

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ____ » _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості емоційних станів військовослужбовців
в умовах війни»**

Виконавець: здобувач 206 Мз Яременко Вікторія Володимирівна

Керівник: доктор педагогічних наук, доцент Рахманов Віталій Олегович

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА
(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Яременко Вікторії Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах війни» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 р. №1745/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 р. до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 119 сторінок, з них обсяг основного тексту 76 сторінок, список використаних джерел нараховує 71 позицію.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти визначення сутності емоційних станів в психологічній науковій літературі; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне вивчення емоційного стану військовослужбовців в умовах війни; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 3 таблиці, 5 рисунків.

6. Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22 – 27 серпня	Виконано
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	28 серпня – 5 вересня	Виконано
3.	Написання теоретичної частини. Подання керівнику розділу 1.	7 – 20 вересня	Виконано
4.	Проведення діагностичної частини. Написання розділу 2. Подання керівнику.	22 вересня – 16 жовтня	Виконано
5.	Написання вступу, висновків	16 – 21 жовтня	Виконано
6.	Оформлення роботи. Подання керівникові.	24 – 28 жовтня	Виконано
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	8 листопада	Виконано
8.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків разом із науковим керівником	31 жовтня – 4 листопада	Виконано
9.	Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	9 листопада	Виконано
10.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування		Виконано
11.	Захист кваліфікаційної роботи		Виконано

7. Дата видачі завдання: «__» _____ 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи: _____ Віталій РАХМАНОВ

Завдання прийняв до виконання _____ Вікторія ЯРЕМЕНКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах війни»: 119 сторінок, 71 використане джерело та література, 5 додатків.

Об'єктом дослідження є військовослужбовці у яких виявлено емоційний психічний стан.

Предметом дослідження є визначення емоційних психічних станів у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційні стани військовослужбовців в умовах війни.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми визначення сутності емоційних станів в психологічній науковій літературі, а також проведено підбір комплексу психодіагностичних методик та проведено емпіричне дослідження для вивчення емоційного стану військовослужбовців в умовах війни. Також було здійснено аналіз та інтерпретацію даних, отриманих в ході дослідження та розроблено психокорекційну тренінгову програму з метою покращення емоційного стану військовослужбовців.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що матеріали цього дослідження можуть бути застосовані в роботі практичних психологів, а також для розробки різних психокорекційних програм для військовослужбовців.

**ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, УМОВИ ВІЙНИ,
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРИ.....	10
1.1. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери особистості людини.....	10
1.2. Психологічні особливості військовослужбовців.....	26
1.3. Прояв негативних емоційних психологічних станів військовослужбовців які зазнали фізичної травми.....	31
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	39
2.1. Підбір методів, опис і процедури дослідження.....	39
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	47
2.3. Розробка та проведення психокорекційної програми.....	56
Висновки до другого розділу.....	85
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема вивчення емоційних переживань та почуттів людини, які виражають її духовні потреби та ставлення до себе й до довкілля завжди привертала увагу вчених. Предметом дискусійних обговорень учених є вплив емоційних форм на становлення та розвиток особистості, забезпечення вільного функціонування та життєдіяльності у соціумі. Однак, аналіз наукової літератури свідчить про те, що сучасний стан досліджень емоційної сфери характеризується звуженням проблематики в сенсі тлумачень емоційних переживань на рівні теоретико-методологічного вивчення, оскільки у науковому обігу відсутні єдині параметри щодо їх тлумачень.

Із початком проведення операції об'єднаних сил (ООС) на Сході нашої держави та у зв'язку із повномасштабним вторгненням російської федерації, разом із отриманням досвіду воєнного характеру учасники бойових дій безпосередньо зазнають психологічних та фізичних травм. Вони потребують психологічної реабілітації та психологічної допомоги, що має досить вагоме значення не лише для самих захисників України, а і для всього соціуму. Відповідно до проведених досліджень науковців майже 98 % вояків можуть безпосередньо потребувати висококваліфікованої психологічної допомоги. Власне саме про це свідчить і міжнародний досвід. Для прикладу, після війни у В'єтнамі США втратили людей більше, ніж коли відбувалися бойові дії (через наркоманію, самогубства, алкоголізм, криміналізацію колишніх військових). В 1970-х роках в США у 25 % учасників воєнних дій, що навіть зовсім не мали каліцтва, з часом значною мірою загострилися різноманітні психологічні та психічні порушення, а з поміж покалічених та поранених число таких було рівним 42 %. В 2020 році активні бойові дії тривають в Південному Судані, у Центральноафриканській республіці. Найбільш інтенсивна в 2020 році була війна в Карабасі, яка змінила ситуацію в регіоні, що тривала останні 25 років.

Близько 100 тис. ветеранів на протязі 2010 – 2020 років самі себе погубили, а близько 45 тис. до нашого часу ведуть замкнутий спосіб життя.

Власне дані факти актуалізують проблемні питання стосовно збільшення уваги зі сторони органів військового управління, заступників командирів з морально-психологічного забезпечення, командирів, медичних працівників, військових психологів та здійснення пошуку дієвих методів та засобів діагностики негативних емоційних станів та проведення психологічної реабілітації військових, які зазнали фізичної травми.

За останні роки питанням вивчення негативних емоційних психічних станів військовослужбовців які зазнали фізичної травми у бойових діях за кордоном та в Україні приділялась доволі значна увага.

Серед закордонних авторів, які займаються вивченням негативних емоційних психічних станів військовослужбовців які зазнали фізичної травми, можна відмітити таких військових психологів, як Г. Кормос, А. Егендорф, Ч. Кдушин, Р. Лаофер, Н. Фіар, С. Веслі, П. Ліз, А. Маклауд, С Мейерс, Б. Шепард, Е. Джонс, Л. Китаєв-Смик та інших. В Україні різними аспектами цієї важливої науково-прикладної проблематики займаються такі фахівці, як В. Семінченко, З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвіненко, М. Корольчук, О. Кокунун, А. Єна, О. Тімченко, В. Маслюк, Л. Царенко, В. Ягупов та деякі інші.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційні стани військовослужбовців в умовах війни.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. Здійснити психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційних станів особистості людини.
2. З'ясувати особливості прояву емоцій у військовослужбовців з фізичними травмами, які були учасниками бойових дій.

3. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення емоційного стану військовослужбовців в умовах війни.

4. На основі результатів констатувального етапу експерименту розроблено психокорекційну програму з метою зниження негативних емоційних станів військовослужбовців.

Об'єктом дослідження є військовослужбовці у яких виявлено емоційний психічний стан.

Предметом дослідження є визначення емоційних психічних станів у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження емоційних станів, зокрема, у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми; емпіричні – експеримент (констатувальний), спостереження, бесіди, тестування; комплекс методик для дослідження емоційного стану військовослужбовців в умовах війни:

Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант), методика «Диференціальна діагностика депресивних станів» В. А. Жмурова, опитувальник для визначення травматичного стресу «Діагностики психологічних наслідків» І. О. Котенєва.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що матеріали цього дослідження можуть бути застосовані в роботі практичних психологів, а також для розробки різних психокорекційних тренінгових програм для військовослужбовців.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової кафедри для спеціалізації «Практична психологія» – педагогіки та психології професійної освіти.

Публікації. Тези дослідження опубліковані у збірнику тез XI Міжнародної науково-практичної конференції «Особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах війни» (20 травня 2022 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2022. 187 с. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp>

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменувань, додатків на 21 сторінці. Основний зміст роботи викладений на 76 сторінках і містить 5 таблиць, 5 рисунків. Загальний обсяг роботи – 116 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери особистості людини

На протязі багатомісячної історії дослідження саме емоції знаходились в центрі безпосередньої уваги вчених-філософів (Л.С.Виготський, Р.Валетт, І. Кант), педагогів та психологів (В.К.Вілюнас, Л.І.Божович, Б.І.Додонов, В.Вундт, П.В.Симонов, А.Маслоу, П.М.Якобсон та інші). Саме проблемним питанням емоцій було присвячено низку робіт як світовій зарубіжній, так само і у вітчизняній українській психології (О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, В.К. Вілюнас, П.Фресс, К. Ізард, Р. Лазарус та інші). Такі дослідники як О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук, П.А. М'ясоїд, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук у власних роботах принагідно торкалися саме до аналізу проблеми людських хвилювань, пристрастей, переживань та планували все ж розібратися в їх природі. В наш час вже є зібраний фактичний матеріал та побудовано значну кількість концепцій теоретичного характеру, стосовно походження емоцій, також розроблені досить ефективні способи для їх регулювання. Однак, досить невдалі намагання проведення пошуку надійних засобів для об'єктивного дослідження емоційних станів особистості спричинили саме до того, що науковці поступово почали обмежуватися відносно вузьким колом проблем, що на пряму пов'язані із вираженням емоцій, впливом окремих емоційних станів безпосередньо на саму діяльність.

В наш час проблема емоцій являється однією із найбільш складніших у психологічній теорії та практиці. Власне це є логічно, оскільки емоції займають досить значне місце саме в людській життєдіяльності, а тому без детального їх

дослідження просто не можливо провести розробку відповідної загальної теорії саме психічного. Хоча необхідно відмітити, що наразі стосовно дослідження цієї проблеми наявні погляди, відповідно до яких сьогоднішній стан дослідження емоцій в психологічній науці характеризується як досить критичний [62, с. 104].

Таким чином, важливим є проведення теоретичного аналізу головних концептуальних положень щодо емоційного стану особистості. У координації досліджень емоцій на різноманітних етапах постійно заважають розбіжності в термінології, які були створенні на різних мовах та у різні епохи. Певну роль також відіграли і самі традиції певних шкіл, які не на постійній основі вдало пов'язували деякі психічні стани із такими термінами як «емоційність», «емоції», «афекти», «почуття», «пристрасті» тощо. Проведений аналіз наукової літератури дав змогу зрозуміти, в наш час існує достатньо значний діапазон різних понять, які описують саме емоційну сторону самої людини (емоційна сфера, емоційні переживання, емоційні процеси, емоції, емоційність, почуття, емоційні риси, емоційні стани тощо) [53, с. 21].

Власне до емоційних процесів слід відносити досить широкий клас процесів внутрішньої регуляції безпосередньо самої діяльності. Дану функцію вони реалізують, відображаючи саме той смисл, котрий мають ситуації та об'єкти, що мають певний вплив саме на суб'єкта, їх значення для забезпечення його життєдіяльності. Самі найперші вислови про емоційне життя, можна зустріти ще у античних філософів. Так, вже тоді простежуються відповідні розходження наявних думок стосовно питання щодо регулювання поведінки. Саме в той період часу виникають два зовсім протилежні напрямки, представники яких по-різному розкривають питання про рушійні сили та побудники людської поведінки.

Так, Епікур та Демокрит стверджували, що головним регулятором людської поведінки виступають саме її почуття. На їх переконання, саме

почуття є таких двох видів: задоволення (наближають певну людину до самого предмету) та певне незадоволення (значно віддаляють її від самого предмету). Філософи надають значну перевагу значенню задоволенню в житті людини, яка прагне до його довго тривалості. Власною чергою Платон, здійснивши розробку вчення про душу, стверджував, що все розумне являється добрим, а все, що емоційне це погане. Саме з емоційним необхідно проводити боротьбу, тому що саме воно псує саму істину. На його думку, саме розум в житті повинен панувати над всіма пристрастями. Фактично, теорія Платона заперечувала вплив певних емоцій на людську поведінку [49, с. 110].

Досить відомий фізіолог Р.Декарт, проводячи аналіз питання саме про властивості душі, розділяв їх такі розряди: діяльні, активні стани та страждальні стани (душевні пристрасті). Саме дефініція «пристрасть» в нього охоплює не лише почуття, але й уявлення та відчуття. Першоджерелом станів активності душі дослідник вважає саме самого суб'єкта. А поняття пристрасті ним визначалось як певний продукт роботи «тілесного механізму». Таким чином, не лише м'язові реакції, а й уявлення, відчуття, почуття ставить дослідник у пряму залежність від роботи всього тіла та вважає, що саме без участі душі вони не спроможні з'являтися. Проте в цьому випадку душа виступає не як деякий чинник, який породжує, а як начало, що здійснює контроль, яке проводить споглядання саме за тим, що виникає в організмі під впливами ззовні. Саме пристрасті привчають душу бажати, те що визнане природою досить корисним, і не змінювати його ніколи [45, с. 156].

Психологи та філософи XVIII століття також не мали однієї єдиної думки стосовно визначення сутності «емоцій». Досить розповсюдженою на той час позицією була інтелектуалістична, яка полягала в тому, що всі органічні прояви являються певним наслідком психічних явищ. Досить чітке визначення даної теорії надав відомий німецький психолог Й.Ф. Гербарт. На думку дослідника головним функціональним фактором психологічного спрямування є уявлення.

Відповідні почуття відповідають певному зв'язку, який встановлюється між самими уявленнями. Емоція – є певним психічним порушенням, яке безпосередньо викликається певною неузгодженістю між деякими уявленнями.

Дана точка зору в той час не була однією єдиною. Так «сенсуалісти» XVIII століття, як Кабаніс, Ламерті, Бюффон, Бішат, висловлювали в одній чи другій формі власні роздуми стосовно прямого впливу органічних реакцій саме на психічні явища [49, с. 110].

Наукові визначення емоцій беруть свій початок ще з XIX століття. Значний внесок в розвиток психології емоцій зробили праці таких вчених як В. Вундт, Д. Хебб, Дж. Уотсон, К. Ізард, Н. Ланге, П. Бард, У. Джеймс, Ч. Дарвін та інші. Враховуючи значимість емоцій у життєдіяльності людини, визначеними вченими було сформовано низку їх теорій, таким чином здійснивши внесок власного розуміння емоційних станів та процесів, різноманітність їх механізмів розвитку та пристосувальних функцій.

Разом із теоріями, які пояснюють взаємозв'язок органічних процесів і емоцій, досить відомими також є теорії, що досліджують емоції в межах лише психологічних підходів. З поміж них виділяються саме ті, які пов'язані з іменем Дж. Фолкмана та, особливо, В. Вундта – німецького психолога, який вважав, що саме емоції – це насамперед зміни внутрішні, що характеризуються певними безпосередніми ефектами, при цьому почуття безпосередньо впливають на сам перебіг уявлень. Науковець вважав, що для кожного окремо взятого почуття характерними є такі три виміри: незадоволення та задоволення, розслабленість і напруженість, заспокоєння і збудженість. Більш прості почуття як певні психологічні елементи значною мірою варіюються за власною інтенсивністю та якістю, проте будь-яке з них здатне бути охарактеризоване із всіх трьох встановлених аспектів. Дана гіпотеза В. Вундта сприяла виникненню значної кількості праць експериментального спрямування, в котрих разом із даними

інтроспекції були також застосовані відповідні об'єктивні показники змін фізіологічних станів людини при проявах емоцій [23, с. 276].

У цьому аспекті досить цікавими є дослідження відомого французького психолога П. Жане. Він цікавився насамперед «процесом перебігу емоцій». На думку П. Жане, емоція з'являється безпосередньо із сприйняттям деякої ситуації.

Виникаючий зв'язок між поведінкою і емоційним станом людини шукали також дослідники школи біхевіоризму, які проводили розгляд емоції у досить нерозривному поєднанні із інстинктами, стверджуючи, що функція останніх полягає у пристосування, а емоції – стимулюють до цього. Так, для прикладу, Дж. Уотсон, американський психолог та засновник біхевіоризму, стверджував, що саме емоція є успадкованою шаблонною реакцією. Залежність різноманітних психічних функцій саме від рухової активності в роки його діяльності була переконливо визначена експериментальною психологією (фактом залежності емоцій від тілесних змін). Запропонована гіпотеза У. Джеймса про вторинність емоційних станів та первинність тілесних змін мала б влаштовувати Дж. Уотсона. Однак він її досить рішуче відкинув на тій основі, що саме уявлення про суб'єктивне, про те, що переживає, за ним, мало б бути повністю вилучене із психологічної науки. На переконання Дж. Уотсон саме в емоції не існує зовсім нічого, окрім внутрішньо тілесних змін та зовнішніх проявів та що існує певна можливість управляти емоційною поведінкою. Психологом було експериментально доведено, що викликати реакцію страху можна певним нейтральним стимулом. Власне це доводило положення, що вище згадувалось [20, с. 94].

Головні основи для дослідження емоцій у психологічній вітчизняній науці були закладені роботами В.М. Бехтерєва, І.М. Сеченова, І.П. Павлова та іншими видатними психологами. Характерним є те, що досить довгий час саме емоційні процеси людини вивчались не дуже інтенсивно, а ніж пізнавальні процеси.

Не дивлячись на низку досягнень, насамперед, у дослідженні феноменології емоцій, проблем співвідношення особистості і емоцій, пізнання і емоцій, сучасний стан проведених досліджень, на нашу переконання (що підтверджується низкою праць психологів), позначений повним еkleктизмом, певною невизначеністю підходу до дослідження сфери емоцій, звуженням наявної проблематики тощо.

Аналізуючи проблему емоційності та емоцій в загальному, переважна більшість сучасних психологів вважають за потрібне відмітити її мало розробленість та складність [15, с. 138].

В загальні положення сучасної емоційної концепції встановлені переважно у теоретичних роботах таких дослідників, як Б.І Додонова, В.К. Вілюнаса, Л.С. Виготського, О.М. Леонт'єва, П.М. Якобсона, С.Л. Рубінштейна та інших. В них аналізуються переважно ідеї головних властивостей емоцій як особливих явищ психіки людини, вікових особливостей, типових та індивідуальних їх проявів тощо. Проте необхідно відмітити, що їхні ідеї, хоч і визнаються переважною більшістю психологів, однак визначають вони тільки найбільш загальні положення теорії емоцій, що певними дослідниками розцінюється не більше, ніж просто розгорнута гіпотеза.

В роботі С.Л. Рубінштейна «Основи загальної психології» висвітленні проблеми емоційних переживань. Психолог виокремлює такі види емоційних переживань: почуття, емоції, пристрасті, афекти. Власне до емоційного стану дослідник відносить настрій та визначає його як певний емоційний загальний стан самої особистості [10, с. 90].

Певні науковці виокремлюють таке поняття, як емоційні процеси – більш ширший клас процесів внутрішньої регуляції самої діяльності. Для прикладу, О.М. Леонт'єв у власній науковій роботі «Потреби, мотиви і емоції» зауважує, що саме до процесів емоційного спрямування належать безпосередньо емоції, афекти та почуття [10, с. 91].

Вище представлені факти засвідчують те, що саме такі поняття, як «емоційний стан», «емоційне переживання», «емоційний процес» об'єднує те, що у них відтворюється відношення до самої дійсності, а основним складовим елементом являються переживання. Дослідниками також визначено спільність в аспекті змістовому, тому що фактично вони відтворюють одні та ті самі явища: почуття, емоції, настрої, афекти. Основні ж відмінності полягають у більш якісних властивостях. Так, емоційні переживання та емоційні стани характеризують силу прояву та тривалість, а емоційні процеси, на противагу від перших, показують внутрішню регуляцію діяльності та визначають деяку структуру [12, с. 105].

Проводячи дослідження психології емоцій, психолог К. Ізард аналізує 10 базових емоцій. Досить стійка тенденція до переживання однієї із даних головних емоцій ним визначається як емоційна риса, поява котрої, на переконання дослідника, пов'язане не лише із задатками генетичними, а й із досить раннім досвідом соціального спрямування [17, с. 119].

Власне поняття «емоційного процесу» є досить взаємопов'язаним саме із такою характеристикою самого суб'єкта, як «емоційна риса», головну основу котрої, відповідно до досліджень К. Ізарда, утворюють дві чи кілька фундаментальних емоцій, які проявляються досить часто і стабільно. Дослідник виокремлює чотири головні емоційні риси людської особистості: депресію, тривожність, любов та ворожість [23, с. 276]. Емоційний процес у певному поєднанні із емоційною рисою, на переконання І.С. Кона, являється явищем емоційним, яке проводить регуляцію на рівні механізмів особистісного спрямування.

На певну значимість емоцій також вказує і те, що з поміж важливих критеріїв та показників різноманітних типологій особистості емоційні особливості займають досить вагоме місце [30, с. 29]. Певні спроби проведення опису багатства емоційних властивостей у одній єдиній класифікації

здійснюються у роботах Б.І. Додонова та А.Е. Ольшаннікової, що виділяють якісні, змістові та динамічні властивості емоцій та в даному випадку для відповідних змістовних якостей характерними є особистісний рівень психічної організації, а для динамічних та якісних – індивідуальний [30, с. 30].

Психолог Б.І. Додонов вводить в науковий обіг поняття «емоційна індивідуальність», котрим він позначає множину певних емоційних індивідуальних властивостей, які собою являють досить самостійні виміри індивідуальності [33, с. 172]. У свою чергу, емоційна індивідуальність, охоплює певні динамічні особливості почуттів, стереотипи емоційного реагування на певні життєві типові ситуації, які з'являються на основі більш сталих емоційних відносин (як певні складові характеру), типи емоційної загальної спрямованості особистості. Проте, виділяючи декілька груп емоційних властивостей, дослідники залишають за собою нерозв'язаною проблему проведення класифікації кожної із даних груп.

