6,3	0,0	43,8	25,0	25,0	6,3	0,0

Подальші результати порівняння отриманих результатів за статистичним критерієм Вілкоксона та парним t-тестом показали, що в експериментальній групі існує статистично значуща різниця між даними до та після психокорекції за всіма шкалами, окрім шкали фізичної агресії за методикою «Тест агресивності» Л. Почебут. Щодо контрольної групи, то статистично значимі зміни були відсутні за усіма шкалами (Кузняк, 2024).

Дискусія. Війна суттєво впливає на психічне здоров'я людини, викликаючи тривогу, агресію, фрустрацію, депресію та інші негативні емоційні стани, які змінюють якість життя людини. Перед психологами постає питання розробки якісних програм психокорекції для надання психологічної допомоги дорослим які зазнали стресу через війну. Довготривалий вплив стресових факторів, особливо в містах які зазнають постійного обстрілу з боку ворога, призводить до формування стійких негативних станів у дорослих. Розуміння та вирішення психологічних проблем дорослого населення, під час військового конфлікту – це важливий крок до відновлення країни.

Отже, виконане дослідження та розроблена психокорекційна програма є одним із структурних елементів надання психологічної допомоги дорослому населенню нашої держави під час воєнного конфлікту.

Висновки. На основі інтеграції різних психотерапевтичних підходів була розроблена та апробована програма психокорекції негативних емоційних станів дорослих. Статистичний аналіз даних показав значуще зменшення рівнів тривоги, агресії, фрустрації, стресу та проявів депресії в експериментальній групі в порівнянні із контрольною. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми та підтверджують необхідність подальших досліджень у напрямку розробки системних підходів до психологічної допомоги дорослому населенню в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Дацун, О. В., & Черногод, Р. С. (2022). *Особливості застосування техніки мандала в психокорекції емоційних станів у жінок-переселенок*. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія, (22), 94-100.

Джеджера, О. & Юрчук, О. (2023). *Психологічна корекція емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу засобами фізичної культури*. Психологія: реальність і перспективи. 20, 39 – 47.

Кузняк, А.С. (2024). *Психокорекція емоційних станів дорослих*. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр спеціальності 053 «Психологія». ДУ «Київський авіаційний інститут».

Патруль, М.В, & Кузняк А.С. (2023). *Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії*. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 1 (22), 135 – 144.

Півень, М. (2014). *Структурні особливості емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості*. Психологічне консультування і психотерапія. Збірник наукових праць, 1-2, 249 – 256.

Berkowitz, L. (1993). *Aggression* (1st ed.). University of Wisconsin, Madison. 512.

REFERENCES

Datsun, O. V., & Chernohod, R. S. (2022). *Osoblyvosti zastosuvannya tekhniky mandala v psykhokorektsii emotsiinykh staniv u zhinok-pereselenok* [Peculiarities of using the mandala technique in the psychocorrection of emotional states in women refugees. Bulletin of the National Academy of Sciences. Series: Pedagogy. Psychology]. Visnyk NAU. Serii: Pedagogika. Psykholohiia, (22), 94-100.

Dzhedzhera, O. & Yurchuk, O. (2023) *Psykhologichna korektsiia emotsiinykh perezhuvan zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh stresu zasobamy fizychnoi kultury* [Psychological correction of emotional experiences of higher education students under stress by means of physical culture. Psychology: reality and prospects]. Psykholohiia: realnist i perspektyvy. 20, 39 – 47.

Kuzniak, A.S. (2024). *Psykhokorektsiia emotsiinykh staniv doroslykh*. Kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvitnoho stupenia mahistr spetsialnosti 053 «Psykhologhiia». DU «Kyivskiy aviatsiyniy instytut» [Psychocorrection of emotional states of adults. Qualification work for the degree of master of specialty 053 «Psychology». State Institution «Kyiv Aviation Institute»].

Patrul, M.V, & Kuzniak A.S. (2023). *Psykhokorektsiia tryvozhnosti doroslykh metodamy tilesnoorientovanoi terapii* [Psychocorrection of adult anxiety by methods of body-oriented therapy. Bulletin of the National Academy of Sciences. Series: Pedagogy. Psychology]. Visnyk NAU. Serii: Pedagogika. Psykholohiia. 1 (22), 135 – 144.

Piven, M. (2014). *Strukturni osoblyvosti emotsiinoi sfery osobystosti z riznym rivnem emotsiinoi zrilosti*. Psykhologichne konsultuvannia i psykhoterapiia [Structural features of the emotional sphere of a person with different levels of emotional maturity. Psychological counseling and psychotherapy]. Zbirnyk naukovykh prats, 1-2, 249 – 256.

Berkowitz, L. (1993). *Aggression* (1st ed.). University of Wisconsin, Madison. 512.

A. Kuzniak, N. Proskurka

A PROGRAM FOR THE PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL STATES IN ADULTS DURING ARMED CONFLICT

Abstract

The article presents the results of an empirical study on adults' emotional states during an armed conflict and describes a program for psychological correction of negative emotional states in adults.

Purpose of the study. *The research aims to develop and implement a program for the psychological correction of negative emotional states in adults.*

Research procedure. *The empirical study was conducted from September to October 2024 during martial law in Ukraine. The study involved 60 participants, including 38 women and 22 men. Standardized psychodiagnostic methods were used during the ascertaining and formative stages of the experiment: «Self-Assessment of Mental State» (G. Eysenck), «The State-Trait Anxiety Inventory» (C. D. Spielberger, adapted by Y. Khanin), «The Aggressiveness Test» (L. G. Pochebut questionnaire), «The Perceived Stress Scale PSS-10» (S. Cohen), and «The Depression, Anxiety, and Stress Scales» (DASS-21).*

Results. *At the ascertaining stage of the study, a high level of situational anxiety was found in 61.7% of respondents, a high level of frustration in 18.3%, a high level of rigidity in 23.3%, a high level of aggressiveness in 15.0%, and a high level of self-aggressiveness in 55.0% of adults. Based on these findings, a psychological correction program for adults' emotional states was developed. It consisted of six weekly sessions, each lasting three hours, and included relaxation and emotional self-regulation techniques, stress management strategies, and more. The effectiveness of the program was tested using methods of mathematical statistics.*

Conclusion. *The psychological correction program for adults' emotional states has been proven effective in reducing situational anxiety, stress, self-aggressiveness, frustration, and rigidity. The conclusion was confirmed through statistical data analysis using the paired t-test and the Wilcoxon test.*

Key words: *emotional states; cognitive-behavioral therapy; psychological correction; stress; body-oriented therapy; anxiety.*