В роботах таких дослідників, як В.С. Мерлін, І.В. Томаржевської, І.О. Лелет та інші здійснюється розгляд поняття «емоційність». Даний феномен психологами визначається як певна людська властивість, яка характеризує якість, зміст та динаміку почуттів та емоцій [35, с. 60].

До головних труднощів, які заважають загальному розвитку досліджень, відносять, передусім, недостатню розробленість понятійного апарату, труднощі, які визначені особливостями емоцій як явищ психологічних: суб'єктивізмом переживань, ситуаційністю, а отже, і певними труднощами в їх детальній об'єктивації [35, с. 61]. Враховуючи вище викладене різні дослідники надають зовсім різні визначення саме сутності поняття «емоційність».

Досить часто у визначеннях поняття емоційності виділяють такі категорії, як «значимість», «відображення ставлення», «особистісний зміст» ситуації [43, с. 38]. Власне до найбільш характерних ознак саме емоційних явищ слід віднести

зміни в самому перебігу фізіологічних процесів, зовнішні виразні рухи та емоційні переживання .

Значна кількість науковців емоційне переживання, емоційність досліджують як певну форму, в котрій відображується значення та особистісний зміст певної ситуації, як певну складову невід'ємну частину мотиву діяльності [46, с. 250].

В сучасній вітчизняній психології має місце доволі стійка традиція використання терміну «емоційність» у переважній мірі для позначення певної групи індивідуально-психологічних незмінних властивостей, які відносяться до темпераменту.

Враховуючи всі підходи психологів, на наше переконання під емоційністю потрібно розуміти досить стійку властивість людини, яка не змінюється і для якої характерною є значна кількість ознак, рис, особливостей на різноманітних рівнях саме ієрархії психічної. Даний підхід, на нашу переконання, дає можливість з'ясувати її особистісний і змістовий рівень.

В психологічній літературі зміст емоційності визначається як певна спроможність переживати емоції, «чутливість до емоціогенних ситуацій» або «особливості реагування на стимули емоційного спрямування» [46, с. 251]. Необхідно також відмітити, що разом із поняттям «емоційність» застосовується поняття «загальна емоційність», яким безпосередньо визначається інтегральний показник, який описує певні окремі прояви або сторони емоційності [48, с. 77].

Аналіз психологічних джерел літератури засвідчує, що в дослідженнях емоцій присутня низка проблем, що пов'язанні з індивідуально-психологічними та вікових розбіжностями саме у емоційних проявах. Передусім мові йде саме про емоційні властивості особистості. Необхідно відмітити, що велика кількість питань стосовно самої природи емоційності, а також її ролі в здійсненні регуляції діяльності досліджується в зв'язку із питаннями саме про емоції як явища психічні.

Переважна більшість науковців (І.О. Лелет, В.С. Мерлін, Ю.В. Александров та ін.) під терміном «емоційність» визначають групу формально-динамічних властивостей саме темпераменту. Так, на думку І.О. Лелет, емоційність являється досить складною множиною властивостей та якостей, які характеризують відповідні особливості появи, перебігу та завершення різних афектів, почуттів, настроїв.

Головними характеристиками емоційності дослідник називає емоційну імпульсивність та лабільність. Власною чергою, В.С. Мерлін відносить до емоційності саме емоційну збудливість, силу і швидкість прояву, а також особливості динаміки емоційних процесів та стійкість [52, с. 87]. Так, остання проявляється у змінах, які з'являються у результаті діяльності під певним впливом чинників емоційного спрямування. Емоційна збудливість визначається певною інтенсивністю стимулу, що викликає певну саме емоційну реакцію. Для емоційної лабільності характерним є поступове та повільне повернення до самого початкового рівня вже після емоційного та негативних переживання емоцій.

Проведений теоретичний аналіз довів, що як основний прояв емоційності розглядаються як емоційна збудженість (У.Б. Михайлишин, Г. Хейманс), так і емоційна чутливість (Г.О. Шулдик), так і емоційна реактивність (Я. Стреляу), так і нейротизм (Г. Айзенк) [57, с. 527].

Певними дослідниками були виділені характеристики емоційності, які мають власний вияв в різноманітних емоціях в житті самого індивіда. Вони проявляються в певній модальності саме тих емоцій, що переважають, та мають назву модальних, чи якісних властивостей емоційності. У кожної конкретно взятої людини є «репертуар» особливих для неї досить стійких емоцій. Власне саме ці характерні індивідуальні емоції найбільш легко з'являються, а отже, і більш частіше виявляються. Для структури емоційності характерним є ступінь вияву трьох головних емоцій – страху, гніву, радості [60, с. 68].

Власне визначення емоційності як множини емоційних властивостей певної особистості дає можливість відносити її безпосередньо до складу досить стійких характеристик емоційної сфери, що відповідають змістовому та особистісному рівневі організації психіки. До визначеної таким чином емоційності також можуть бути віднесені певні особливості досвіду емоційного та емоційна направленість особистості, які досліджувалися в роботах Ю.В. Бреус [5], на відміну від почуттів, котрі певними авторами прирівнюються саме до властивостей самої особистості [62, с. 104].

В літературі наукового спрямування доволі часто можна зустріти такий термін як «емоційна направленість», що розуміється як деякий тип емоційних переживань, що набули для певної особистості характеру цінності чи поведінкового мотиву. На переконання дослідника І.В. Томаржевської, головні почуття визначають всю сутність емоційного життя особистості. Найчастіше до них дослідники відносять естетичні, моральні, інтелектуальні та праксичні, які з'являються в результаті трудової діяльності [64, с. 283].

Також потрібно сказати, що до складу емоційності в певних роботах також відносяться такі характеристики як особливості фрустраційних реакцій та емпатійність [66, с. 107].

На нашу думку, особливої уваги, заслуговує питання, щодо функцій емоційності. Хоча певні дослідники ототожнюють їх із відповідними функціями емоцій та відмічають, що як множина індивідуально стійких властивостей емоційність реалізовує в регуляції діяльності функцію суб'єктивної оцінки зовнішньої стимуляції в залежності від існуючих потреб, мотивів, а також попереднього досвіду [70, с. 85].

Певні функції окремих властивостей емоційності як деякої підструктури саме темпераменту досліджувалися в роботах В.С. Мерліна. На переконання дослідника, властивості темпераменту здійснюють функції регуляції самої динаміки людської психіки в загальному .

Безпосередньо темперамент слугує визначальним фактором динаміки перебігу психічних станів і процесів, а опосередковано забезпечує цілісну динаміку властивостей особистості [2, с. 26]. Досить багатий експериментальний матеріал засвідчує про досить значиму роль самого темпераменту, а тому емоційність є досить важливою його складовою, в діяльності людини [5, с. 280].

Навіть існують відповідні дані про зв'язок модальної структури емоційності із стилем когнітивним, а емоційних характеристик – з здібностями інтелектуального спрямування [6, с. 114].

Науковці також вказують на досить значні статеві розбіжності в емоційності, існування котрих пов'язане, на їх думку, з особливостями самосвідомості, залежної від стереотипів стосовно уявлення про жіночі та чоловічі якості. Певні дослідження, до речі, свідчать про більш вищу емоційність, та значно більш виражену тривожність, схильність до відповідного переживання емоції страху саме в жінок [7, с. 62].

Кількість теоретичних підходів, певна недостатність конкретно визначених досліджень, невирішеність значної кількості принципових питань утворюють певні розбіжності в розумінні поняття «емоційна сфера особистості», що досить часто зустрічається у дослідженнях таких психологів, як Дж. Боублі, І.Я. Лернер, Я. Корчак та інші, що по-різному описують її головні складові.

Для прикладу, психолог В.С. Мерлін розглядає емоційну сферу пов'язуючи її з мотивами, а дослідник І.Я. Лернер – із емоційним та чуттєвим досвідом особистості. Отже, враховуючи вище встановлені факти, можна зробити висновок, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо. Таким чином, враховуючи всі визначення науковців під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку [10, с. 90].

При проведенні оцінки емоційної сфери людини важливими є також її компоненти. Першим із них є емоції. У дослідженнях емоцій в наш час утворилося декілька напрямків їх дослідження, а саме визначення сутності емоцій, створення відповідних теорій з ціллю пояснення самої природи емоційних станів, прояв змін в зовнішньому стані (пантоміміці, міміці, вокалізації). Проте, не дивлячись на доволі широку представленість емоцій в психіці людини, в наш час в літературних джерелах, очевидно, не має їх чіткого визначення.

Звичайно, роль, яку виконують емоції в житті людини є всеосяжною. Своє місце вони знаходять фактично в усіх головних компонентах особистості людини, відіграють досить значну роль в здійсненні різноманітних видів діяльності, роблячи досить визначальним вплив на створення способів її організації, а також виступають певним регулятором самих процесів спілкування, пізнання, мотивації діяльності. Емоції людини також відіграють значну роль у розв'язанні завдань творчого змісту тощо. Всі ці твердження, представлені вище, науково підтверджуються і в роботах відомих українських науковців-психологів, таких як М. Корольчук, О. Саннікова та С. Максименко, які в процесі власних досліджень торкнулися і проблем емоційної сфери людини, а саме емоцій. Ще одним компонентом емоційної сфери являються почуття, які є однією із форм відтворення дійсності, що виражає певне суб'єктивне відношення людини саме до задоволення всіх її потреб. Психологи стверджують, що саме емоція в результаті еволюції з'явилася раніше за почуття, вона притаманна не тільки людині, а й тварині, та виражає певне відношення саме до задоволення потреб фізіологічних. Почуття ж мали свій розвиток на базі емоцій під певним впливом розуму у процесі створення суспільних відносин та є притаманні тільки людині. Власне почуття є значно триваліші, а ніж емоції і для них характерною є стійкість відповідного емоційного ставлення до явищ, предметів, других людей [12, с. 85].

Ще одним важливим компонентом емоційної сфери є тривожність, що є певною властивістю особистості людини, яка проявляється у певній схильності до переживання психічного стану тривоги та пов'язане із деяким очікуванням неблагополуччя у різноманітних видах діяльності.

Наступним важливим компонентом емоційної сфери людини є беззаперечно самооцінка. У низці сучасних теорій емоції розглядаються як певний особливий тип знань. За аналогією із досить широко вживаним поняттям «соціальна компетентність» (спроможність взаємодіяти з іншими) дослідники виокремлюють поняття «емоційна компетентність» – здатність функціонувати в єднанні із внутрішнім світом власних побажань і емоцій [19, с. 545].

Таким чином, провівши аналіз наукової психологічної літератури стосовно питання сутності емоційної сфери, слід зробити певні висновки. Передусім, проблема загального розвитку емоційної сфери людини не являється новою як для українських, так і для зарубіжних вчених-психологів. У психологічній літературі зустрічається певний досвід розвитку і формування окремих складових емоційної сфери, а саме формування адекватної самооцінки, позитивного ставлення до діяльності, зниження загального рівня тривожності тощо. Проте необхідно відмітити недостатню досліджень, які присвячені безпосередньо формуванню саме емоційної сфери в загальному. З проведеного аналізу чисельних теорій емоцій очевидним є те, що відмінності індивідуальні виконують роль факторів, які безпосередньо впливають саме на характер емоцій. Дослідники встановили, що якість та сила емоцій визначається силою потреби та оцінкою спроможності її задоволення в деякій ситуації. Також було накопичено значну кількість фактів про зв'язок емоційної сфери з іншими сферами індивідуальності, а саме, з мотиваційною, інтелектуальною, волевою, а також сферою саморегуляції [23, с.277].

Військовий психолог К. Макнаб, зазначав, що діяльності людині-бійцеві під час бою та у військових умовах притаманним є певний особливий характер, тому

що вона відбувається в умовах значної хронічної небезпеки, іншими словами у постійній небезпеці втратити життя чи здоров'я, а, з іншої сторони, – в умовах не лише безкарного знищення подібних собі, а й у прямій необхідності і у заохочувальному бажанні робити саме це в ім'я цілей загального благополуччя для власного народу, так з метою свого власного самозбереження, що відповідним чином створює відповідні умови для загального розвитку гострого внутрішньоособистісного конфлікту [30, с. 28].

Як відмічають у власних дослідженнях М. Костицький, В. Кремень, С. Максименко, О. Сафін, Б. Олексієнко, В. Толубко, «здійснення і організація психологічної підготовки ґрунтується на певних психологічних загальних механізмах формування психологічної готовності воїнів до бойових дій» [5, с. 232]. В дослідженнях військової тематики значна увага зверталася саме на аспекти емоційної діяльності воїнів (В. Моляко, В. Осьодло, Є. Потапчук, І. Приходько, М. Корольчук, М. Томчук, Н. Оніщенко, О. Бойко, О. Тімченко, С. Миронець та інші).

Найбільш частіше, коли мова йде про діяльність в умовах екстремальних, дослідники наголошують на значенні саме характеристик особистості психофізіологічних. Саме тому при проведенні відбору професійно-психологічного спрямування всіх представників силових відомств обов'язково дослідниками вивчалася рухливість, сила та врівноваженість процесів психіки. В.Моляко, було доведено, що саме діяльність, що пов'язана із високим рівнем напруги психічної, втому, ризиком динамічного характеру, висуває досить високі вимоги до сили саме нервових процесів. Діяльність, яка безпосередньо пов'язана із роботою в умовах з високим рівнем невизначеності чи неупорядкованості інформації, яка надається, потребою швидкого переключення з завдання одного на інше, досить високою швидкістю виконання певних окремих операцій, потребує високих показників рухливості нервових процесів [32, с. 86].

Робота у умовах воєнного стану висуває значні вимоги до нервово-психічної, а особливо емоційної та вольової сфери людини, оскільки однією із основних умов успішного виконання завдань в бою являється здатність військовослужбовця відповідним протистояти стресовим ситуаціям, фізичним навантаженнями, необхідність адекватного й швидкого реагування на події та ситуації в екстремальних умовах [7, с. 62].

Діяльність військових в зоні бойових дій характеризується впливом на психіку людини різноманітних факторів стресу. Загальна тривалість їх впливу, а також психотравмуючий характер, здатні сприяти появі таких змін у психічній діяльності самого воїна, що зменшують ефективність його відповідних можливостей під час ведення бою, та можуть мати негативний прояв в умовах мирного часу [34, с. 235].

Необхідно відмітити, що в умовах певної загрози в самій людині значною мірою знижується почуття безпеки, в її поведінці розпочинає переважати компонент емоційний, розпочинають вмикатися інстинктивні поведінкові форми, знижується здатність до саморегуляції та критичність мислення. В сфері емоційній переважають тривога, страх, напруженість, гнів, агресія, почуття провини, апатія, пригніченість тощо. В переважній більшості всіх випадків постраждала від війни людина передає оточуючим власні почуття та переживання. Весь її стан видає реакцію на те, що було пережито, відбувається реагування на психотравмуючої події. В поведінковій сфері військового майже завжди простежуються значні зміни, зумовлені переважно пережитими подіями. Якщо ж говорити про характер взаємодії, спілкування, взаємин в загальному, то в даних сферах зі сторони постраждалих простежується агресивна поведінка (не завжди обґрунтована), пошук винних, конфлікти, відчуження.

1.2. Психологічні особливості військовослужбовців

Людина постійно знаходиться в певному світі «порушеної рівноваги», боротьби та єдності протилежностей, переходу змін кількісних в якісні. Це означає, що не можна виокремити жодного моменту в професійній роботі військовослужбовця, коли б він не відчував певної потреби відновити власний баланс рівноваги, яка порушена між своїми власними умовами служби та особистісним змістом. А для цього він має проявляти безпосередню достатню психологічну активність. Активність військового закладена в самій його природі та властива йому на об'єктивній основі. Проте направленість активності у військовій роботі постійно спрямована на цілковиту певну реальність (об'єкт), в якості котрої виступають службові процеси і явища. Усі їх складові частини утворюють цілісний феномен праці військового. Головними його сторонами є військово-професійна діяльність, військова служба, особистісний розвиток та військова служба [9, с. 40].

Системоутворюючим фактором професійної діяльності військовослужбовця є мета, яка являє собою певний ідеальний образ її результату. Мотив та мета взаємно переходять одне в одне. Для прикладу, мета, що раніше безпосередньо спонукалася мотивом, з часом отримує самостійної сили, іншими словами стає сама відповідним мотивом. Мотиви, що мають певне походження, являються відповідним свідомими мотивами діяльності. Отже, військовослужбовець, як і будь-яка людина, схильна об'єктивно бути активною в повній взаємодії із навколишнім середовищем і реалізовувати себе в особливій діяльності, що є представленою службою у війську. Власне це певна умова його життя [17, с. 119].

Будь-яка спроба здійснити обмеження його активності у військовій діяльності, пошук відповідної новизни взаємодії із оточуючим світом на деякому етапі призводить до певного психологічного дискомфорту, збільшення

особистісної напруженості, робить певний негативний вплив на загальне функціонування основних складових психологічної структури самої особистості відносини [25, с. 62].

Психологічну структуру особистості утворюють низка психологічних та психічних явищ, що, в залежності від їх функцій, можна об'єднати в наступні три групи: психічні процеси (емоційно-вольові та пізнавальні), психологічні властивості та психологічні утворення. У навчальних посібників з військової педагогіки та психології в психологічній структурі особистості виокремлюють чотири групи явищ психічного спрямування: стани, процеси, властивості та утворення. Проаналізуємо їх загальний зміст, структуру та особливості прояву в сфері діяльності військово-професійного спрямування.

Пізнавальна діяльність це потрібна складова частина життя людини, умова її розвитку та формування як особистості, що здійснює певний конкретний вид професійної та другої діяльності. В її основі перебувають психічні процеси – сприйняття, відчуття, уявлення, пам'ять, увага, уява, мова та мислення.

У відповідно до розв'язуваних завдань перераховані процеси одержали назву пізнавальних психічних процесів. Разом з безпосереднім пізнанням оточуючого світу військовослужбовець певним чином з використанням власної психіки безпосередньо реагує на відповідні події, які відбуваються та явища відповідним станом, що виступає безпосереднім продуктом емоційно-вольових процесів – почуттів, емоцій та волі відносини [28, с. 157].

Пізнавальні психічні процеси являються послідовним відтворенням в свідомості військового явищ та предметів об'єктивного світу. В даному випадку слід виокремити три рівні пізнання оточуючого світу: елементарний (сприйняття і відчуття), проміжний (уява та уявлення) та самий вищий (мислення). В даному випадку рішення відповідних завдань пізнавального змісту на проміжному та елементарному рівнях забезпечують відповідні процеси пам'яті та уваги, а на вищому – мова.

Власне відчуття є певним процесом відтворення в свідомості військовослужбовця певних окремих якостей та властивостей об'єктивної дійсності, що на пряму впливають на його відчуття. В залежності від якостей та властивостей об'єктивної відображеної реальності вирізняють такі види відчуттів: слухові, зорові, нюхові, смакові, рухові, відчуття положення тіла в просторі, дотикові (тактильні), вібраційні, відчуття координації рухів, температурні, больові та органічні відносини [36, с. 64].

Під сприйняття розуміють певний процес цілісного відтворення в свідомості військовослужбовця явищ і предметів об'єктивного світу, які безпосередньо впливають в певний момент на його органи почуттів. Це певного роду розуміння змісту саме того, що безпосередньо впливає (відчувається) на загальну психіку військовослужбовця. Інформація, яка потрапляє до самої свідомості військового на основі відповідного сприйняття об'єктивного світу, далі безпосередньою обробляється пам'яттю.

За власною суттю пам'ять – це певний процес збереження, запам'ятовування та відтворення людиною саме того, що вона безпосередньо сприймає, про що переживає та думає. В українській військовій психології виокремлюють такі чотири види пам'яті: наочно-образна, словесно-логічна, емоційна та рухова (моторна). В залежності від загальної тривалості зберігання відповідної інформації пам'ять поділяють на: короткочасну (година-доба), оперативну (секунди-хвилини), тривалу (місяці-роки) та постійну відносини [40, с. 101].

Власне уявлення це певний процес утворення у людській свідомості відповідних предметів, що раніше сприймалися та явищ об'єктивного світу, інформація про яких безпосередньо зберігається в його пам'яті. Це певна проміжна ланка у відповідному діалектичному переході від сприйняття та відчуттів безпосередньо до мислення. Виокремлюють два таких види уявлень: поодинокі (образи окремих явищ та предметів) та загальні (узагальнені образи

явищ та предметів). Відповідні уявлення найбільше взаємодіють не лише з відповідними процесами пам'яті, а й уяви, що собою представляє певний процес створення у свідомості нових явищ та предметів за рахунок існуючих досвіду та знань людини. Воно знаходиться в основі прогнозування діяльності, дає змогу припустити дієвість функціонування новоутворених явищ та предметів (відповідних елементів діяльності військово-професійного спрямування). Проаналізовані психічні процеси найбільш активно працюють під час зосередження на них безпосередньо всієї свідомості, що реалізується за рахунок уваги, що розглядається як певна виборча спрямованість свідомості на певні конкретні явища чи предмети об'єктивного світу чи суб'єктивні процеси. Власне без неї не можливо уявити ніяку діяльність психічного спрямування, особливо у відповідних умовах служби у війську відносини [50, с. 36].

Разом з тим у психології військового спрямування прийнято безпосередньо пов'язувати увагу передусім із пізнавальною психічною діяльністю військовослужбовця на проміжному та елементарному рівнях. Разом із психічними процесами проміжного та елементарного рівнів увага впливає і на вищу психічну діяльність, яка представлена мисленням. З точки зору військової психології мислення це опосередковане відтворення в свідомості людини суттєвих та глибоких відносин і зв'язків між явищами та предметами об'єктивного світу. Це найвищий процес пізнавальної психічної діяльності військовослужбовця. Прийнято вважати, що у переважній більшості людей, разом з образним мисленням (для прикладу, у шахістів), основним мисленнєвим засобом все ж представлена мова. В даному випадку вона є певним процесом відтворення об'єктивної реальності у вигляді мовних або інших символів, які застосовуються в мисленні, і їх подальшого письмового та звукового відтворення відносини [51, с. 175].

Емоції є певним процесом відтворення реакції людської психіки на явища та предмети об'єктивного світу, що виявляють себе в біологічно обумовлених

переживаннях. Почуття, власною чергою, проявляються доволі стійким емоційним ставленням людини до явищ об'єктивної дійсності, що виявляється в духовно обумовлених переживаннях. Почуття та емоції розрізняють відповідно до їх тривалості, сили, швидкості виникнення, глибини та дієвості. В залежності від їх величини виділяють наступні емоційно-чуттєві стани (часом просто емоційні стани), які являють собою деякий тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки військовослужбовця. До даних станів належать відносини:

1. Настрій це доволі слабо виражений стан емоцій, що відрізняється великою тривалістю та певною неясністю, слабким розумінням факторів та причин, які їх викликають.

2. Переляк це найбільш проста форма страху на основі відповідної дії самозбережувального інстинкту.

3. Боязкість – стан емоцій на основі усвідомлення військовими справжньої загрози власного становища, життю чи здоров'ю.

4. Страх – емоційний астеничний стан із певним ослабленням свідомого контролю військовослужбовця над власними діями.

5. Афект – переживання значної сили із досить коротким загальним періодом протікання, викликане подразником.

6. Стрес – нетривалий емоційний стан, який з'являється під час усвідомлення військовослужбовцями всієї складності ситуації, в котрій вони перебувають.

7. Фрустрація – стан емоцій військовослужбовця, який з'являється при усвідомленні нездоланності виниклих у його житті труднощів.

8. Афективний страх – досить гостро виражений астеничний стан, який паралізує відповідну здатність військовослужбовця до свідомої роботи.

9. Паніка – досить чітко виражений астеничний стан із переважанням інстинкту самозбереження над самою свідомістю [44, с. 116].

Разом із визначеними, у військовослужбовців можуть також з'являтися і особливі емоційно-чуттєві стани. Власне до них, передусім, відносять відповідний стан очікування (стан емоцій, що викликаний розумінням в умовах бездіяльності небезпеки для здоров'я, життя чи соціального стану майбутніх дій) та бойового збудження (сильний стеничний стан, що пригальмовує аналітичну функцію свідомості в певній активній бойовій діяльності військовослужбовця). Якщо почуття та емоції військовослужбовця переводять функціонування його психічних процесів в підсвідому (некеровану) сферу, то свідоме управління ними проводиться на основі його волі. Власне воля це певна здатність людини на свідомому рівні діяти у відповідності до поставленої цілі, долаючи психологічні та фізіологічні труднощі (перешкоди). В залежності від характеру цілі, складності перешкоди та умов здійснення вольовий психічний процес можна поділити на декілька видів вольових дій (волі): складні і прості, ненавмисні і навмисні.

1.3. Прояв негативних емоційних психологічних станів військовослужбовців які зазнали фізичної травми

Знаходження на війні можна віднести саме до тієї екстремальної ситуації, коли військовослужбовець знаходиться в найсильнішому стресі психоемоційного характеру, при цьому долаючи його певними вольовими зусиллями.

Все це обходиться досить високою ціною. Так майже в усіх хто приймав безпосередню участь в бойових діях неминуче простежуються відповідні зміни у психічному та фізичному стані. Міжнародна статистика свідчить, що кожен п'ятий учасник бойових при відсутності фізичних ушкоджень страждає відповідною нервовими психічними розладами, а з поміж ранених та покалічених – кожен третій. Проте це тільки певна частина «айсберга», що безпосередньо утворюється після певних впливів екстремального змісту. Другі

наслідки розпочинають безпосередньо проявлятися через декілька місяців після безпосереднього повернення до сприятливих та нормальних умов для життя. Це різноманітні захворювання психосоматичного характеру відносини [57, с. 527].

Головними проблемами військових є демонстративність поведінки (50%), страх (57%), підозрілість (75,5%) та агресивність (58,5%). До їхніх основних особливостей поведінки можна віднести певну конфліктність в сім'ї, з колегами по роботі, родичами, зловживання наркотиками та алкоголем, спалахи гніву.

Разом з тим, відмічається:

- психічна складова, при якій навіть самі не великі труднощі, втрати наштовхають людину вчинити самогубство;
- боязкість нападу ззаду;
- особливі види агресії;
- ідентифікація себе із убитими;
- почуття провини за те, що вижив [65, с. 382].

Для всіх учасників бойових дій характерними також є емоційна відособленість та емоційна напруженість, підвищена агресивність і дратівливість, безпричинні спалахи гніву, напади тривоги і страху. Відмічаються повторювані досить яскраві нічні кошмари та сни бойових ситуацій, певні нав'язливі спогади про події психотравмуючого змісту, які супроводжуються досить важкими переживаннями, раптові емоційні сплески з «поверненням» в ситуації психотравмуючого змісту. Досить часто також присутні відповідні думки про самогубство, що в других випадках завершуються реальною реалізацією відносини [67, с. 114].

До других психічних явищ, що присутні у ветеранів воєн, належить відповідний стан песимізму, відчуття певної занедбаності другими; недовіри до других людей, певна неспроможність говорити про події воєнних дій; відповідна втрата власного життєвого сенсу; певна невпевненість у власних

силах; відповідне відчуття деякої нереальності саме того, що мало місце на війні; відповідне відчуття саме того, що загинув «ти» під час воєнних дій; відчуття певної нездатності безпосередньо впливати на сам хід відповідних подій; нездатність бути відкритим під час спілкування з другими людьми; потреба носити із собою зброю; неприйняття ветеранами інших війн; тривожність; бажання зігнати на комусь злість за те, що був посланий на війну, і за все, що там сталося; негативне відношення до представників влади; відношення до жінок лише як до певного об'єкта сексуального задоволення; необхідність брати безпосередню участь в досить небезпечних «пригодах»; спроба отримати відповідь на запитання, чому саме загинули твої бойові товариші, а не ти сам відносини [1, с. 6].

Усі дані прояви, що вчені назвали стресовими посттравматичними розладами, засвідчують про існування в учасників бойових дій відповідного посттравматичного синдрому. Власне сам синдром посттравматичних стресових розладів – це певне міжнародне найменування.

Виокремлюють такі головні клінічні симптоми при посттравматичних порушеннях стресового характеру відносини [3, с. 22].

1. Занадто велика збудливість проявляється саме в тому, що певна людина досить пильно проводить спостереження за всім тим, що проходить навколо неї, яка саме загрожує їй небезпека. Дана небезпека не лише зовнішня, а й внутрішня. Основна причина її ґрунтується в певній боязні, що відповідні небажані враження травматичного змісту, що володіють силою руйнування, прорвуться до самої свідомості. Досить часто досить надмірна збудливість виявляється у вигляді фізичного постійного напруження, що не дає змогу відпочити та розслабитися, може утворити значну кількість проблем. Підтримка даного високого рівня пильності потребує постійної уваги та значних енергетичних витрат. Разом з тим, людині починає здаватися, що це і є його головна проблема і як тільки дану напругу вдасться мінімізувати чи

розслабитися, все буде добре. В реальному житті фізичне напруження здійснює функцію захисту (захищає свідомість), і не можна повністю «прибирати» психологічний захист, до тієї пори поки не зменшиться загальна інтенсивність всіх переживань. В момент коли це відбудеться, фізичне напруження зникне саме по собі [3, с. 23].

2. Перебільшене реагування – при самій найменшій несподіванці особистість робить досить стрімкі швидкі рухи (падає на землю, коли чує звук літака, який досить низько пролітає, приймає бойову позу різко обертаючись, коли, якась інша людина наближається до неї з-за спини, здригається раптово, кидається бігти, кричить голосно [9, с. 41].

3. Емоційне притуплення. Велика кількість ветеранів безпосередньо скаржаться на те, що з після травмуючих подій їм стало досить важко відчувати значну кількість відповідних почуттів. Частково чи повністю втрачається відповідна здатність до проявів емоцій. Досить важче стає встановлювати дружні та близькі зв'язки з оточуючими, недоступними виявляються любов, радість, грайливість, творчий підйом та спонтанність [12, с. 85].

4. Агресивність виявляється у відповідному прагненні розв'язувати проблеми з використанням активної грубої сили. Досить часто, це відноситься силового фізичного впливу, однак також зустрічається емоційна, психічна та вербальна агресивність. Тобто, людина більш схильна використовувати силовий тиск на оточуючих людей кожного разу, коли прагне домогтися власного, навіть коли дана ціль не являється життєво важливою [12, с. 85].

5. Порушення концентрації уваги та пам'яті з'являються саме тоді, коли виникає відповідна необхідність безпосередньо щось згадати чи зосередитися, принаймні, при деяких умовах. В певні життєві моменти концентрація здатна бути чудовою, проте варто виникнути певному чиннику стресу, як відповідна людина безпосередньо втрачає власну здатність зосередитися [25, с. 63].

6. Власне депресія в стані посттравматичного стресу досягає безпросвітних та найтемніших глибин відчаю людини, в ситуації коли здається, що все марно та безглуздо. Характерним для депресії є апатія, нервові виснаження та негативне відношення до життя [25, с. 63].

7. Власне загальна тривожність виявляється як на рівні фізіологічному (спазми шлунку, ломота в спині, головний біль), так і в сфері психічній (стурбованість та постійне занепокоєння, параноїдальні явища – для прикладу, необґрунтований страх певного переслідування), а також у відповідних переживаннях емоційного змісту (невпевненість у собі, постійне відчуття страху, комплекс провини) [28, с. 157].

8. Напади люті. Велика кількість ветеранів повідомляють, що відповідні напади вибухової люті досить часто з'являються під впливом наркотичних сильнодіючих речовин, особливо під впливом алкоголю. Проте дані напади можуть виникати і без безпосереднього вживання наркотиків, тому є не вірним вважати стан алкогольного сп'яніння основною причиною даних явищ.

9. Зловживання лікарськими та наркотичними речовинами. В спробі мінімізувати інтенсивність симптомів посттравматичного змісту велика кількість ветеранів розпочинають зловживати алкоголем, курінням та наркотичними речовинами (в меншій мірі). В даному випадку з поміж ветеранів – жертв посттравматичного синдрому можна виокремити дві значні групи: ті, хто приймає тільки лікарські препарати, які були прописані лікарем, і ті, хто зовсім не бере ні наркотиків, ні ліків [28, с. 159].

10. Непрохані спогади – напевно є найбільш вагомим симптомом, що дає безпосереднє право стверджувати про наявність відповідних стресових посттравматичних порушень. В пам'яті учасника бойових дій можуть досить раптово виникати досить моторошні сцени, які безпосередньо пов'язані із подією травмуючого змісту, причому дані спогади можуть з'являтися як уві сні, так і під час неспанья. Наяву вони виникають у тих випадках, коли оточуюче

середовище якимось чином нагадує те, що мало місце під час відповідної травмуючої події: образ, запах, звук. Досить яскраві образи минулого викликають сильний стрес та повністю обрушуються на психіку. Основною відмінністю непрошених посттравматичних спогадів від звичайних спогадів являється те, що для перших характерними є доволі сильні почуття страху та тривоги [28, с. 159].

Непрохані спогади, що приходять уві сні, називають нічними кошмарами. У людей які побували на війні дані сновидіння доволі часто (але не постійно) пов'язані з бойовими діями. Такого роду сни бувають, досить часто, двох типів: перші безпосередньо передають травмуючу подію з точністю відеозапису, так, як вона закарбувалося в пам'яті військовослужбовця; в снах ж другого типу персонажі і обстановка можуть бути зовсім другими, але принаймні певні із складових (ситуація, особа, відчуття) схожі до тих, що мали відповідне місце в події травмуючого характеру. Людина прокидається від даного сну зовсім розбитою, м'язи її є напруженими, вона вся в сильному поту. Власне потіння проявляється саме як певна реакція на виникле сновидіння, незалежно від того, закарбувалось воно або ні. Велика кількість учасників бойових дій та їх близькі відмічають, що під час сну людина в ліжку кидається та прокидається із затиснутими кулаками, немов хоче з кимось битися. Дані сновидіння є, напевно, самим страшним аспектом стресових посттравматичних порушень для людини, і рідко люди погоджуються про це говорити [36, с. 68].

11. Галюцинаційні переживання це особливий вид непрошених спогадів про події травмуючого змісту, що відрізняється тим, що пам'ять про те, що відбулося виступає дуже яскраво, а самі події даного моменту певним чином відходять на другий план та видаються менш реальнішими, ніж самі спогади. В даному «галюцинаційному», стані відчуження колишній військовий веде себе так, ніби він тільки що пройшов відповідну травмуючу подію. Він думає, діє та відчуває так само, як тоді, коли йому прийшлося рятувати власне життя. Проте

галюцинаційні переживання є властивими не всім, адже це всього на всього тільки певний різновид спогадів непрошеного характеру, для котрих характерна особлива хворобливість та яскравість. Вони досить часто з'являються під відповідним впливом речовин наркотичного характеру, а саме алкоголю, однак переживання галюцинаційного змісту здатні виникати в особисто і в тверезому стані, а також у того, хто зовсім ніколи не вживав наркотиків [36 с. 69].

12. Проблеми із засипанням (переривчастий сон та труднощі з засинанням). Коли людину відвідують нічні кошмари, існують підстави вважати, що вона сама мимоволі протриває засипання, і саме в цьому причина її безсоння: людина боїться заснути і знову побачити цей сон. Постійне недосипання спричиняє до крайнього нервового виснаження [36, с. 69].

13. Виникаючі думки про відповідне самогубство. Коли життя представляється військовому значно болучішим ніж сама смерть, думка покінчити з усіма виникаючими стражданнями може бути досить привабливою. У момент коли людина доходить до тієї межі відчаю, коли не видно зовсім ніяких способів поправити власне становище, вона починає думувати про самогубство. Велика кількість учасників бойових дій повідомляють, що в певний момент досягали даної межі. Ті ж, які безпосередньо знайшли в собі життєві сили, приходять до висновку: необхідно завзятість та бажання – і з плином часу з'являться більш світліші перспективи [41, с. 104].

14. «Провина за те, що вижив». Необхідно відмітити, що почуття провини через те, що вижив у досить важких випробуваннях, які вартували життя іншим, досить часто притаманне тим, хто страждає від «емоційної глухоти» (неспроможності пережити любов, радість, співчуття тощо). З часу виникнення травмуючих подій велика кількість жертв посттравматичного синдрому готові на що завгодно, тільки б уникнути нагадування про загибель товаришів, про трагедію. Сильне почуття провини може часом спричиняти певні напади самозневажливої поведінки [41, с. 106].

Висновки до першого розділу

Було встановлено, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо. Під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку.

Емоції є певним процесом відтворення реакції людської психіки на явища та предмети об'єктивного світу, що виявляють себе в біологічно обумовлених переживаннях. Почуття та емоції розрізняють відповідно до їх тривалості, сили, швидкості виникнення, глибини та дієвості. В залежності від їх величини виділяють певні емоційно-чуттєві стани (часом просто емоційні стани), які являють собою деякий тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки військовослужбовця. До даних станів належать: настрій, переляк, боязкість, страх, афект, стрес, фрустрація, афективний страх та паніка.

Були встановлені основні психологічні симптоми військовослужбовців при посттравматичних стресових порушеннях: занадто велика збудливість; перебільшене реагування; емоційне притуплення; агресивність; порушення концентрації уваги та пам'яті; депресія; загальна тривожність; напади люті; зловживання лікарськими та наркотичними речовинами; непрохані спогади; галюцинаційні переживання та проблеми із засипанням; виникаючі думки про самогубство; «провина за те, що вижив».

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Підбір методів, опис і процедури дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження нами було проведено експериментальне дослідження, яке проводилося на базі Головного клінічного госпіталю міста Києва. Пошук вибірки здійснювався з поміж пацієнтів госпіталю, які зазнали фізичної травми під час бойових дій. Вибірку склали 30 осіб – військовослужбовців сержантського складу, які приймали участь у військових діях.

Для з'ясування особливостей фізичної травми військовослужбовців була розроблена спеціальна анкета яка складалася з 5 питань (Додаток А). Сутність даних питань полягала в з'ясуванні, того коли була отримана травма, скільки часу пройшло після травми, яка саме ця фізична травма, які негативні психічні стани з'явилися після отримання фізичної травми та як погіршилось самопочуття військового після травми.

Також було підібрано ряд методик дослідження негативних психічних станів у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми.

Більш детально розглянемо кожен із запропонованих методик.

1) Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків. При складанні даного опитувальника були використані окремі пункти методик СМІЛ та Опитувальника дисоціативності DIS-Q. Інші твердження носять авторські формулювання та ґрунтуються на результатах багаторічних досліджень випадків психічної травми у співробітників органів внутрішніх справ.

При цьому, виходячи з концепції ПТСР як нормальної реакції людини на екстремальні обставини, пункти, що мають надто явний психопатологічний підтекст, по можливості виключалися.

Опитувальник вивчає наявність в учасника бойових дій таких проявів посттравматичного синдрому, як надмірна пильність, перебільшене реагування, агресивність, порушення пам'яті і концентрації уваги, депресія, тривожність, зловживання наркотичними і лікарськими засобами, галюцинаторні переживання, проблеми зі сном (труднощі з засинанням і переривчастий сон).

Опитувальник складається з короткої інструкції та 110 пунктів-тверджень. Випробуваному пропонується за допомогою 5-бальної шкали Лайкерта (від «абсолютно вірно» до «абсолютно невірно») оцінювати кожне із тверджень залежно від його відповідності власному стану. 56 пунктів є «ключовими» для оцінки виразності симптомів постстресових розладів, 15 пунктів входять до додаткової «шкали депресії», 9 пунктів складають три оціночні шкали – «брехні», «агравації» та «дисимуляції», що дозволяють контролювати ступінь щирості випробуваного, його нахили до підкреслення тяжкості свого стану або заперечення наявності психологічних проблем. Крім того, в Опитувальник включено резервні та «маскуючі» твердження, що перешкоджають мимовільному розумінню випробуваним основної спрямованості тесту. Крім «прямих» тверджень, згода з якими випробуваного оцінюється як наявність у нього тієї чи іншої шуканої ознаки (симптому), щоб збалансувати "тенденцію згоди", в Опитувальнику наявні «зворотні» пункти, негативні відповіді на які є значущими.

Результати обробляються накладенням заздалегідь виготовлених ключів заповнений бланк з відповідями випробуваного. У ключі виділяються «прямі» (що не вимагають перекодування при підрахунку) та «зворотні» твердження, відповіді на які повинні бути перекодовані: відповідям «5» («абсолютно вірно») і «4» («скоріше вірно») надаються значення 1 і 2 відповідно, а відповідям

«1» («абсолютно невірно») і «2» («скоріше невірно») – 5 і 4. Потім простим підсумовуванням підраховуються значення контрольних та основних субшкал ПТСР та гострого стресового розладу (ГСР).

Обмеження використання Опитувальника:

1. Не може застосовуватися всупереч бажанню випробуваного, тому потрібно отримати його «інформовану згоду».

2. Не може застосовуватися в гострому періоді психотравми (зазвичай до двох діб), у фазі психологічного шоку, на тлі пригніченого стану з вираженими проявами поведінки, або захисної заперечливої події.

3. Обмежено застосовується для оцінки стану при виконанні професійних завдань в екстремальних умовах: лише у випадках, коли виникає необхідність психологічного огляду окремих осіб, які потребують проведення індивідуальних психокорекційних заходів, або евакуації із зони НС.

4. Не може застосовуватися у випадках астенізації психіки пацієнта у зв'язку з тяжким соматичним захворюванням, тяжким пораненням чи контузіїєю в абстинентному стані або на фоні алкогольного (наркотичного) сп'яніння.

5. Не може бути єдиним джерелом при постановці психологічного діагнозу, що оформляється висновком за даними обстеження. При неможливості доповнення обстеження даними додаткових методик висновок про наявність посттравматичної симптоматики має мати ймовірнісний характер і містити рекомендації щодо додаткового (поглибленого) дослідження – клініко-психофізіологічного.

Отримані результати що неспроможні інтерпретуватися у сенсі свідчення про наявність (чи відсутність) ознак ПТСР (ГСР) під час встановлення тенденції випробуваного до спотворення відповідей – до агравації чи дисимуляції свого стану, рентних установок чи іншої зацікавленості як і позитивних, і у негативних результатах.

За допомогою цієї методики встановлюється сам факт переживання травматичної події, відбувається актуалізація індивідуального травматичного досвіду та супутньої йому постстресової симптоматики. Отримані дані допомагають у встановленні діагнозу та оптимізації психокорекційних та реабілітаційно-відновних заходів для осіб, які страждають на травматичні стресові розлади.

Час проходження тесту: 20-30 хвилин.

Проведемо опис шкал Опитувальника.

Він складається з таких основних субшкал:

1) Посттравматичний стресовий розлад:

A(1) – подія травми. Визначається наявність травмуючої події (подій) у недавньому часі.

B – повторне переживання травми – «вторгнення». Чим вище показник, тим більше визначається наявність негативних емоцій і почуттів, викликаних спогадом про подію, що травмує.

C – симптоми «уникнення». При високих показниках спостерігається нав'язливе прагнення уникати будь-яких нагадувань про подію, що травмує.

D – симптоми гіперактивації. При високих показниках спостерігається наявність підвищеної дратівливості, високого рівня агресії та напруження.

F - дистрес та дезадаптація. При високих показниках спостерігаються млявість, порушення сну та апетиту, погіршення самопочуття, замкнутість.

2) Гострий стресовий розлад:

A(1) – подія травми. Визначається наявність травмуючої події (подій) у недавньому часі.

b – дисоціативні симптоми. При високих показниках спостерігаються порушення уваги і пам'яті, галюцинаторні переживання (звуки і зорові образи), зниження мотивації до діяльності.

c – повторне переживання травми – «вторгнення». Чим вище показник, тим більше визначається наявність негативних емоцій і почуттів, викликаних спогадом про подію, що травмує.

d – симптоми «уникнення». При високих показниках спостерігається нав'язливе прагнення уникати будь-яких нагадувань про подію, що травмує.

e – симптоми гіперактивації. При високих показниках спостерігається наявність підвищеної дратівливості, високого рівня агресії і напруги.

f - дистрес та дезадаптація. При високих показниках спостерігаються млявість, порушення сну та апетиту, погіршення самопочуття, замкнутість.

3) Контрольні субшкали:

L – брехня. Чим вище показник, тим нижче ступінь щирості випробуваного.

Ag – агравація. Чим вищий показник, тим вища у людини схильність підкреслювати тяжкість свого стану.

Di – дисимуляція. Чим вище показник, тим вище ступінь заперечення наявності психологічних проблем.

depres – депресія. Чим вище показник, тим яскравіше спостерігається зниження настрою, втрата здатності переживати радість, порушення мислення та рухової активності, втрата інтересу до життя.

Ознаками ПСТР є такі: A(1) (подія травми), (повторне переживання травми – «вторгнення»), C (симптоми «уникнення»), D (симптоми гіперактивації), F (дистрес і дезадаптація);

Ознаками ГСР є такі: A(1) (подія травми), b (дисоціативні симптоми), c (повторне переживання травми – «вторгнення»), d (симптоми «уникнення»), e (симптоми гіперактивації), f (дистрес та дезадаптація).

Підсумкові показники ПТСТР та ГСР виходять в результаті підсумовування значень основних субшкал: ПТСТР = A(1)+B+C+D+F; ГСР = A(1)+b+c+d+e+f.

Чим вище отримані дані відхиляються від середньостатистичної норми, тим далі результат у Т-балах відхиляється вгору від 50 і тим сильніше виражена та чи інша група ознак посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, інтерпретація результатів проводиться на основі підсумкових показників ПТСР і ГСР, і субшкал опитувальника, що дозволяють судити про відносну вираженість окремих груп симптомів. Враховуючи сильну позитивну кореляцію, що існує між ПТСР та ОСР, у випадках, коли з моменту травмування пройшло досить багато часу (3 місяці і більше), можна обмежитися аналізом лише показників ПТСР. Якщо ж обстеження проводилося безпосередньо після критичної події (протягом 1 місяця), доцільно проаналізувати структуру ГСР.

2. Міссісіпська шкала (МШ) посттравматичного стресового розладу (англ. Mississippi Scale) була розроблена з метою оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій у ветеранів бойових дій (Keane T. M., et al., 1987, 1988). В даний час вона є одним із широко використовуваних інструментів для вимірювання ознак ПТСР. Шкала складається з 35 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Ліккерта. Оцінка результатів провадиться підсумовуванням балів, а підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного індивідом травматичного досвіду.

Пункти, що містяться в опитувальнику, входять у 4 категорії, три з них співвідносяться з критеріями DSM: 11 пунктів спрямовані на визначення симптомів вторгнення, 11 – уникнення і 8 питань відносяться до критерію фізіологічної збудливості. П'ять інших питань спрямовані на виявлення почуття провини та суїцидальності. Як показали дослідження, МШ має необхідні психометричні властивості, а високий підсумковий бал за шкалою добре корелює з діагнозом «посттравматичний стресовий розлад», що спонукало дослідників до розробки «цивільного» варіанта МШ, який складався з 39 питань. У 1995 р. були опубліковані (Vreven D. et al.) психометричні дані, отримані на 668 цивільних особах, де було показано, що розроблена цивільна форма МШ має високу

внутрішню узгодженість (0,86), хоча і дещо нижчу, ніж військовий варіант (0,94). Цивільний варіант МШ використовували у дослідженні психіатричних пацієнтів, в якому були показані 87% сензитивність і специфічність 63% при діагностуванні травматизованих суб'єктів (Hovens J., vanderPloeg M., 1993).

Міссісіпська шкала набула поширення в нашій країні на початку 1990-х років. у низці досліджень, присвячених вивченню психологічних наслідків аварії на ЧАЕС, а також проведених на контингенті ветеранів війни в Афганістані. Міссісіпська шкала входила до комплексу психодіагностичних методик, що використовуються в проекті з вивчення психологічних та психофізіологічних аспектів посттравматичного стресового розладу, де були показані хороші диференціально-діагностичні можливості методики. В подальшому було виконано цілу низку досліджень з використанням методики «Міссісіпська шкала» на різних контингентах піддослідних. Для визначення показників надійності Міссісіпської шкали (як цивільного, так і військового варіанту) використовували весь масив даних, отриманих на вибірках нормальної популяції, професіоналів, рід діяльності яких пов'язаний з постійним ризиком для здоров'я та життя, а також популяції, що зазнала впливу потенційно психотравмуючих подій (ветерани війни в Афганістані, ліквідатори наслідків аварії на ЧАЕС, біженці). Надійність методики визначалася за показниками ГХ-Кронбаха, стандартизована а, а також методом розщеплення тесту навпіл (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показниками ГХ-Кронбаха

	МШ (громадянський варіант)	МШ (військовий варіант)
N	412	254
Гх-Кронбаха	0,76	0,69
Стандартизована	0,81	0,76
надійність (split-half)	0,82	0,79
Guttman split-half	0,82	0,78

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г. Айзенком, можна визначити як оцінюють у собі психічні стани. До таких станів належать: фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність. Дані стани являються доволі важливими елементами для встановлення загальних адаптативних можливостей людського організму. Розробник даної методики – Ганс Юрген Айзенк (Eysenck) – психолог з Англії, один із лідерів біологічного напрямку у психологічній науці, автор так званої факторної теорії особистості. Тест можна використовувати як в якості самостійної клінічної та психологічної методики, так і у складі відповідних послідовних процедур в комплексі із другими методиками такого ж самого напрямку.

В методиці представлено 40 тверджень, що включають в себе опис різноманітних психічних станів. Якщо військовослужбовцям даний стан досить часто є притаманний, то тоді ставиться два бала, а якщо даний стан буває досить рідко, то тоді ставиться лише 1 бал, якщо ж зовсім відсутній – 0 балів. Сама анкета утворена із чотирьох блоків, кожен з котрих відповідає деяким станам: фрустрації, тривожності, ригідності, агресивності. Питання анкети відібрані за результатами проведення оцінки валідності та надійності. Даний тест відноситься до так званого типу «олівець-папір» та відповідним чином допускає як індивідуальне, так і групове застосування. Для проведення оцінки результатів потрібно підрахувати загальну суму всіх балів за кожною із чотирьох груп запитань. Час для заповнення запропонованого бланку нефіксований.

Обробка відповідних результатів проводиться за допомогою підрахунку суми всіх балів за кожною із груп наступних питань:

I група – з 1 – 10 питань – свідчить про тривожність;

II група – з 11 – 20 питань – свідчить про фрустрацію;

III група з 21 – 30 питань – свідчить про агресивність;

IV група з 31 - 40 питань – свідчить про ригідність.

Оцінка, а також та інтерпретація балів проводиться наступним чином:

I група – тривожність: від 0 до 7 балів – не тривожний; від 8...14 балів - тривожність допустимого, середнього рівня; 15...20 балів – особистість дуже тривожний.

II група – фрустрація: від 0 до 7 балів – військовослужбовець не має високої самооцінки, є стійким до невдач, не боїться зовсім труднощів; від 8 до 14 балів – середній рівень, фрустрація присутня; від 15 до 20 балів – низька самооцінка, повністю уникає труднощів, побоюється невдач, є фрустрованим.

III група – агресивність: від 0 до 7 балів – військовослужбовець стриманий, спокійний; від 8 до 14 балів – середній рівень агресивності; від 15 до 20 балів – військовослужбовець агресивний та не стриманий, існують відповідні труднощі в спілкуванні з людьми.

IV група – ригідність: від 0 до 7 балів – ригідності просто немає, легка переключеність; від 8 до 14 балів – у військовослужбовців середній рівень; від 15 до 20 балів – досить сильно виражена ригідність, незмінність переконань, поведінки, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають дійсній обстановці життя, протипоказані родинні зміни.

Дана методика являється доволі розповсюдженою в роботі саме практичних психологів, а саме під час проведення корекційної роботи, оскільки дослідивши відповідну самооцінку психічних станів можна зробити доволі важливі висновки стосовно однієї або іншої особистості, що дасть змогу покращити профілактичну роботу.

Таким чином дана методика дозволяє диференціювати шість станів – рівнів депресії: апатія, гіпотимія, дисфорія, розгубленість, тривога та страх.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі нашого дослідження було проведено опитування військовослужбовців які зазнали психічної травми, за допомогою спеціально розробленої анкети. Всі опитуванні нами військовослужбовці сержантського складу, які приймали участь у військових діях. Вік опитуваних складав від 20 до 55 років. На питання «Скільки часу пройшло після травми?» 45 % опитуваних відповіли що 2 місяці назад, 25 % – 3 місяці назад, 20 % – 4 місяці назад та 10 % зазнали травму 5 місяців назад.

На питання «Якої фізичної травми ви зазнали?» військовослужбовці відповіли наступними чином: 30 % опитаних зазнали травми ніг, 25 % – травми рук; 20 % – травми слухового апарату, 18 % – травми очей, 7 % – отримали травму голови.

На питання Де ви зазнали фізичної травми? 75% – відповіли що під час ведення бою під час військових дій, а 15 % – під час розмінування території та 10 % – через необережне поводження зі зброєю.

На питання «Які негативні психічні стани з'явилися у Вас після отримання фізичної травми? досліджувані відповіли наступним чином: 40 % опитаних військовослужбовців страждають депресією, оскільки наслідки отриманого в бойових умовах каліцтва не дають їм змоги адаптуватися до звичних життєвих умов. Внаслідок порушеної психіки 26 % опитаних військовослужбовців страждають від агресивності до оточуючого світу.

20 % опитаних військовослужбовців страждають від галюцинаційних переживань. 14% опитаних відчують певну тривожність.

На наступному етапі нами було використано опитувальник для визначення травматичного стресу «Діагностики психологічних наслідків». Даний опитувальник призначений для вивчення стану людини після впливу надзвичайних чинників, а саме знаходження в екстремальних умовах. Він вивчає наявність в учасника бойових дій таких проявів посттравматичного синдрому, як надмірна пильність, перебільшене реагування, агресивність,

порушення пам'яті і концентрації уваги, депресія, тривожність, зловживання наркотичними і лікарськими засобами, галюцинаторні переживання, проблеми зі сном (труднощі з засинанням і переривчастий сон). Узагальнення результати отриманих результатів представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Діагностики психологічних наслідків» травми (І. О. Котенєва)

№ п/п	Стан	Кількість чоловік (%)
1.	Надмірна пильність	3 (10%)
2.	Перебільшене реагування.	2 (7%)
3.	Притуплення емоцій.	1 (3%)
4.	Агресивність.	4 (13%)
5.	Порушення пам'яті та концентрації уваги.	3 (10%)
6.	Депресія.	4 (13%)
7.	Загальна тривожність.	1 (3%)
8.	Напади люті.	4 (13%)
9.	Зловживання наркотичними і лікарськими речовинами.	1 (3%)
10	Непрохані спогади і галюцинаторні переживання.	3 (10%)
11.	Проблеми зі сном (труднощі з засинанням і переривчастий сон).	2 (7%)
12	«Вина за те що вижив».	1 (3%)
13.	Оптимізм.	1 (3%)

Проводячи аналіз таблиці 2.2 можна сказати, що в 4 (13 %) чоловік було діагностовано значну агресивність. Для цих людей характерним є ризик, вони вірять в торжество справедливості, вони прагнуть трошити все на своєму шляху. Їм досить не легко стримувати свій гнів. Вони вважають, що правий той, хто сильніший. Також вони хочуть навчитися уникати конфліктів.

Так само в 4 (13 %) військовослужбовців було виявлено депресію. В цю категорію військових відносяться люди, які пережили серйозну втрату. Для них багато речей втратили інтерес та їм іноді здається, що світ навколо втрачає

кольори. Військовослужбовці з даним негативним психічним станом відчувають самотність. Їх думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати, для прикладу про момент коли зазнали травму. Такі люди заплуталися в житті і прагнуть бути самотніми. Військовослужбовці з депресією втрачають здатність радіти життю та їх турбують часті головні болі.

В 4 (13 %) військовослужбовців було діагностовано напади люті. Іноді ці люди сердяться, часто встряють у бійку, хоча стараються не входити в неї. Їм не легко стримувати свій гнів.

В 3 (10 %) чоловік було діагностовано надмірну пильність. Даним військовослужбовцям досить важко контролювати власні емоції. Вони нікому не довіряють, а лиш самим собі. Свої проблеми вони тримають в собі.

У 3 (10 %) військовослужбовців, які зазнали фізичної травми було діагностовано порушення пам'яті та концентрації уваги. У таких людей буває таке, що вони забуваю власні речі. Після травми вони вже не здатні працювати в колишньому ритмі. Їм буває важко згадувати те, що відбувалося зовсім недавно. Буває, що вони забувають те, що хотіли сказати або зробити. Військовослужбовці з порушенням пам'яті та концентрації уваги часто забуваю, куди кладуть ту чи іншу річ. Роблячи будь-яку справу, вони часто думаю зовсім про інше. Сторонні звуки відволікають та їм важко зосередитися одночасно на декількох справах.

У 3 (10 %) військовослужбовців були діагностовано непрохані спогади і галюцинаторні переживання. Їм навколишній світ здається нереальним. Вони намагаюся не дивитися телевізор, якщо показують хроніку драматичних подій. Ці люди пережили серйозну втрату і намагаюся уникати розмов на неприємні теми. Минулі події часом їм згадуються більш яскраво, ніж те, що відбувається зараз. Їхні думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати. У житті їм довелося випробувати таке, що краще не згадувати.

У 2 (7%) військовослужбовців з фізичною травмою було діагностовано проблеми зі сном (труднощі з засинанням і переривчастий сон). Вони часто бачать один і той же страшний сон та раптово прокидаються від раптового страху, засинають важко, вранці я прокидаюся з великими труднощами та уві сні можуть кричати.

Оптимізм був виявлений лише в 1 (3 %) військовослужбовця.

На наступному етапі дослідження нами була використана Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу. Узагальненні результати за цією шкалою представимо в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Діагностичні результати за Міссісіпською шкалою для оцінки
посттравматичних реакцій**

Вибірка	Вірогідність ПТСР		
	Низька	Середня	Висока
Кількість чоловік, %	7 (24%)	10 (33 %)	13 (43 %)

Отже, проводячи аналіз таблиці 2.2 можна сказати, що 43 % опитаних військовослужбовців із фізичними травмами мають досить високу вірогідність наявності посттравматичного стресового розладу. В 33 % була встановлена середня вірогідність наявності ПТСР. Добре адаптованими до ПТСР є лише 24 % опитаних військовослужбовців із фізичними травмами.

На наступному етапі нашого дослідження було використана методика Г. Айзенка «Діагностика самооцінки психічних станів». Результати дослідження представимо в таблиці 2.4.

Результати діагностики самооцінки психічних станів

№	Психічний стан	Абстрактні величини (військовослужбовці)	Відносні величини %
1	Тривожність		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	10	34%
	Високий рівень	16	53%
2	Фрустрація		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	15	50 %
	Високий рівень	11	37 %
3	Агресивність		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	16	53 %
	Високий рівень	10	34 %
4	Ригідність		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	20	67 %
	Високий рівень	6	20 %

Отже, нами були отриманні наступні результати: у 53% опитаних військовослужбовців – високий рівень тривожності, 34 % мають середній рівень. Більшість респондентів тривожні, і лише у 13 % простежується тривожність допустимого рівня. Графічно отримані результати рівня тривожності представимо на рис. 2.1.

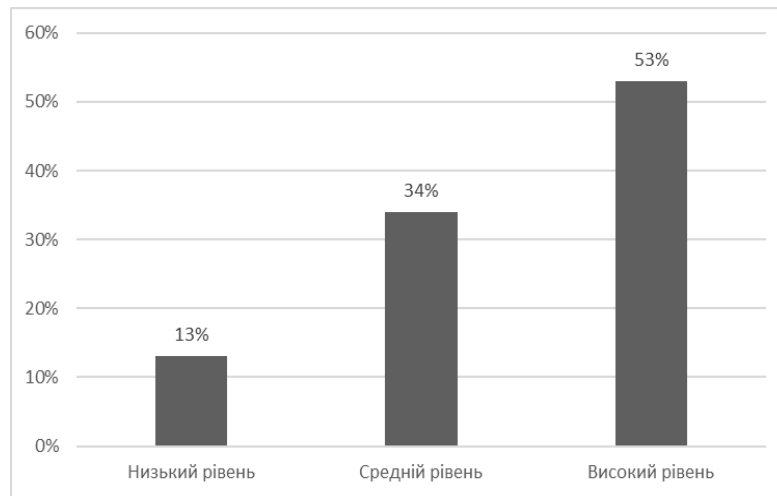


Рис. 2.1. Рівень тривожності у військовослужбовців з фізичними травмами

Високий рівень тривожності свідчить про переживання військовослужбовців за себе та своїх рідних, через те, що їм важко адаптуватися з певною травмою до умов соціуму.

У військовослужбовців з фізичними травмами низький рівень фрустрації був виявлений у 4 (13 %), середній рівень у 15 (50 %) та високий рівень у 11 (37 %).

Такі результати військових можуть свідчити про високу агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай.

Графічно отримані результати рівня фрустрації представимо на рис. 2.2.

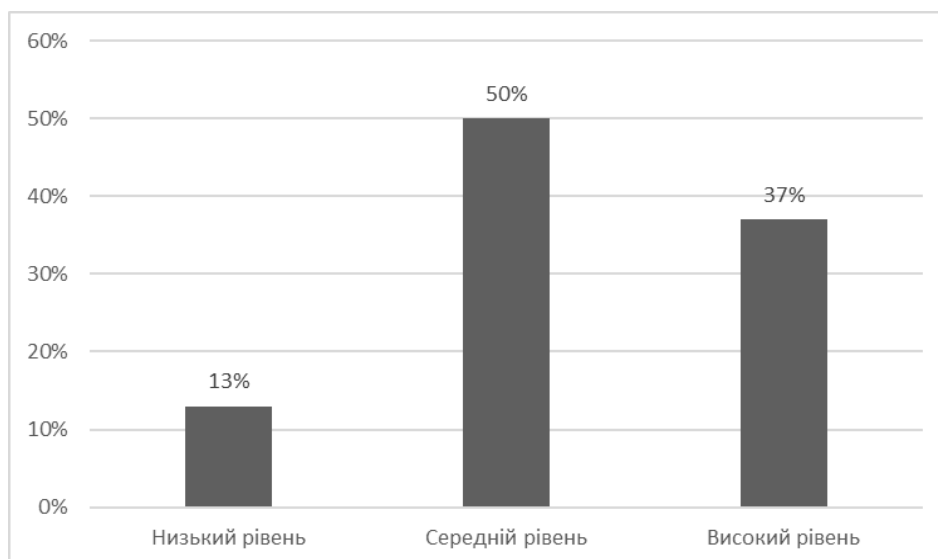


Рис. 2.2. Рівень фрустрації у військовослужбовців з фізичними травмами

Під час дослідження агресивності військовослужбовців за методикою Г. Айзенка, було встановлено, що низький рівень агресивності притаманний лише 4 (13 %), середній рівень 16 (53 %), а високий 10 (34 %). Можна зробити висновок що військовослужбовці переважно мають помірну ворожість по відношенню до інших людей.

Графічно отримані результати рівня агресивності представимо на рис. 2.3.

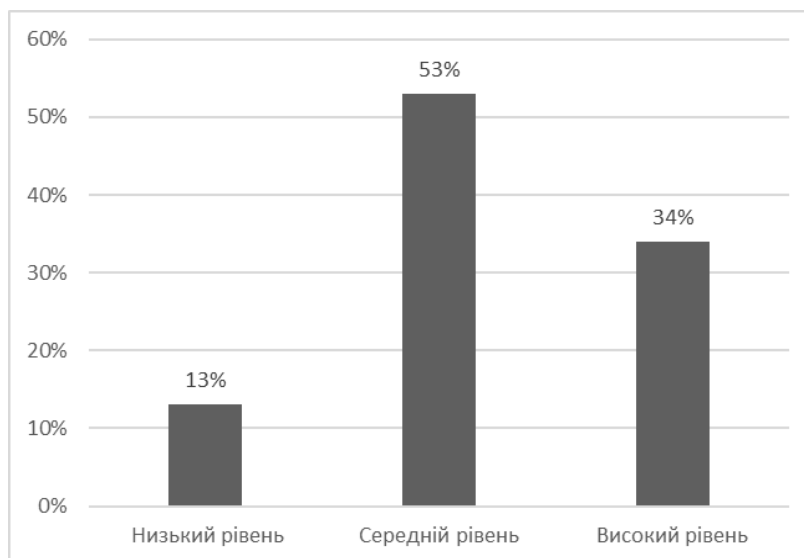


Рис. 2.3. Рівень агресивності у військовослужбовців з фізичними травмами

Результати діагностики рівня ригідності говорять про те, що у військовослужбовців з фізичними травмами низький рівень ригідності був виявлений у 4 (13 %), середній у 20 (67 %), а високий у 6 (20 %). Це свідчить про високу ступінь у залякості, млявості, нерухливості почуттів, таким чоловікам важко перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. Графічно отримані результати рівня ригідності представимо на рис. 2.4.

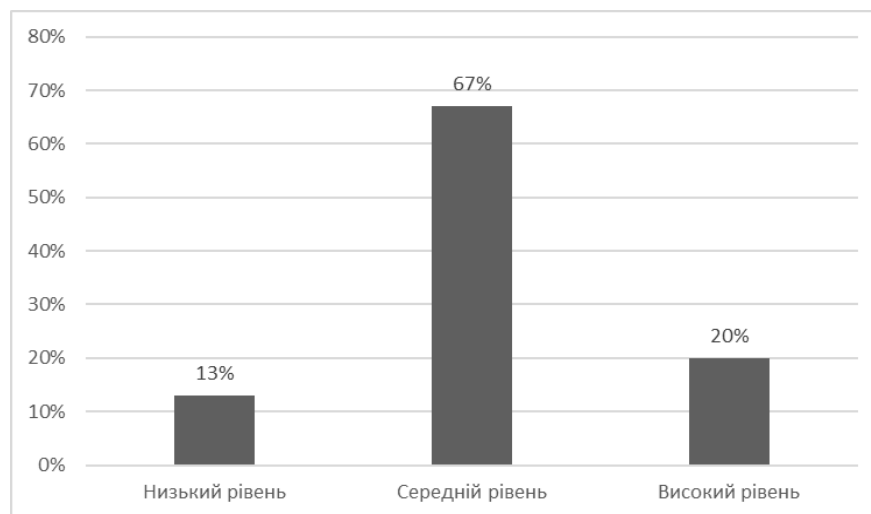


Рис. 2.4. Рівень ригідності у військовослужбовців з фізичними травмами

Отримані нами результати за методикою «Диференціальна діагностика депресивних станів» представимо в таблиці 2.2. та на рис. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати диференціальної діагностики депресивних станів у військовослужбовців з фізичними травмами

№	Депресивні стани	Абстрактні величини (військовослужбовці)	Відносні величини %
1	Депресія відсутня, або незначна	1	3%
2	Депресія мінімальна	1	3%
3.	Легка депресія	1	3%
4	Помірна депресія	12	40%
5	Виражена депресія	11	37%
6	Глибока депресія	4	14%

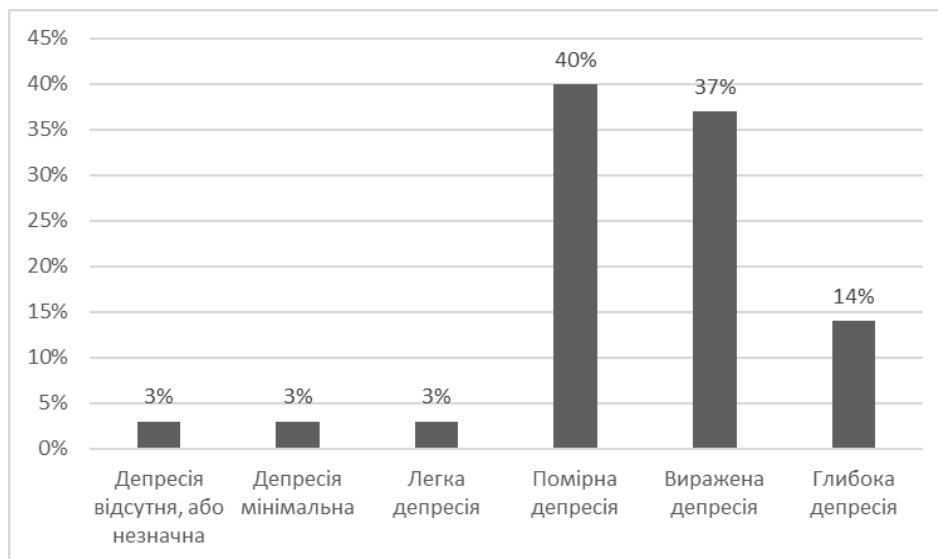


Рис. 2.5 Результати за диференціальною діагностикою депресивних станів у військовослужбовців з фізичними травмами

Отже, проводячи аналіз таблиці 2.2 та рис. 2.5 можна зробити певні висновки. У військовослужбовців з фізичними травмами спостерігається відсутність депресії лише у 1 (3 %). У 1 (10 %) у військовослужбовця була зафіксована мінімальна депресія.

Легка депресія була встановлена у 1 (10 %) у військовослужбовців з фізичною травмою. Помірна депресія була характерною для 12 (40%) військовослужбовців. Виражена депресія була досить характерною для 11(37 %) військовослужбовців, а глибока депресія була діагностовано в 4 (14%) військовослужбовців.

Отже, для досліджуваних характерними є виражена, помірна та глибока депресія. Для даних чоловіків притаманний такий негативний стан як розгубленість, тобто гостре відчуття невміння, безпорадності, нерозуміння самих простих ситуацій та змін свого психічного стану. Типовим станом є нестійкість уваги, запитливий вираз обличчя, пози й жести спантеличеної і вкрай невпевненої людини. Характерним також є стан тривоги, тобто неясне,

незрозуміле самому собі відчуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи, напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія діє настільки потужно, що виникають своєрідні фізичні відчуття: "всередині все стислося в клубок, напружилося, натягнулося як струна, ось-ось порветься, лусне...". Тривога супроводжується руховим збудженням, тривожними вигуками, відтінками інтонацій, перебільшеними виразними актами.

2.3. Розробка та проведення психокорекційної програми

Була розроблена психокорекційна програма для військовослужбовців, які зазнали фізичної травми. Комплекс психокорекційної програми включає 2 етапи:

I етап – організаційний (1-2 заняття).

Мета: створення сприятливих умов для роботи в групі, ознайомлення з основними принципами роботи соціально-психологічного тренінгу, формулювання правил групи.

II етап – основний (3-8 занять).

Мета етапу: корекція тривожності та агресивності у військовослужбовців, розвиток навичок спілкування, підвищення самооцінки, створення умов самовираження та розкриття особистісного потенціалу військовослужбовців.

Кожне заняття психокорекційної програми складається з таких основних компонентів:

- вступ (вітання, рефлексія минулого заняття, розминка);
- основна частина (вправи, створені задля досягнення мети заняття);
- висновок (рефлексія та релаксація).

Основні методи роботи на тренінгу такі: гра (психотехнічні ігри, ігрові методи вирішення конфліктних ситуацій, рольові ігри та інше); групова дискусія (аналіз ситуацій, мозковий штурм тощо); психогімнастика та техніки тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапія.

Можна виділити такі форми роботи на тренінгу: індивідуальна робота, робота в парах, робота в мікро-групі, групова робота та ін.

Тренер даної програми повинен:

- знати психологічні особливості військовослужбовців;
- мати навички конструктивного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій;
- знати методи адекватного вираження почуттів;
- знати принципи, методи та форми організації групової роботи з військовослужбовцями.

Тренером може бути психолог, який пройшов спеціальну підготовку. Особистість психолога є найважливішим чинником, визначальним успішність психокорекційної програми. Розвиваючий та оздоровлюючий ефект виникає у тренінговій групі внаслідок створення атмосфери емпатії, щирості, саморозкриття та особливих теплих взаємин між членами групи та психологом.

Організація групових занять. Кожне заняття розраховане на 2 академічні години, частота проведення -2 рази на тиждень. Заняття повинні проходити в кімнаті, яка має достатню площу для проведення динамічних вправ та обладнану дошкою або планшетом.

Очікувані результати:

- зниження рівня тривожності та агресивності у військовослужбовців;
- формування адекватної самооцінки;
- підвищення відповідальності військовослужбовців за власні вчинки;

- розвиток здатності до самоаналізу та контролю поведінки;
- формування позитивних життєвих цілей та підвищення мотивації та здатності до їх досягнення;
- формування вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- розкриття творчого потенціалу військовослужбовців.

В таблиці 2.3 представимо план психокорекційної програми.

Таблиця 2.3

План тренінгових занять

№ п/п	Теми занять	К-ть годин
1.	«Будемо співпрацювати»	1 год. 30 хв.
2.	«Познайомимось ближче»	1 год. 30 хв.
3.	«Я тебе розумію»	1 год. 30 хв.
4.	«Мої проблеми»	1 год. 30 хв.
5.	«Конфлікт»	1 год. 30 хв.
6.	«Ефективні прийоми спілкування»	1 год. 30 хв.
7.	«Мої слабкості»	1 год. 30 хв.
8.	«Підвищення довіри до інших як профілактика конфліктності»	1 год. 30 хв.

Заняття №1

«Будемо співпрацювати».

Мета: створення сприятливих умов для роботи у групі, ознайомлення з новою формою роботи – соціально-психологічним тренінгом та основними принципами роботи соціально-психологічного тренінгу.

Очікуваний результат: знайомство учасників один з одним, створення сприятливого психологічного клімату групи.

Матеріали та обладнання: ватман, маркери, аркуші паперу формату А4 (за кількістю учасників)

I. Вступ

Час проведення: 10 хв.

Вступ. Слово тренера.

Вітання.

Роз'яснення учасникам про особливості роботи у тренінговій групі.

II. Основна частина

1. «Доброго дня, я радий познайомитися!»

Ціль: Створення групової атмосфери: знайомство учасників.

Час проведення: 10 хв.

Зміст: Учасникам пропонується зробити візитку, тобто вказати на картці своє ім'я, яким вони користуватимуться протягом усіх занять. При цьому можна взяти будь-яке ім'я: своє справжнє; ігрове ім'я; ім'я свого знайомого. Надається повна свобода вибору. Потім слід прикріпити свою візитку на одяг. Надалі протягом усього занять учасники звертатимуться один до одного за цими іменами. На виконання дається 3 хв.

Обговорення: по черзі кожен із учасників представиться і скаже про себе кілька слів, що він очікує від занять.

2. «Правила нашої групи».

Ціль: Вироблення основних правил роботи в тренінговій групі.

Час проведення: 10-15 хв.

Зміст: Після того, як учасники познайомилися, ведучий пропонує їм правила роботи у групі. Вони їх уважно прочитують і якщо всі правила ухвалюються, то затверджують їх. Якщо ж учасникам не подобатися якесь правило, вони обґрунтовують своє невдоволення і пропонують своє правило. Також учасники можуть просто доповнити запропоновані ведучим правила.

Правила:

1. Довірчий стиль спілкування. Пропонуємо прийняти єдину форму спілкування на «ти», на ім'я.

2. «Тут і тепер». Під час занять усі говорять лише про те, що хвилює кожного; те, що відбувається з нами у групі, ми обговорюємо тут і зараз.

3. Не оцінюємо одне одного.

Ми не говоримо: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування». Не переходимо на особистості.

4. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із членів групи, ми його уважно слухаємо, даємо можливість сказати те, що він хоче. Не перебиваємо його.

5. Конфіденційність всього, що відбувається в групі.

Все, що відбувається під час занять, ніколи, ні в якому разі не виноситися за межі групи. Ми довіряємо один одному та групі в цілому.

6. Активна участь у тому, що відбувається. Не замикаємось у собі, завжди уважні до інших, нам цікаві інші люди.

7. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи ми говоримо лише те, що відчуваємо і думаємо щодо того, що відбувається, тобто тільки правду. Якщо немає бажання говорити щиро та відверто, то ми мовчимо. Без образи приймаємо висловлювання інших членів групи.

8. Як можна більше контактів та спілкування з різними людьми. Кожен з нас має певні симпатії. Але під час занять ми намагаємося спілкуватися з усіма членами групи, і особливо з тими, кого найменше знаємо. Правила записуються на аркуші ватману, який постійно висить на стіні під час усіх наступних занять групи.

Коротке обговорення виконання завдання.

3. Гра «Поміняйтеся місцями»

Ціль: згуртування колективу, перебування спільного серед учасників.

Час проведення: 10-15 хв.

Зміст: Ведучий стоїть у центрі кола і говорить ознаку, яка ставитиметься до кількох учасників, наприклад: «Поміняйтеся місцями ті, хто сьогодні прокинувся рано!» Хто не встигає зайняти місце – водить. На початку гри один стілець забирається.

Обговорення: Обмін враженнями після гри: у яких випадках всі мінялися місцями? Коли вставало кілька людей? Коли вставала лише одна людина?

4. «Змія»

Мета: скорочення емоційної дистанції між військовослужбовцями групи. Час проведення: 15-20 хв.

Один з учасників групи пропонується вийти в коридор або інше приміщення. Після того як він вийшов, ті, що залишилися, беруться за руки так, щоб вийшов ланцюжок. Цей ланцюжок зображує змію, а два крайні учасники – її голову та хвіст. Як це часто буває, змія згортається у всілякі кільця – «заплутується». (Ведучий допомагає «змії» заплутатися, надаючи ініціативу заплутування «голови» У процесі заплутування можна переступати через зімкнуті руки, підлазити під них. Наприкінці заплутування «голова» та «хвіст» змії можуть сховати свої вільні руки, але братися за руки вони не повинні.)

Коли «змія» заплуталася, ведучий запрошує військовослужбовця, який перебував за дверима, і пропонує розплутати «змію». При цьому йому можна повідомити, що вона має «голову» і «хвіст». Коротке обговорення виконання завдання.

III. Заклучна частина

Час проведення: 10-15 хвилин

Релаксація. Використовується метод послідовної напруги та розслаблення різних груп м'язів. Після виконання вправи учасники розповідають про свій досвід, наголошуючи, що добре вийшло, а що було важко розслабити.

Отримання зворотного зв'язку. Відповіді питання: «Який настрій в учасників?», «Чи змінювалося воно під час вправ?», «Що сподобалося у занятті?», «Що сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття.

Прощання. Учасники встають у коло та кладуть руки на плечі один одному. Вони привітно дивляться один на одного і кажуть: «Дякую, до побачення».

Заняття №2 "Познайомимося ближче".

Мета: встановити контакт із військовослужбовцями та створити позитивну мотивацію.

Очікувані результати: встановлення довірчих, партнерських відносин.

Матеріали та обладнання: порожня коробка, аркуші паперу формату А4.

I. Вступ

Час проведення: 10 хв.

Вітання учасників.

Отримання зворотний зв'язок за підсумками минулого заняття: що для учасників було особливо важливим чи цікавим; запропонуйте поставити запитання, які виникли після першого заняття.

Розповідь про мету та зміст даного заняття.

1. "Мій настрій".

Мета: створення позитивного настрою працювати.

Час проведення: 5-10 хв.

Учасникам пропонується порівняти свій настрій із будь-яким кольором (як варіант може бути порівняння з овочами, фруктом, погодою). Кожен по черзі висловлюється, пояснюючи свій вибір.

Коротке обговорення виконання завдання.

II. Основна частина

2. «Станьте в коло».

Ціль: згуртування колективу на емоційному рівні.

Час проведення: 10 хв.

Усі збираються тісною групою навколо ведучого. Коли він каже «почали», заплющують очі і починають рухатися хаотичним чином у різні боки, намагаючись при цьому ні на кого не наступити. При цьому учасники дзижчать як бджоли. Через деякий час ведучий плескає в долоні. Усі повинні замовкнути і застигнути там де стоять і у тій позі, де їх застав сигнал. Не відкриваючи очей і ні до кого не торкаючись руками, необхідно спробувати вишикуватися в коло. Це має відбуватися у повній тиші. Коли всі учасники зайняли свої місця та зупиняться, ведучий плескає в долоні три рази, вони розплющують очі та дивляться, яку фігуру вдалося збудувати.

Коротке обговорення виконання завдання.

3. "Портрет"

Мета: розвиток уміння аналізувати особистісні особливості інших.

Час проведення: 15-20 хвилин

Учасникам пропонується намалювати портрети тих людей, які сидять поруч за годинниковою стрілкою. При цьому треба прагнути реальної подібності, помічаючи індивідуальні особливості. Чим більше схожий портрет на людину, тим краще. Після того як завдання виконано, портрети віддають ведучому і показує їх усієї групі. Завдання групи відгадати хто намальований.

Коротке обговорення виконання завдання.

4. «Коллективна казка»

Мета: сприяти подальшому згуртуванню групи.

Час проведення: 10-15 хв.

Групі дається завдання вигадати казку. При цьому перший говорить одну пропозицію, другий другу, що є продовженням казки, і так далі по колу. У результаті має бути завершена історія.

Коротке обговорення виконання завдання.

5. «Дзеркало»

Мета: розвиток уваги, вміння працювати у парі.

Час проведення: 10-15 хв.

Учасникам пропонується розбитися по парах. Ведучий пропонує завдання. Наприклад: пришиваємо гудзик, збираємось у дорогу, печемо пиріг, виступаємо у цирку. Особливість полягає в тому, що це завдання потрібно виконувати попарно, навпроти одне одного. Один стає дзеркалом, тобто. копіюватиме всі рухи свого партнера. Потім партнери змінюються ролями. Усі завдання виконуються мовчки.

Коротке обговорення виконання завдання.

6. «Записки»

Мета: об'єднання групи спільним секретом

Час проведення: 5 хв. Військовослужбовцям пропонується написати записки та сказати, що вони будуть прочитані лише в останній день занять. Записки мають бути анонімними. Після того як всі перестали писати, ведучий збирає їх і складає в заздалегідь підготовлену порожню коробку. Зміст записок може бути будь-яким: від розумних думок, які висловили учасників, до анонімних листів конкретній людині.

В останній день тренінгу коробка розкривається, записки виймаються, тренер зачитує їх вголос. Найчастіше можна прочитати дуже цікаві речі.

III. Заклучна частина

Час проведення: 10 хв.

Релаксація. Використовується метод послідовної напруги та розслаблення різних груп м'язів. Після виконання вправи учасники розповідають про свій досвід, наголошуючи, що добре вийшло, а що було важко розслабити.

Отримання зворотного зв'язку Відповіді питання: «Який настрій в учасників?», «Що сподобалося у занятті?», «Що не сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття. Прощання.

Заняття №3. «Я тебе розумію»

Ціль: відпрацювання навичок впевненої поведінки.

Очікувані результати: створення спокійної, довірчої атмосфери групи, тренування учасників групи навичкам розслаблення, зняття тілесних затискачів.

Матеріали та обладнання: фломастери, папір, скотч, ножиці

I. Вступ

Час проведення: 5 хв.

Вітання учасників. Встановлення зворотного зв'язок за підсумками минулого заняття: що для учасників було особливо важливим чи цікавим; можна поставити запитання, які виникли після першого заняття.

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. Гра «Кенгуру»

Мета: відпрацювати навичку взаємодії з партнером, сприяти згуртуванню групи.

Час проведення: 10хв

Зміст: Учасники поділяються на пари. Один з них - кенгуру стоїть, інший - кенгуреня - спочатку встає спиною до нього (щільно), а потім присідає. Обидва учасники беруться за руки. Завдання кожної пари саме в такому положенні, не рознімаючи рук, пройти до протилежної стіни, до ведучого, обійти приміщення по колу, пострибати разом і т.д.

На наступному етапі гри учасники можуть помінятися ролями, а потім партнерами.

Обговорення: учасники гри в колі діляться враженнями, відчуттями, що виникли при виконанні різних ролей.

II. Основна частина

2. «Прогулянка казковим лісом»

Ціль: зняття м'язового напруження, розвиток творчої уяви.

Час проведення: 15 хв

Зміст: Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони знаходяться в казковому лісі, і перетворюватися на різних тварин (зайця, вовка, лисицю, ведмедя, змію, жирафа тощо). Під час виконання вправи особливо важливо підтримувати атмосферу психологічної безпеки та безоцінності.

Обговорення: після закінчення вправи учасники обмінюються почуттями.

3. Поняття «тривожність».

Мета: усвідомлення особистісного сенсу поняття «тривожність»

Час проведення: 10 хвилин

Зміст: Тренер запитує учасників: «Які асоціації викликає у вас це слово?». Усі асоціації записуються на дошці. У ході подальшого обговорення необхідно підвести учасників до уявлення про те, що тривожність – це особистісна риса, що виявляється у формування занепокоєння та страхів.

5. Гра «Скульптура».

Мета: розвинути вміння володіти м'язами обличчя, рук, ніг тощо, знизити м'язову напругу.

Час проведення: 15-20 хвилин

Військовослужбовці розбиваються на пари. Один з них – скульптор, інший – скульптура. За завданням дорослого скульптор ліпить із «глини» скульптуру:

- людина, яка нічого не боїться;
- людина, яка всім задоволена;
- людина, яка виконала складне завдання тощо.

Теми для скульптур може пропонувати тренер, а можуть обирати самі військовослужбовці. Потім військовослужбовці можуть помінятися ролями.

Можливий варіант групової скульптури

Обговорення: запитати, що відчували військовослужбовці у ролі скульптора, скульптури, яку фігуру було приємно зображати, яку – ні.

III. Заключна частина

6. «Пліт на річці»

Ціль: створити спокійну, довірчу атмосферу в групі, провести релаксацію

Час проведення: 15 хвилин

Зміст: учасники встають у два довгі ряди, один навпроти іншого. Це береги річки. Відстань між рядами має бути більшою за витягнуту річку. Річкою зараз попливуть плоти. Один із бажаючих має «пропливти» річкою. Він сам вирішить, як рухатиметься: швидко чи повільно.

Учасники гри – «береги» – допомагають руками, ласкавими дотиками, руху плоту, який сам вибирає шлях: він може пливати прямо, може крутитися, може зупинятися і повертати назад... Коли пліт пропливе весь шлях, він стає коло краю берега і встає поряд з іншими. У цей час наступний пліт починає свій шлях...

Вправу можна проводити як з відкритими, так і з заплющеними очима (за бажанням самих учасників).

Обговорення: учасники діляться своїми відчуттями, що виникли у них під час плавання, описують, що вони відчували, коли до них торкалися ласкаві руки, що допомагало їм здобути спокій під час виконання завдання.

Отримання зворотний зв'язок через питання: «Який настрій в учасників?», «Чи змінювалося воно під час вправ?», «Що сподобалося заняття?», «Що сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття.

Прощання.

Заняття №4. «Мої проблеми». Ціль: відпрацювання навичок саморегуляції, розрядка агресії.

Очікувані результати: створення спокійної, довірчої атмосфери групи, тренування учасників групи у вмінні спілкуватися.

Матеріали та обладнання: фломастери, папір, скотч, картки зі скоромовками

I. Вступ

Час проведення: 5 хв.

Вітання учасників.

Отримання зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття: що для учасників було особливо важливим чи цікавим; запропонуйте поставити запитання, які виникли після першого заняття.

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. Вправа «Поговоримо про вчорашній день».

Мета: отримання зворотного зв'язку, створення атмосфери спокійного і відвертого обговорення, налаштованість більш серйозне ставлення у виконанні наступних вправ і етюдів.

Час проведення: 5 хвилин

Зміст: Роботу найкраще організувати у великому колі, а якщо присутні понад 15-16 осіб у мікрогрупах по 7-8 осіб. У ході цієї вправи необхідно створити атмосферу повільного, щирого обміну думками. Висловлюються лише очі, решта уважно слухають і допомагають усміхненим, кивком голови та іншими жестами.

Ведучий: «Для ефективної роботи групи нам необхідно обов'язково аналізувати те, що відбувається під час занять. Ви, мабуть, згадували минулу зустріч. Поділіться з усіма своїми враженнями про заняття. Що допомогло у роботі над собою? Що так і не вийшло? У чому причина? Які претензії є до членів групи, які основні? Чи все зрозуміло? Можливо, є пропозиції щодо їх зміни?».

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

II. Основна частина

2. Міні-лекція «Що таке агресивність»

Мета: усвідомлення сенсу поняття «агресивність», її позитивних та негативних сторін

Час проведення: 5-10 хв.

Тренер дає визначення терміна. Агресія (від латинського «agressio» - напад, напад) – це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), що завдає фізичної шкоди людям (негативні переживання напруженості, страху, пригніченості тощо)

Обговорення: Ведучий ставить учасникам такі питання: «Які асоціації народжує це слово?», «Навіщо агресивність потрібна людині?», «А чим вона може завадити?».

3. Гра «Обзивалки»

Мета: познайомити військовослужбовців з ігровими прийомами, що сприяють розрядженню гніву у прийнятній формі за допомогою вербальних засобів

Час проведення: 15 хвилин

Зміст: учасники гри передають по колу м'яч, при цьому називають один одного різними словами. Це можуть бути назви дерев, фруктів, грибів, риб, квітів... Кожне речення обов'язково має починатися зі слів «А ти...». Наприклад: «А ти-морква!». У заключному колі граючі обов'язково говорять своєму сусідові щось приємне, наприклад: «А ти – моя радість!...».

Примітка: гра буде корисною, якщо проводити її в швидкому темпі. Перед початком слід попередити, що це тільки гра і ображатися один на одного не треба.

4. Виконання техніки «І-я»

Мета: познайомити військовослужбовців із безпечними способами розрядки агресії.

Час проведення: 10-хвилин

Для виконання вправи необхідний стіл з покладеними на ньому подушками. Учасники по черзі підходять до столу та різко б'ють по подушках рукою з гучним криком «І-я». «І» вимовляється на вдиху, «я» – на видиху.

Примітка: Багато військовослужбовців спочатку дуже соромляться виконувати цю вправу. Особливо важко лунає гучний крик. Тут може допомогти підтримка ведучого та всієї групи (наприклад, порепетирувати крик усім разом, хором).

Обговорення: учасники відповідають на запитання ведучого: «Що було складного в цій вправі?», «Чи допомагає ця вправа висловити свою агресію?» тощо.

5. «Ефективна взаємодія». Мета: навчити військових виходити із конфліктних ситуацій прийнятними способами.

Час проведення: 15 хвилин

Зміст:

1 етап Вербальний варіант.

Група працює парами. Один із учасників кожної пари тримає в руках якийсь значущий для нього предмет (книгу, годинник, зошит із записами і т. д.). Завдання другого учасника у тому, щоб умовити партнера віддати йому цей предмет. Перший учасник може віддати предмет лише тоді, коли захоче. Потім учасники змінюються ролями.

2 етап Невербальний варіант.

Вправа виконується аналогічно вербальному варіанту, але з використанням тільки невербальних засобів спілкування.

Обговорення вправи доцільно проводити після проведення обох етапів. У ході обговорення учасники по колу діляться своїми враженнями та

відповідають на запитання: «Коли було легше просити предмет?», «Які слова чи дії партнера спонукали вас віддати його?»... Деякі учасники усвідомлюють, що не вміють відмовляти іншим і навіть часто потрапляють у неприємні ситуації.

Далі всі учасники обговорюють можливості використання цієї вправи у повсякденній практиці.

III. Заклучна частина

6. «Медитація». Ціль: розрядка агресивних емоцій.

Час проведення: 10 хв

Зміст: учасники розслабляються, заплющують очі і представляють себе на невеликій виставці, де знаходяться портрети людей, які викликають у них роздратування, образу, гнів. Вони «ходять» цією виставкою, розглядають портрети. Потім вибирають один із цих портретів, представляють цю людину. Їм пропонується уявити, що вони говорять цій людині і роблять із нею все, до чого спонукають їхні почуття, не стримуючись.

Обговорення: учасники діляться своїми відчуттями, що виникли під час «походу на виставку», описують, що вони відчували під час виконання завдання.

Отримання зворотний зв'язок через питання: «Який настрій в учасників?», «Чи змінювався воно під час вправ?», «Що сподобалося заняття?», «Що не сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття.

Прощання.

Заняття №5 «Конфлікт».

Мета: знайомство з поняттям «конфлікт», видами конфліктів та способами їх вирішення. Очікувані результати: розширення діапазону стратегій у конфлікті, що використовуються військовими.

Матеріали та обладнання: кілька старих газет, крейда, мотузка завдовжки 8-10 метрів

I. Вступ

Час проведення: 5 хв.

Вітання учасників.

Отримання зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття: що для учасників було особливо важливим чи цікавим; запропонуйте поставити запитання, які виникли після першого заняття.

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. Вправа "Комплімент".

Ціль: згуртування групи, створення робочої атмосфери.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Зміст: Учасники стають у коло та беруться за руки. Один із учасників стоїть у центрі кола і починає рухатися вздовж кола за годинниковою стрілкою, зупиняючись біля кожного учасника у той момент, коли той скаже йому комплімент. Після того, як перший пройде чотирьох із усіх, другий починає рух слідом за ним і так далі по черзі.

II. Основна частина

2. Мозковий штурм «Що таке конфлікт?»

Ціль: актуалізація уявлень учасників про сутність конфліктів.

Час проведення: 10 хвилин.

Зміст: Учасникам пропонується висловитись, як вони розуміють, що означає поняття «конфлікт». Після їх припущень озвучується загальноприйняте поняття: «Конфлікт – це протистояння сторін, точок зору». У конфліктних ситуаціях прийнято виділяти опонентів і власне предмет конфлікту (через це сторони дійшли розбіжності). Протилежними сторонами можуть виступати різні за складом та чисельністю групи людей, цілі народи,

держави. Предметом конфлікту може стати будь-яка матеріальна річ, думка, прихильність до релігії, національність тощо.

Після закінчення короткої інформаційної довідки військовослужбовців просять згадати конфліктні ситуації, у яких брали участь чи які вони спостерігали, чим закінчувалися ці протистояння?

2. Вправа «Мотузка». Ціль: відтворення конфліктної ситуації в умовах групи.

Час проведення: 20 хвилин.

Зміст: За бажанням виходять два добровольці. Ведучий дає їм вступну ситуацію: два військових посварилися через те, що один з них скористався мобільним телефоном іншого з його дозволу, але «виговорив» багато грошей і не хоче нічого відшкодувати. Перший стоїть на тому, що це зробив з дозволу іншого, і вони встановлювали час розмов. Другий вимагає оплати. Жодна сторона не йде на примирення, причому на свій бік намагається перетягнути присутніх.

Двоє опонентів беруться за різні кінці мотузки і починають тягнути в сторони, доводячи свою правоту і просячи допомоги в інших учасників групи. Зрештою, до «конфлікту» залучається вся група.

Ведучі відводять убік головних опонентів, інші ж продовжують тягнути мотузку, прагнучи відстояти свою думку.

Через деякий час ведучий зупиняє військових і переходить до обговорення.

4. Інформаційна частина

«Види конфліктів та способи їх вирішення»

Мета: знайомство з видами конфліктів та способами їх вирішення.

Час проведення: 15 хвилин.

Зміст: Ведучий: «Під час попередньої гри ви наочно продемонстрували, яким чином розгортається конфлікт. У протиборство було залучено всю

групу. Наприкінці два «призвідники» відійшли убік, а решта продовжували сперечатися. Добре, що це була гра, і члени групи не посварилися. Але в житті буває зовсім по-іншому. Через те, що дві людини не змогли вирішити свою суперечку, вся група могла розбитися на два ворогуючі табори. Цей конфлікт був деструктивним. Справді, конфлікти можуть бути конструктивними та деструктивними. У конструктивних конфліктах виникають нові зв'язки, взаємодії, в деструктивних-навпаки, відносини руйнуються.

Конфліктні ситуації викликають у людей певні негативні почуття. Щоб конфлікти не приносили негативних наслідків, їх треба вміти вирішувати».

Далі розповідається про способи вирішення конфлікту, а військовослужбовці ілюструють їх прикладами зі свого життя:

Відхід: ухилення від конфлікту, прагнення вийти із конфліктної ситуації, не дозволяючи її. Почуття, що випробовуються при цьому: прихований гнів, депресія. Образника ігнорують, відпускають ехидні зауваження за спиною, відмовляються від подальших стосунків.

Пристосування: зміна своєї позиції, згладжування протиріч, відмова від своїх інтересів. При цьому людина пригнічує свої негативні емоції, вдає, що все гаразд, що нічого не сталося, лає себе за свою дратівливість, виношує план помсти.

Конкуренція (силове рішення, боротьба): суперництво, відкрита боротьба за свої інтереси, відстоювання своєї позиції, прагнення довести, що інший не правий, спроби перекричати його, застосувати фізичне насильство, вимогу беззаперечного підпорядкування, спроби перехитрити, закликати на допомогу союзників, шантаж розривом стосунків.

Компроміс: врегулювання розбіжностей через взаємні поступки. Підтримуються дружні взаємини, предмет суперечки ділиться порівну.

Співпраця (пошук нового рішення): у виході з конфлікту всі сторони задовольняються повністю через знаходження заміни предмета спору на рівнозначні чи більш цінні.

5. Вправа «Датський бокс»

Мета: виявлення можливостей конструктивного вирішення суперечок.

Час проведення: 10 хвилин.

Ведучий: «Цю гру виграли данські чоловіки, щоб скоротити довгі зимові вечори. У цю гру можуть грати все, тому що все в ній залежить не від сили, а від швидкості реакції та гостроти очей. Можна виграти і хитрістю, якщо робити обманні рухи і кидки, піддаватися на якийсь час, щоб потім скористатися зниженням уваги партнера.

Розбийтеся на пари та встаньте один проти одного на відстані витягнутої руки. Потім стисніть руку в кулак і притисніть її до кулака партнера так, щоб мізинець був притиснутий до його мізинця, ваш безіменний – до його безіменного і так далі. Чотири пальці повинні бути міцно притиснуті. На рахунок «три» в бій вступають великі пальці. Перемагає той, чий великий палець виявиться зверху, притиснувши великий палець партнера до його кулака хоча б на секунду.

Програйте кілька раундів, з кожним разом у вас буде все краще і краще. Закінчивши гру, подякуйте партнеру за чесний бій».

Зауваження для ведучих: Потрібно попередити учасників, що завдавати біль партнеру не слід.

6. Вправа «Розмова з собою».

Ціль: розвиток навичок аналізу поведінки.

Час проведення: 10 хвилин. Зміст: Учасникам пропонується проаналізувати свої почуття, думки та дії під час попередньої гри. Що вони можуть сказати собі? Як вони оцінюють свої почуття? Якщо довелося програти, чи відчували образу і на кого? А якщо виграли, чи виникло почуття

задоволення? Якщо знайдуться добровольці, їм можна запропонувати розповісти групі, що вони самі собі сказали після перемоги.

Зауваження: Якщо станеться так, що добровольців не знайдеться, не варто насильно змушувати людей розповідати про те, що вони думають. Найголовніше, що вони навчилися програвати чи вигравати не просто так, а й аналізуючи свої почуття.

III. Заключна частина

7. «Паперові м'ячики». Ціль: досягнення стану емоційної розрядки. Час проведення: 5 хвилин.

На підлозі проводиться «кордон». Група ділиться на дві команди, з газет робляться «м'ячики». За командою ведучого команди перекидають на протилежний бік «м'ячики». Завдання: перекинути їх якнайбільше, щоб майже всі «м'ячики» опинилися на території «противника».

Примітки для ведучих: Пограйте разом із учасниками.

Отримання зворотного зв'язку через питання: «Який настрій в учасників?», «Чи змінювався він під час вправ?», «Що сподобалося на занятті?», «Що не сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття.

Заняття №6 «Ефективні прийоми спілкування». Мета: Навчання практично способів вирішення конфліктних ситуацій у міжособистісних відносинах. Очікувані результати: розширення діапазону стратегій у конфлікті, що використовуються військовими.

Матеріали та обладнання: великі аркуші паперу, еластичні бинти, пов'язки на очі, фломастери, повітряні кулі за кількістю учасників, магнітофон, аудіо із записом медіативної та веселої музики.

I. Вступ

Час проведення: 5 хв.

Вітання учасників.

Отримання зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття: що для учасників було особливо важливим чи цікавим; запропонуйте поставити запитання, які виникли після першого заняття.

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1.«Зіпсований телефон»

Ціль: згуртування групи, створення робочої атмосфери

Час проведення: 5-10 хвилин.

Зміст: Учасники стають у ланцюжок. Психолог встає наприкінці ланцюжка. Таким чином, усі військовослужбовці повернуті до нього спиною. Хлопаючи по плечу він пропонує повернутися до нього обличчям військовому, що стоїть попереду. Потім він жестами показує якийсь предмет (сірникова коробка, пістолет, волейбольний м'яч тощо). Перший учасник повертається обличчям до другого і хлопаючи по плечу просить його повернутися і показує предмет, другий передає третьому, третій – четвертому тощо. Останній учасник показує предмет.

II. Основна частина

2. Вправа «Штовхалки».

Ціль: розвиток навичок аналізу конфліктних ситуацій.

Час проведення: 15-20 хвилин.

Зміст Ведучий: «В іншому варіанті вирішення конфліктів (силовому вирішенні, боротьбі) конфлікт може призвести до розриву відносин. У людей, які є безпосередніми учасниками конфлікту, і тих, хто за ним спостерігає та залучається до нього, виникає маса негативних почуттів: злість, ненависть, гнів, фізичне насильство, приниження. У цій боротьбі люди часто не розраховують свої сили, переходять дозволені межі. Тим часом, навіть відкритому в суперництві не слід принижувати суперника».

Група розбивається на пари. Партнери встають на відстані витягнутої руки одна від одної, руки піднято на висоту плечей і спираються на долоні

суперника. За сигналом ведучого пари починають штовхати один одного долонями, намагаючись зрушити з місця суперника.

Обговорення: Які почуття ви відчували щодо партнера? Чи намагалися ви його уберегти від травм? Чи хотілося вам виграти будь-якими шляхами? Чи потрібно в реальних конфліктах «берегти» суперника, чи для виграшу можна використовувати будь-які методи? Якби це була не ігрова ситуація, як би ви діяли? Чи траплялося вам спостерігати, як конфліктні ситуації починалися з шкідливих ігор? Що відбувалося? Чому хлопці так поводитися?

Зауваження для ведучих: Потрібно попередити учасників, щоб вони були дуже уважні та не травмували один одного. Вправу можна модифікувати, можна штовхатися схрещеними руками, спинами.

3. Вправа «Головом'яч».

Мета: розвиток навичок співробітництва у вирішенні конфліктних ситуацій.

Час проведення: 15-20 хвилин.

Зміст: Ведучий: «У випадках врегулювання розбіжностей сторони приходять до спільного рішення через договір, знаходження загального рішення, у цьому способі вирішення конфліктів дружні відносини зберігаються і переходять на якісніший рівень, люди поважають один одного». Група розподіляється на пари. На підлогу між військовими кладеться надута повітряна кулька. Завдання: підняти її з підлоги без допомоги рук. Після того, як всі кулі піднято, хлопцям пропонується затиснути по одній кульці між лобами і по одному між животами. Завдання: перенести кульки в протилежний кут кімнати без допомоги рук.

Обговорення: Як пари дійшли вирішення важкого питання? Чи одразу вдалося виконати завдання чи довелося подолати труднощі? Які? План розв'язання завдання обговорювався заздалегідь, чи він виник у процесі? Чи

траплялося вам у житті зустрічатися із ситуаціями, коли доводилося домовлятися із суперником?

4. Групова дискусія. «Чому ми навчилися під час вирішення конфліктів».

Мета: розвиток навичок у вирішенні конфліктних ситуацій

Час проведення: 15-20 хвилин

Розбирається справжня конфліктна ситуація, в якій військовослужбовці брали участь. Аналізуються причини її виникнення, спосіб вирішення, результат конфлікту? Як могла б ця ситуація вирішитися з урахуванням отриманих навичок?

Тренеру необхідно взяти активну участь у дискусії, можна навести свої приклади конфліктних ситуацій.

III. Заключна частина

5.«Весела гусениця». Мета: досягнення стану емоційної розрядки.

Час проведення: 10-15 хвилин

Вправа проводиться під веселу музику. Учасники вишиковуються в шеренгу один за одним. Між спиною учасника, що стоїть попереду і груддю наступного за ним, затиснута повітряна кулька. Гусениця починає рухатися все швидше і швидше, звиваючись і роблячи повороти, а завдання військовослужбовців, щоб жодна кулька не впала і не лопнула. Умова: руками не допомагати!

Примітки для ведучих: Візьміть участь у грі, це дуже весело та допомагає скинути негативні емоції.

Отримання зворотний зв'язок через питання: «Який настрій в учасників?», «Чи змінювалося воно під час вправ?», «Що сподобалося заняття?», «Що сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття.

Прощання.

Заняття № 7. «Мої слабкості».

Мета: навчитись говорити себе лише позитивно; активізація процесу самопізнання; підвищення саморозуміння на основі своїх позитивних якостей.

Очікувані результати: підвищення самооцінки.

Матеріали та обладнання: фломастери, папір, скотч, ножиці

I. Вступ

Вітання учасників.

Отримання зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття: що для учасників було особливо важливим чи цікавим; запропонуйте поставити запитання, які виникли після першого заняття.

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. «Вітальна фраза»

Ціль: згуртування групи, актуалізація позитивного досвіду учасників.

Час проведення: 10 хвилин.

Зміст: Військовослужбовці сідають у коло, потім один із них просить іншого передати третьому якусь вітальну фразу. Другий учасник передає третьому цю фразу, третій просить другого передати першому кілька слів подяки, а сам тим часом просить четвертого учасника передати п'ятому своє вітання. Четвертий передає п'ятому вітання, надіслане третім учасником, той посилає назад подяку тощо. буд. Слова привіту і подяки мають бути короткими: одна-дві фрази, трохи більше.

Приблизний варіант: «Доброго ранку! Ви чудово виглядаєте!»

Зворотне послання: «Дякую. Ви дуже люб'язні».

II. Основна частина

2. Гра «Автопілот».

Мета: допоможе краще розібратися в собі та налаштуватися на радісне та продуктивне життя надалі.

Час проведення: 15 хвилин.

Учасники повинні записати не менше десяти фраз-установок типу: «Я розумний!», «Я сильний!», «Я чарівна!», «Я гарна!» і так далі.

Звичайно, ці установки повинні ставитися безпосередньо до вас, відображати ваші життєві цілі та прагнення стати саме таким.

Необхідно поставитися до цього завдання серйозно, оскільки життя людини багато в чому визначається саме тим, що вона про себе думає, що вона найчастіше собі говорить. У жодному разі не можна щоб учасники писали фрази, що підкреслюють їх слабкості та недоліки. Це має бути оптимістична програма майбутнього, своєрідний автопілот, який допоможе вам у будь-яких життєвих ситуаціях.

3. Вправа «Компліменти».

Мета: розширити знання учасників про себе, підвищити самооцінку.

Час проведення: 20 хвилин.

Зміст: Кожному учаснику група розповідає про те, що в ньому подобається. Вправа ефективна тільки в тому випадку, якщо комплімент говорять щиро, а той, хто слухає їх, мовчки приймає, не намагаючись суперечити чи дякувати.

4. Вправа «Що мені подобається, що я люблю в самому собі?».

Ціль: прийняття себе.

Час проведення: 15 хвилин.

Учасники по черзі відповідають на запитання «Що мені подобається, що я люблю у собі?». Важливо стежити за тим, щоб учасники говорили впевненим і радісним тоном, не зменшуючи своїх переваг, а перебільшуючи їх (наприклад, не «іноді я буваю розумною», а «я неймовірно розумна»). Група повинна піддаровувати кожного учасника, приймаючи його та радіючи разом із ним.

5. «Що я люблю робити?»

Ціль: прийняття себе.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Зміст: Учасники по черзі відповідають на запитання, винесене на назву вправи.

III. Заключна частина

б. Вправа «Я ціную себе».

Ціль: усвідомлення внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості в собі.

Час проведення: 10 хвилин

Сядьте зручніше на стільці так, щоб ноги стояли на підлозі. Злегка прикрийте очі та просто стежте за диханням. Тепер спрямуйте свій уявний погляд усередину і скажіть собі, що ви любите себе.

Це може звучати приблизно так: "Я високо ціную себе". Це додасть вам сили та зміцнить дух. Виконуючи цю вправу, періодично слідкуйте за своїм диханням.

Тепер зосередьтеся ще сильніше і визначте місце, де зберігається скарб, що носить ваше ім'я. Наближаючись до цього священного місця, подумайте про свої можливості: здатність бачити, чути, відчувати, відчувати смак і запах, відчувати, думати, рухатися і робити вибір. Як слід подумайте про кожен з цих можливостей, згадайте, як часто ви користувалися ними, як користуєтеся зараз, як потрібні вони будуть надалі.

Тепер згадайте, що це все - ви, що це ви можете побачити нові картини, почути нові звуки і т. д. Постарайтеся усвідомити, що завдяки цим можливостям ви ніколи не будете безпорадними.

А тепер згадайте, що ви - частка Всесвіту; ви отримуєте енергію з надр землі, завдяки їй ви можете впевнено стояти на ногах, розуміти сенс навколишнього світу, вас заряджають і інші люди, які готові бути з вами і потребують вас.

Пам'ятайте, ви вільні, щоби все бачити і чути, але вибираєте лише те, що вам потрібно. І тоді чітко скажіть «так» тому, що необхідно, і «ні» всьому

непотрібному та зайвому. Ви будете нести добро і собі, і іншим замість зла та безглуздої боротьби.

А тепер знову зосередьтеся на своєму подиху.

Прощання.

Заняття №8. «Підвищення довіри до інших людей як профілактика конфліктності».

Обладнання та стимульний матеріал: зразок правил групи, класна дошка, крейда чи фломастер, м'ячик.

1. Вправа «Я та інші».

Час проведення: 5-10 хвилин

Мета – корекція та розвиток довіри до інших.

Тренер пропонує кожному учаснику кинути м'яч іншому, відповідаючи на запитання:

1. Що добре він знає про цього учасника?
2. Що спільного в нього із цим учасником?
3. У яких випадках можна покластися цього учасника?

2. Вправа «Я + Я = МИ».

Час проведення: 10-15 хвилин

Мета - корекція та розвиток довіри іншому.

За командою тренера всі учасники одночасно вимовляють слово «Я», потім плескають у долоні на знак «+», знову кажуть слово «Я», двічі плескають у долоні на знак «=>» та вимовляють слово «Ми».

3. «Моя квітка»

Час проведення: 10-15 хвилин

Мета – корекція та розвиток довіри до себе.

Ведучий пропонує учасникам намалювати на папері квітку (зразок тренер малює сам на дошці), у центрі якої кожен пише своє ім'я. Далі на кожній пелюстці записуються відповіді такі питання:

1. У чому Я добре розуміюся?

2. За що Я подобаюсь самому собі (або люблю самого себе)?

Після виконання цього завдання учасники за бажанням зачитують свої відповіді та обговорюють їх з іншими учасниками практикуму.

4. Вправа «Я та інші».

Час проведення: 5-10 хвилин

Мета – корекція та розвиток довіри до інших.

Тренер пропонує кожному учаснику кинути м'яч іншому, відповідаючи на запитання:

1. Що добре він знає про цього учасника?

2. Що спільного в нього із цим учасником?

Примітка. Повторення цієї вправи після вправи «Моя квітка» може підвищити ефективність проведеної рефлексії – кожен учасник ще раз почує, що про нього думають інші.

5. «Зворотний зв'язок»

Час проведення: 5-10 хвилин

Учасники практикуму записують свою думку про виконану роботу в журналі «Зворотній зв'язок».

Підводяться підсумки тренінгу.

Висновки до другого розділу

Для з'ясування особливостей фізичної травми військовослужбовців була розроблена спеціальна анкета яка складалася з 5 питань. Також були підібрані такі методик дослідження негативних психічних станів у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми: опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків, Міссісіпська шкала (МШ)

посттравматичного стресового розладу та Методика «Диференціальна діагностика депресивних станів».

Емпірично було досліджено негативні психічні стани у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми. В досліджуваних чітко простежувалися такі негативні психічні стани як депресія, агресивність та напади люті. Помірна депресія була виявлена в 12 (40%) військовослужбовців. Виражена депресія була досить характерною для 11(37 %) військовослужбовців, а глибока депресія була діагностовано в 4 (14%) військовослужбовців. Було встановлено, що низький рівень агресивності притаманний лише 4 (13 %), середній рівень 16 (53 %), а високий 10 (34 %).

43 % опитаних військовослужбовців із фізичними травмами мають високу вірогідність наявності посттравматичного стресового розладу. В 33 % була встановлена середня вірогідність наявності ПТСР. Добре адаптованими до ПТСР є лише 24 % опитаних військовослужбовців із фізичними травмами.

Була розроблена психокорекційна програма для військовослужбовців, які зазнали фізичної травми. Комплекс психокорекційної програми включав 2 етапи. Кожне заняття тренінгу складається з таких основних компонентів: вступ (вітання, рефлексія минулого заняття, розминка); основна частина (вправи, створені задля досягнення мети заняття); висновок (рефлексія та релаксація). Мета основного етапу програми полягала в корекції тривожності та агресивності у військовослужбовців, розвиток навичок спілкування, підвищення самооцінки, створення умов самовираження та розкриття особистісного потенціалу військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Здійснено психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційних станів особистості людини.

Було встановлено, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо. Під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку. Емоції є певним процесом відтворення реакції людської психіки на явища та предмети об'єктивного світу, що виявляють себе в біологічно обумовлених переживаннях. Почуття та емоції розрізняють відповідно до їх тривалості, сили, швидкості виникнення, глибини та дієвості. В залежності від їх величини виділяють певні емоційно-чуттєві стани (часом просто емоційні стани), які являють собою деякий тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки військовослужбовця. До даних станів належать: настрій, переляк, боязкість, страх, афект, стрес, фрустрація, афективний страх та паніка.

Були встановлені основні психологічні симптоми військовослужбовців при посттравматичних стресових порушеннях: занадто велика збудливість; перебільшене реагування; емоційне притуплення; агресивність; порушення концентрації уваги та пам'яті; депресія; загальна тривожність; напади люті; зловживання лікарськими та наркотичними речовинами; непрохані спогади; галюцинаційні переживання та проблеми із засипанням; виникаючі думки про самогубство; «провина за те, що вижив». АВПВП

Для з'ясування особливостей фізичної травми військовослужбовців була розроблена спеціальна анкета яка складалася з 5 питань. Також були підібрані такі методик дослідження негативних психічних станів у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми: опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків, Міссісіпська шкала (МШ)

посттравматичного стресового розладу та Методика «Диференціальна діагностика депресивних станів».

Емпірично було досліджено негативні психічні стани у військовослужбовців, які зазнали фізичної травми. В досліджуваних чітко простежувалися такі негативні психічні стани як депресія, агресивність та напади люті. Помірна депресія була виявлена в 12 (40%) військовослужбовців. Виражена депресія була досить характерною для 11(37 %) військовослужбовців, а глибока депресія була діагностовано в 4 (14%) військовослужбовців. Було встановлено, що низький рівень агресивності притаманний лише 4 (13 %), середній рівень 16 (53 %), а високий 10 (34 %).

43 % опитаних військовослужбовців із фізичними травмами мають високу вірогідність наявності посттравматичного стресового розладу. В 33 % була встановлена середня вірогідність наявності ПТСР. Добре адаптованими до ПТСР є лише 24 % опитаних військовослужбовців із фізичними травмами.

Була розроблена психокорекційна програма для військовослужбовців, які зазнали фізичної травми. Комплекс психокорекційної програми включав 2 етапи. Кожне заняття психокорекційної програми складається з таких основних компонентів: вступ (вітання, рефлексія минулого заняття, розминка); основна частина (вправи, створені задля досягнення мети заняття); висновок (рефлексія та релаксація). Мета основного етапу програми полягала в корекції тривожності та агресивності у військовослужбовців, розвиток навичок спілкування, підвищення самооцінки, створення умов самовираження та розкриття особистісного потенціалу військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. Вип. 1. С. 5-10.
2. Баркова Д. Ю. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Вісник Дніпропетр. ун-ту. Серія: Педагогіка і психологія. 2019. Вип. 19. С. 23-29.
3. Блінов О.А. Психологічні особливості прояву бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій. Матеріали наукового семінару «Шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних силах України», 27 листопада 2019 року. Київ: НУОУ, 2019. С. 21-23.
4. Блінов О.А., Вернік О.Л. Встановлення проявів ознак посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 33-35.
5. Вишпольська А.О. Гендерні особливості прояву емоційної сфери людини. Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів. Т. 1 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.); Національний авіаційний університет. Київ: НАУ, 2019. С. 278-280
6. Візір В. А. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія. Харків: Оригінал, 2018. 356 с.

7. Гаркуша І.В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. *European vector of contemporary*. 2019. № 1 (17). С. 61 – 68.

8. Гнедюк Н. І. Порядок проведення психологічної допомоги та реабілітації учасників ООС. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (5 листопада 2020 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: НУОУ, 2020. С. 64 – 67.

9. Горбачук Ю. Аналіз психологічних станів військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць / Ред. Л.П.Журавльова, Л.О.Котлова, К.А.Марчук. – Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 40-42.

10. Гоцуляк Н. Психологічний аналіз емоційно-вольової сфери бійців-учасників операції Об'єднаних сил. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2019. № 2. С. 81-93.

11. Гречко Т. Сутність і психологічні особливості вияву негативних психічних станів. Збірник наукових праць. Серія «Педагогічні та психологічні науки». Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2015. С. 130–134.

12. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико- методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.

13. Гульбс О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*, №7. 2021. С. 100 – 106.

14. Гульбс О.А. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Наука та інноватика: вітчизняний і світовий досвід: Збірник матеріалів V Круглого столу, Черкаси, 16 травня 2019 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019.

15. Діденко Є. О. Гендерні особливості емоційного інтелекту особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2016. № 12. С. 137-141.
16. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. №8. С. 261–271.
17. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. 2(15). С. 118-123.
18. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. Молодий вчений. 2018. № 8(1). С. 47-52.
19. Ільїна Ю.Ю. До питання емоційного реагування особистості з різним рівнем самооцінки на надзвичайну ситуацію. Proceedings of the XVIII International Scientific and Practical Conference «Advancing in research, practice and education», Florence, Italy. 2022. С. 541 – 546.
20. Касьянова О.Ю. Емоційна сфера, як основа даних показників поліграфного методу. Наука і освіта. № 2. 2016. С. 91 – 98.
21. Кириленко Т. С. Самоаналіз емоційних переживань як вияв емоційної компетентності особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. Вип. 18. С. 146-152.
22. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
23. Кічук А.В. До характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості. Science Progress in European Countries: new concept and modern solutions. 2018. С. 275 – 279.
24. Кобелева А.В. Проблема функціонування емоційної сфери особистості в контексті психофізіологічного підходу. Теоретико-методологічні проблеми

практичної психології та її перспектив розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 96 – 98.

25. Козловська М. Г. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій. Медичний форум. 2016. N 8. С. 61-63.

26. Кокур О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

27. Кокур О.М.. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с

28. Колесніченко О. С. Моніторинг психологічного стану військовослужбовців-учасників бойових дій, які повернулися до місць постійної дислокації. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2018. № 3(11). С. 156 – 162.

29. Корольчук М. С. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Київ: Київський національний торговельний університет, 2014 р. 523 с.

30. Кочарян О. С. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 27-30.

31. Кузьменко Т.М До проблеми дослідження феномена «емоційна нестабільність» та шляхів гармонізації емоційної сфери особистості. XII міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді», 13-14 вересня 2018 року. Одеса, 2018. С. 134– 137.

32. Лазуренко О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24, ч. 5. С. 83-93.

33. Лазуренко О. О. Проблема емоційності в психології. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2014. – Т. VI, вип. 4. С. 170–176.

34. Левицька Л.В. Вплив емоцій на стан здоров'я особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна. Випуск 2. 2010. С. 234-237.

35. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. Психологія і особистість. 2018. № 2 (14). С. 59-69.

36. Лурін І. А. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій. Проблеми військової охорони здоров'я. 2017. Вип. 49(2). С. 62-70.

37. Мазяр О. Психофізіологічний механізм формування невротичного розладу. Врачебное дело. 2017. № 7. 116 с.

38. Максименко С. Д. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика. монографія. Суми: Вид-во Сум.ДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

39. Марінкевич А. Місце страху в структурі емоційної сфери особистості моряка. Матеріали дистанційної студентської Регіональної науково-практичної конференції «Морські дослідження Дунайського регіону: молодь, наука, інновації – 2020» (19 березня 2020 р., Ізмаїл). – Ізмаїл : Видавництво Дунайського факультету морського та річкового транспорту Державного університету інфраструктури та технологій, 2020. С.44 – 47.

40. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 100-105.

41. Мушкевич В. Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. /Психологічні перспективи, Вип. 35. 2020, С.101– 118.

42. Наконечний В. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань : збірник інформаційно-аналітичних матеріалів. Київ: Соціально-психологічний центр ЗСУ, 2018. С. 56. – 59.

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

44. Нечепорук М. В. Соціально-психологічне дослідження емоційної сфери безробітних. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2015. № 10. С. 52-55.

45. Носовська, О. Ю. Дослідження впливу самооцінки на формування емоційної сфери. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки : збірник матеріалів Двадцять п'ятої Всеукраїнської науково-методичної конференції (з участю студентів), м. Київ, 17-19 листопада 2021 р. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. С. 156–161.

46. Півень М. О. Структурні особливості емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. Психологічне консультування і психотерапія. 2014. Вип. 1-2. С. 249-256.

47. Подшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна і вікова психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2015. 238 с.

48. Потапчук В.М. Особливості діагностики та корегування психоемоційних станів учасників бойових дій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 2. Том 2. 2017. С. 76 – 80.

49. Починок О.В. Особливості емоційної сфери ветеранів АТО/ООС. Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи: Тези доповідей III Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Хмельницький, 2018. С. 109 – 113.

50. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні Антитерористичної операції. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. Вип. 2. С. 35-39.

51. Приходько І. І. Типізація індивідуально-психологічних особливостей у військовослужбовців, схильних до суїцидальної поведінки. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2018. № 1. С. 174–203.

52. Пустовий О. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на Сході України. Організаційна психологія. Економічна психологія. №4(11), 2019 С. 86-92.

53. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційної сфери особистості. Логос. 2019. Т. 4. С. 21-23.

54. Романюк О.О. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок впливу бойового стресу на військовослужбовців. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України 5 (58). 2020. С. 161 – 164.

55. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів. Київ: НАОУ., 2015. 322 с.

56. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. № 46. 2015. С. 266 – 272.

57. Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології.-Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Том 15. ТОВ «Талком». 2017. С. 526 – 534.

58. Тимченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2014. 268 с.

59. Турецька Х. І. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. Психологія і особистість. 2016. №2(10). С. 136-146.

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

61. Хміляр О. Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місіїю Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологія: Зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, № 3 (27), 2016. 215 с.

62. Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов. 2019. 230 с.

63. Числіцька О. В. Теоретичний аналіз проблеми адаптації до професійної діяльності в особливих умовах. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. Вип. 3. С. 102 – 105.

64. Шпак М. Емоційний інтелект у контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. № 1. С. 282–288.

65. Юденко О. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. Збірник наукових праць “Військова освіта” Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, м. Київ. 2021. № 1 (43). С. 381 – 391.

66. Ягупов В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2014. 656 с.

67. Яременко В., Рахманов В. Особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах війни. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2022. 187 с.

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

69. Jones E., Fear N. and Wessely S. Shell Shock and Mild Traumatic Brain Injury: A Historical Review. *Am J Psychiatry*, 2007. P. 1641–1645.

70. Leese P. *Shell Shock. Traumatic Neurosis and the British Soldiers of the First World War*, Palgrave Macmillan, 2014. 220 p.

71. Shephard B. *A War of Nerves: Soldiers and Psychiatrists, 1914–1994*. London, Jonathan Cape, 2000. 730 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета

Для військовослужбовців які зазнали фізичної травми

Стать: _____

Вік: _____

Звання _____

1. Коли ви зазнали фізичної травми?
2. Скільки часу пройшло після травми?
3. Якої фізичної травми ви зазнали?
4. Де ви зазнали фізичної травми?
5. Які негативні психічні стани з'явилися у Вас після отримання фізичної травми?
 - агресивність;
 - депресія;
 - тривожність
 - галюцинаційні переживання
 - думки про самогубство.

Г) Ваш варіант _____

_____.

Як погіршилось ваше самопочуття після травми?

**Опитувальник травматичного стресу
ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ**

ІНСТРУКЦІЯ

Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або думкам в даний час. У кожній колонці на бланку відповідей під номером твердження обведіть цифру, що позначає Ваш відповідь:

- 5 – абсолютно вірно;
- 4 – швидше, вірно;
- 3 – частково вірно, частково невірно;
- 2 – скоріше, не так;
- 1 – абсолютно невірно.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
2. Я добре координую свої рухи.
3. Я відчуваю втому.
4. Мені необхідно зусилля, щоб вникнути в те, що кажуть оточуючі.
5. Раптово у мене буває сильне серцебиття.
6. Я приймаю їжу машинально, не відчуваючи при цьому задоволення.
7. Навколишній світ здається нереальним.
8. Я здригаюся від раптового шуму.
9. Я настільки жваво згадую окремі події, що при цьому як би знову переживаю їх.
10. Я абсолютно здоровий фізично.
11. Мені подобається бути серед інших людей.
12. Часто я дію так, ніби мені загрожує небезпека.
13. Мене не можна дорікнути в не уважності.
14. Я часто бачу один і той же страшний сон.
15. Безумовно, я винен перед людьми.
16. Дрібниці дратують мене.
17. Я намагаюся не дивитися телевізор, якщо показують хроніку драматичних подій.
18. Мені подобається моя робота.

19. Я пережив серйозну втрату
20. Я добре висипаюся ночами.
21. Я ніколи не бачу страшних снів.
22. Іноді мені хочеться напитися.
23. Мої близькі сильно турбуються через мою роботу.
24. У мене буває відчуття, що час тече як би сповільнено.
25. Іноді я звертаюся до лікаря тільки тому, що хочу трохи відпочити.
26. Багато речей втратили для мене інтерес.
27. Без жодного приводу я можу вийти з себе.
28. Мені слід було б дотримуватися дієти.
29. Я намагаюся уникати розмов на неприємні теми.
30. Буває, що я забуваю речі.
31. Іноді мені здається, що навіть близькі люди не розуміють мене.
32. Мені необхідно краще контролювати емоції.
33. Минулі події часом згадуються більш яскраво, ніж те, що відбувається зараз.
34. Мені іноді здається, що світ навколо мене втрачає фарби.
35. Я прокидаюся від раптового страху.
36. Мені вартує великих зусиль працювати в колишньому ритмі.
37. Часом я відчуваю озноб.
38. Мені хочеться допомагати людям, які потрапили в біду.
39. Нещодавно мені довелося зіткнутися з досить небезпечними обставинами.
40. Я відчуваю себе краще, ніж багато хто з моїх однолітків.
41. Я засинаю важко.
42. Я відчуваю почуття самотності.
43. Мені буває важко згадувати те, що відбувалося зовсім недавно.
44. Я відчуваю, що стаю іншою людиною.
45. Мене радують часом найнезначніші речі.
46. Я відчуваю прилив сил.
47. Вранці я прокидаюся з великими труднощами.
48. Мої думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати.
49. Я відчуваю почуття сорому.
50. Зазвичай я не звертаюся до лікаря, навіть якщо відчуваю, що не зовсім здоровий.

51. Мій сон настільки міцний, що гучні звуки або яскраве світло не можуть мені перешкодити.

52. Мені кажуть, що я скрикую уві сні.
53. Я часто думаю про майбутнє.
54. Іноді я серджуся.
55. Я боюся, що можу накоїти щось всупереч своїм намірам.
56. Буває, що я забуваю те, що хотів сказати або зробити.
57. Останнім часом мій настрій погіршився.
58. Мені не на кого покластися.
59. Хотілося б, щоб моя сім'я приділяла мені більше уваги.
60. Безумовно, я люблю ризикувати.
61. Мені подобається чорний гумор.
62. Я в усьому покладаюся на самого себе.
63. Я постійно відчуваю потребу що-небудь жувати, навіть не відчуваючи голоду.
64. Іноді мені здається, що я заплутався в житті.
65. Мені здається, що я не зумів зробити того, що від мене вимагалось.
66. Я відчуваю інтерес і смак до життя.
67. Мені весело і легко в компанії людей.
68. Я багато і плідно працюю.
69. Часто я забуваю, куди поклав ту чи іншу річ.
70. Я намагаюся ні з ким не обговорювати свої проблеми.
71. Я ніколи не відчував страху.
72. Мені було корисно побути на самоті.
73. Роблячи будь-яку справу, я часто думаю зовсім про інше.
74. Моє життя різноманітна і насичена подіями.
75. Я ніколи не робив вчинків, за які мені було б соромно.
76. Чужі труднощі мало кого хвилюють.
77. Я відчуваю набагато старшою за свої роки.
78. Мені здається, що мене чекає щасливе майбутнє.
79. У житті мені довелося випробувати таке, що краще не згадувати.
80. Я гостро сприймаю чужий біль.
81. Мені здається, я втратив здатність радіти життю.

82. Мене турбують головні болі.
83. Легкі заробітки зазвичай пов'язані з порушенням закону.
84. Я не проти підзаробити зайвого.
85. Сторонні звуки відволікають мене.
86. Я намагаюся не входити в бійку, якщо справа мене не стосується.
87. Я вірю в торжество справедливості.
88. Моє серце працює як зазвичай.
89. Іноді я приймаю пігулки.
90. Є речі, які я не можу собі пробачити.
91. Безумовно, мені потрібен час, щоб прийти в себе.
92. Алкоголь добре знімає будь-який стрес.
93. Я не схильний скаржитися на здоров'я.
94. Мені хочеться все трошити на своєму шляху.
95. Більшість людей стурбоване лише власним благополуччям.
96. Мені не легко стримувати свій гнів.
97. Я вважаю, що правий той, хто сильніший.
98. У мене ніколи не було непритомності.
99. Мені слід було б навчитися уникати конфліктів.
100. Я придбав в житті хороших друзів.
101. Мене вважають врівноваженою людиною.
102. Нервові напруження добре знімає сауна.
103. Я відчуваю розгубленість.
104. Часто мені здається, що мене підстерігає небезпека.
105. Я працюю, не чуючи втоми.
106. Я відчуваю сильне внутрішнє збудження.
107. Мені важко зосередитися одночасно на декількох справах.
108. Часто я здійснюю мимовільні дії у відповідь на несподіваний звук або рух.
109. Я відчуваю себе цілком впевненим.
110. Мені є за що дякувати долі.

Бланк відповідей

Питання	Відповідь	Питання	Відповідь	Питання	Відповідь	Питання	Відповідь	Питання	Відповідь
я	ь	Питання	Відповідь	Питання	ь	Питання	ь	Питання	Відповідь

1		23		45		67		89	
2		24		46		68		90	
3		25		47		69		91	
4		26		48		70		92	
5		27		49		71		93	
6		28		50		72		94	
7		29		51		73		95	
8		30		52		74		96	
9		31		53		75		97	
10		32		54		76		98	
11		33		55		77		99	
12		34		56		78		100	
13		35		57		79		101	
14		36		58		80		102	
15		37		59		81		103	
16		38		60		82		104	
17		39		61		83		105	
18		40		62		84		106	
19		41		63		85		107	
20		42		64		86		108	
21		43		65		87		109	
22		44		66		88		110	

Обробка результатів

1. Надмірна пильність. Дана шкала відповідає наступним питанням: 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

2. Перебільшене реагування. Дана шкала відповідає наступним питанням: 8, 12, 39, 102, 104, 108. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

3. Притуплення емоцій. Дана шкала відповідає наступним питанням: 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81. Підсумуйте значення (питання: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81) і відніміть значення за рештою питань (13, 45, 66, 74), отриману величину розділіть на 9.

4. Агресивність. Дана шкала відповідає наступним питанням: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

5. Порушення пам'яті та концентрації уваги. Дана шкала відповідає наступним питанням: 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

6. Депресія. Дана шкала відповідає наступним питанням: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

7. Загальна тривожність. Дана шкала відповідає наступним питанням: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

8. Напади люті. Дана шкала відповідає наступним питанням: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Підсумуйте значення (питання: 54, 84, 96) і відніміть значення за рештою питань (86, 88, 101), отриману величину розділіть на 3.

9. Зловживання наркотичними і лікарськими речовинами. Дана шкала відповідає наступним питанням: 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102. Підсумуйте значення (питання: 22, 25, 63, 89, 92) і відніміть значення за рештою питань (50, 102), отриману величину розділіть на 3.

10. Непрохані спогади і галюцинаторні переживання. Дана шкала відповідає наступним питанням: 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

11. Проблеми зі сном (труднощі з засинанням і переривчастий сон). Дана шкала відповідає наступним питанням: 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52. Підсумуйте значення (питання: 14, 35, 41, 47, 52) і відніміть значення за рештою питань (1, 20, 21, 51), отриману величину розділіть на 4.

12. «Вина за те що вижив». Дана шкала відповідає наступним питанням: 15, 38, 49, 65, 80, 90. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

13. Оптимізм. Дана шкала відповідає наступним питанням: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Підрахуйте середнє арифметичне значення

Міссісіпська шкала
для оцінки посттравматичних реакцій
(військовий варіант)

Регістраційний бланк

ПІБ (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: нижче наводяться твердження, що узагальнюють різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. У кожного твердження є шкала від “1” до “5”. Користуючись цією шкалою, вкажіть, до якої міри Ви згодні або не згодні з цим твердженням. Оберіть тільки один варіант відповіді на кожне твердження, взявши в кружечок цифру у відповідній клітинці.

Твердження	Абсолютно неправильно	Іноді неправильно	Деякою мірою правильно	Правильно	Абсолютно правильно
	1	2	3	4	5
1. До служби в армії у мене було більше друзів, ніж зараз	1	2	3	4	5
2. У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії	1	2	3	4	5
3. Якщо хтось виведе мене з терпіння, то я швидше за все, не стримаюсь (застосую фізичну силу)	1	2	3	4	5
4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, то це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю	1	2	3	4	5
5. Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться	1	2	3	4	5
6. Я здатний вступати в емоційно близькі	1	2	3	4	5

Твердження	Абсолютно неправильн о	Іноді неправильн о	Деякою мірою правильно	Правильно	Абсолютн о правильно
	1	2	3	4	5
стосунки з іншими людьми					
7. Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні	1	2	3	4	5
8. Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити	1	2	3	4	5
9. Зовні я виглядаю бездушним	1	2	3	4	5
10. Останнім часом я відчуваю що хочу покінчити з собою	1	2	3	4	5
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати	1	2	3	4	5
12. Я весь час запитую себе, чому я ще живий, в той час як інші загинули на війні	1	2	3	4	5
13. У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії	1	2	3	4	5
14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати	1	2	3	4	5
15. Я відчуваю, що більше не можу	1	2	3	4	5
16. Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають	1	2	3	4	5
17. Мене досі радують ті самі речі, що й раніше	1	2	3	4	5
18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх	1	2	3	4	5

Твердження	Абсолютно неправильн о	Іноді неправильн о	Деякою мірою правильно	Правильно	Абсолютн о правильно
	1	2	3	4	5
19. Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації	1	2	3	4	5
20. Мені важко зосередитися	1	2	3	4	5
21. Я без причини плачу	1	2	3	4	5
22. Мені подобається бути в товаристві інших людей	1	2	3	4	5
23. Мене лякають мої прагнення і бажання	1	2	3	4	5
24. Я легко засинаю	1	2	3	4	5
25. Від несподіваного шуму я легко здригаюся	1	2	3	4	5
26. Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю	1	2	3	4	5
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина	1	2	3	4	5
28. Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти кому-небудь, тому що цього нікому не зрозуміти	1	2	3	4	5
29. Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я служив в армії	1	2	3	4	5
30. Я не відчуваю дискомфорту, тоді, коли перебуваю в натовпі	1	2	3	4	5
31. Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці	1	2	3	4	5
32. Я боюся засинати	1	2	3	4	5

Твердження	Абсолютно неправильн о	Іноді неправильн о	Деякою мірою правильно	Правильно	Абсолютн о правильно
	1	2	3	4	5
33. Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії	1	2	3	4	5
34. Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше	1	2	3	4	5
35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть у відношенні до близьких людей	1	2	3	4	5

"Ключ"

Відповідь	Номери тверджень
Сума пунктів, які рахуються в прямих значеннях ($\Sigma 1$):	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35
Сума пунктів, які рахуються у зворотних значеннях ($\Sigma 2$):	2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34

Обробка результатів

Загальний бал: $\Sigma 1 + \Sigma 2$. Оцінка за кожним пунктом – від одного до п'яти балів.

Підраховується сума відповідей на твердження (сумуються відповіді респондента на "прямі" твердження і відповіді за "зворотними" твердженнями, перекодовані таким чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1).

Інтерпретація результатів

Отримана сума дозволяє поділити досліджуваних на тих, які мають посттравматичних стресових розладів і тих, які не мають посттравматичних стресових розладів. За даними Шаніна В.Ю.: – добре адаптовані – 76 ± 18 ; – психічні розлади – 86 ± 26 ; – ПТСР – 130 ± 18 .

Середні значення для Міссісіпської шкали (військовий варіант) за даними Тарабріної Н.В.

Співробітники Міністерства внутрішніх справ України	64,65±16,13
Військовослужбовці	73,76±19,64
Ветерани Афганістану, "норма"	70,18±11,76
Ветерани Афганістану, посттравматичні стресові розлади	92,00±15,55

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			

34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика «Диференціальна діагностика депресивних станів»

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

№	Варіанти відповідей			
	0	1	2	3
1	0	1	2	3
2	0	1	2	3
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	0	1	2	3
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	0	1	2	3
20	0	1	2	3
21	0	1	2	3
22	0	1	2	3
23	0	1	2	3
24	0	1	2	3
25	0	1	2	3
26	0	1	2	3
27	0	1	2	3
28	0	1	2	3
29	0	1	2	3
30	0	1	2	3
31	0	1	2	3
32	0	1	2	3
33	0	1	2	3
34	0	1	2	3
35	0	1	2	3
36	0	1	2	3
37	0	1	2	3

38	0	1	2	3
39	0	1	2	3
40	0	1	2	3
41	0	1	2	3
42	0	1	2	3
43	0	1	2	3
44	0	1	2	3

Текст опитувальника

- 1 0 Мій настрій зараз не більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.
- 1 Мабуть, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
- 2 Так, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
- 3 Мій настрій набагато більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.
- 2 0 Я відчуваю, що у мене немає тужливого (жалобного) настрою.
- 1 У мене іноді буває такий настрій.
- 2 У мене часто буває такий настрій.
- 3 Такий настрій буває у мене постійно.
- 3 0 Я не почуваю себе так, ніби я залишився(лась) без чогось дуже важливого для мене.
- 1 У мене іноді буває таке відчуття.
- 2 У мене часто буває таке відчуття.
- 3 Я постійно почуваю себе так, ніби я залишився(лась) без чогось дуже важливого для мене.
- 4 0 У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
- 1 У мене іноді буває таке відчуття.
- 2 У мене часто буває таке відчуття.
- 3 Я постійно почуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
- 5 0 У мене не буває відчуття, ніби я постарів(ла).
- 1 У мене іноді буває таке відчуття.
- 2 У мене часто буває таке відчуття.
- 3 Я постійно відчуваю, ніби я постарів(ла).
- 6 0 У мене не буває станів, коли на душі дуже важко.
- 1 У мене іноді буває такий стан.
- 2 У мене часто буває такий стан.
- 3 Я постійно перебуваю в такому стані.
- 7 0 Я почуваю себе спокійним за своє майбутнє, як звичайно.

- 1 Мабуть, майбутнє турбує мене дещо більше, ніж зазвичай.
- 2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.
- 3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.
- 8 0 У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.
- 1 У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.
- 2 У своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.
- 3 У своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.
- 9 0 Надій на краще в мене не менше, ніж зазвичай.
- 1 Таких надій у мене трохи менше, ніж зазвичай.
- 2 Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.
- 3 Надій на краще в мене набагато менше, ніж зазвичай.
- 10 0 Я боязкий(ка) не більше, ніж звичайно.
- 1 Я боязкий(ка) дещо більше, ніж звичайно.
- 2 Я боязкий(ка) значно більше, ніж звичайно.
- 3 Я боязкий(ка) набагато більше, ніж звичайно.
- 11 0 Хороше мене радує, як і раніше.
- 1 Я відчуваю, що воно радує мене дещо менше, чим раніше.
- 2 Воно радує мене значно менше, чим раніше.
- 3 Я відчуваю, що воно радує мене набагато менше, чим раніше.
- 12 0 У мене немає відчуття, що моє життя не має сенсу.
- 1 У мене іноді буває таке відчуття.
- 2 У мене часто буває таке відчуття.
- 3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя не має сенсу.
- 13 0 Я образливий(а) не більше, ніж зазвичай.
- 1 Мабуть, я трохи більш образливий(а), ніж звичайно.
- 2 Я образливий(а) значно більше, ніж зазвичай.
- 3 Я образливий(а) набагато більше, ніж зазвичай.
- 14 0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.
- 1 Я отримую такого задоволення дещо менше, ніж раніше.
- 2 Я отримую такого задоволення значно менше, ніж раніше.
- 3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.
- 15 0 Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.
- 1 Іноді я відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен(на)

- 2 Я часто почуваю себе так, ніби в чомусь я винен(на).
- 3 Я постійно почуваю себе так, ніби в чомусь я винен(на).
- 16 0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше, ніж звичайно.
- 1 Я звинувачую себе за це дещо більше, ніж звичайно.
- 2 Я звинувачую себе за це значно більше, ніж звичайно.
- 3 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе набагато більше, ніж звичайно.
- 17 0 Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.
- 1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.
- 2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.
- 3 Я постійно відчуваю, що я ненавиджу себе.
- 18 0 У мене не буває почуття, ніби я загруз(ла) в гріхах.
- 1 У мене іноді тепер буває це почуття.
- 2 У мене часто буває тепер це почуття.
- 3 Це почуття в мене тепер не проходить.
- 19 0 Я звинувачую себе за проступки інших не більше, ніж звичайно.
- 1 Я звинувачую себе за них дещо більше, ніж звичайно.
- 2 Я звинувачую себе за них значно більше, ніж звичайно.
- 3 За проступки інших я звинувачую себе набагато більше, ніж звичайно.
- 20 0 Стану, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.
- 1 Іноді в мене буває такий стан.
- 2 У мене часто буває тепер такий стан.
- 3 Цей стан у мене тепер не проходить.
- 21 0 Почуття, що я заслужив(ла) на кару, в мене не буває.
- 1 Тепер іноді буває.
- 2 Воно часто буває в мене.
- 3 Це почуття в мене тепер практично не проходить.
- 22 0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.
- 1 Я бачу в собі дещо менше хорошого, ніж раніше.
- 2 Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.
- 3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.
- 23 0 Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж у інших.
- 1 Іноді я думаю, що в мені поганого більше, ніж у інших.
- 2 Я часто так думаю.

- 3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж у інших.
- 24 0 Бажання померти в мене не буває.
1 Це бажання в мене іноді буває.
2 Це бажання в мене буває тепер часто.
3 Це тепер постійне моє бажання.
- 25 0 Я не плачу.
1 Я іноді плачу.
2 Я плачу часто.
3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.
- 26 0 Я не відчуваю, що я дратівливий(ва).
1 Я дратівливий(ва) дещо більше, ніж звичайно.
2 Я дратівливий(ва) значно більше, ніж звичайно.
3 Я дратівливий(ва) набагато більше, ніж звичайно.
- 27 0 У мене не буває станів, коли я не відчуваю своїх емоцій.
1 Іноді в мене буває такий стан.
2 У мене часто буває такий стан.
3 Цей стан у мене тепер не проходить.
- 28 0 Моя розумова активність ніяк не змінилася.
1 Я відчуваю тепер якусь "неясність" у своїх думках.
2 Я відчуваю тепер, що я сильно "отупів (ла)", ("у голові мало думок").
3 Я зовсім ні про що тепер не думаю ("голова пуста").
- 29 0 Я не втратив(ла) інтерес до інших людей.
1 Я відчуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.
2 Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.
3 У мене зовсім пропав інтерес до людей ("я нікого не хочу бачити").
- 30 0 Я приймаю рішення, як і зазвичай.
1 Мені важче приймати рішення, ніж зазвичай.
2 Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.
3 Я вже не можу сам(а) ухвалити ніяких рішень.
- 31 0 Я не менш привабливий(а), ніж звичайно.
1 Мабуть, я дещо менш привабливий(а), ніж зазвичай.
2 Я значно менш привабливий(а), ніж зазвичай.
3 Я відчуваю, що я виглядаю тепер просто потворно.
- 32 0 Я можу працювати, як звичайно.
1 Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай

- 2 Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не можу тепер працювати ("все валиться з рук").
- 33 0 Я сплю не гірше, ніж зазвичай.
1 Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.
2 Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.
3 Тепер я майже зовсім не сплю.
- 34 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.
1 Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.
2 Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.
3 У мене вже немає ніяких сил щось робити.
- 35 0 Мій апетит не гірше, ніж звичайно.
1 Мій апетит дещо гірше, ніж звичайно.
2 Мій апетит значно гірше, ніж звичайно.
3 Апетиту в мене тепер зовсім немає.
- 36 0 Моя вага залишається незмінною.
1 Я трохи схуд(ла) останнім часом.
2 Я помітно схуд(ла) останнім часом.
3 Останнім часом я дуже схуд(ла).
- 37 0 Я дорожу своїм здоров'ям, як і зазвичай.
1 Я дорожу своїм здоров'ям менше, ніж зазвичай
2 Я дорожу своїм здоров'ям значно менше, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не дорожу тепер своїм здоров'ям.
- 38 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.
1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.
2 Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.
3 Я повністю втратив(ла) інтерес до сексу.
- 39 0 Я не відчуваю, що моє "Я" якось змінилося.
1 Тепер я відчуваю, що моє "Я" дещо змінилося.
2 Тепер я відчуваю, що моє "Я" значно змінилося.
3 Моє "Я" так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам(а).
- 40 0 Я відчуваю біль, як і зазвичай.
1 Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.
2 Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.
3 Я майже не відчуваю тепер болю.
- 41 0 Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, запори, задуха) в

мене бувають не частіше, ніж зазвичай.

- 1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.
 - 2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж звичайно.
 - 3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше, ніж звичайно.
- 42 0 Вранці мій настрій зазвичай не гірше, ніж ближче до ночі.
- 1 Вранці він у мене трохи гірший, ніж ближче до ночі.
 - 2 Вранці він у мене значно гірший, ніж ближче до ночі.
 - 3 Вранці мій настрій набагато гірший, ніж ближче до ночі.
- 43 0 У мене не буває спадів настрою навесні (восени).
- 1 Таке якось зі мною було.
 - 2 Зі мною таке було два або три рази.
 - 3 Зі мною було таке багато разів.
- 44 0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.
- 1 Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до місяця
 - 2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.
 - 3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року й більше.

Обробка результатів.

Визначається сума відзначених номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Інтерпретація результатів

1-9 - депресія відсутня, або незначна;

10-24 - депресія мінімальна;

25-44 - легка депресія;

45-67 - помірна депресія;

68-87 - виражена депресія;

88 і більше - глибока депресія.