

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Особливості психо-емоційного стану військовослужбовців, що беруть активну участь у бойових діях**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Стогрін М.А.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
д.психол.н, проф.,  
Ситник С.І.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
<b>РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Здійснення психологічного аналізу основних напрямків дослідження емоційної сфери особистості людини.....	5
1.2. Психологічні особливості військовослужбовців .....	20
1.3. Прояв військовослужбовцями, які одержали фізичної травми негативних емоційних психологічних станів.....	26
Висновки до першого розділу.....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>34</b>
2.1. Підбір методів, опис і процедури дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	45
2.3. Розробка та проведення психокорекційної програми.....	68
Висновки до другого розділу.....	104
ВИСНОВКИ.....	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ.....	113

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодні у зв'язку із війною, багато громадян України знаходяться в постійному стресі та у негативних емоційних переживаннях, особливо це стосується військових, які перебувають чи перебували на війні. Саме сьогодні проблема вивчення емоційних переживань та почуттів військових в нашій країні є надзвичайно важливою, адже саме емоційні переживання виражають відповідно духовні потреби людини та її ставлення як до самої себе так і до довкілля. Проаналізувавши відповідну наукову літературу ми прийшли до такого висновку, що сьогоднішній стан досліджень емоційної сфери характеризує лише дуже вузьку проблематики саме з точки зору пояснення певних емоційних переживань у різних сферах теоретико-методологічного дослідження, адже у науковій літературі відсутні єдині пояснення щодо визначення цих понять.

Сьогодні ми одержали досвід саме воєнного характеру тим військовими, які брали участь у бойових операціях, а також зазнали травм психологічного та фізичного характеру. Тому саме цим військовим потрібна психологічна реабілітація та психологічна допомога, яка має важливе значення не лише для самих військовослужбовців, але і для всього суспільства в цілому. Відповідно до проведених наукових досліджень вченими було встановлено, що майже 98 % військових мають потребу у висококваліфікованій психологічній допомозі. Як, свідчить міжнародний досвід, що велика кількість військових гинуть вже після війни через те, що вони не можуть пережити події, через які їм довелося пройти, а також не можуть пристосуватися до мирного життя. Багато ветеранів війни після закінчення бойових дій стають залежними від наркотиків та алкоголю, вкорочують собі життя чи стають на кримінальну стежину. Найінтенсивніша війна у Карабасі, яка тривала близько двадцяти п'яти років повністю змінила ситуацію у даному регіоні. За останні десять років близько 100 000 ветеранів погубили самі себе, а приблизно 45000 замкнулися самі в собі. Існують дуже багато фактів, що свідчать про важкий емоційний стан ветеранів війни.

Саме тому сьогодні слід цьому питанню приділити велику увагу зі сторони органів військового управління, заступників командирів з морально-психологічного забезпечення, а також психологам, для пошуку ефективних методів та відповідних засобів діагностики негативних емоційних станів, а також для проведення психологічної реабілітації військовослужбовців, які одержали певні фізичні травми.

За останні декілька років питанням щодо вивчення негативних емоційних психічних станів військових приділялась велика увага, як в іноземних країнах так і в нашій країні.

Вивченням цього питання займалися чимало вчених, таких як А. Егендорф, Г. Кормос, Р. Лаофер, Ч. Кдушин, С. Веслі, Н. Фіар, П. Ліз, А. Маклауд та інші. Серед українських вчених, вивченням цього питання займалися такі науковці, як З.Кісарчук, В. Семінченко, Г. Лазос, Л. Литвіненко, та деякі інші.

**Мета** даного дослідження – вивчити психологічні та емоційні стани військових в умовах війни та розробити програму для покращення їх стану.

Для реалізації вказаної мети нами були поставлені наступні **завдання**:

- проаналізувати основні напрямки дослідження емоційних станів особистості людини;
- встановити особливості прояву відповідних емоцій у військових із певними фізичними травмами, які були учасниками військових дій.
- підібрати відповідний комплекс психодіагностичних методик для відновлення емоційного стану військових в умовах війни.
- розроблення психокорекційної програми на основі результатів дослідження із ціллю зниження певних негативних емоційних станів військових.

**Об'єктом дослідження** є військові у яких проявляється емоційний психічний стан.

**Предметом дослідження** є встановлення емоційних психічних станів у військових, які отримали тілесних ушкоджень.

Тому, відповідно до визначеної мети та поставлених завдань дослідження було відібрано та застосовано певний комплекс методів: теоретичні – аналіз,

порівняння, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми дослідження відповідних емоційних станів, зокрема, у військових, які зазнали тілесних ушкоджень; емпіричні – експеримент (констатувальний), тестування, спостереження, бесіди, комплекс методик для дослідження емоційного стану військових в умовах військових дій:

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, «Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса», «Методика самооцінки функціонального стану “САН”» В.А. Доскін .

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що всі матеріали даного дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів, а також для розробки різних психокорекційних програм для військових.

**Апробація отриманих результатів.**

**Публікації.**

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, а також висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, які налічують 47 найменувань, додатків на 23 сторінці. Основний зміст роботи викладений на 100 сторінках та містить відповідно 16 таблиць, 10 рисунків. Загальний обсяг всієї роботи розміщений на 132 сторінках.

## **РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРИ**

### **1.1. Здійснення психологічного аналізу основних напрямків дослідження емоційної сфери особистості людини**

Емоційний розвиток людини перш за все залежить від змісту та структури дій суб'єкта, від характеру взаємин з оточуючими людьми, засвоєнням правил поведінки тощо.

Часто емоція та почуття застосовується як синоніми, хоча почуття - це особистісна риса, а емоції є процесом прояву цих почуттів.

Основним джерелом почуттів є дії людини. Всі людські почуття розрізняються за глибиною, спрямованістю, стійкістю та впливом. Різні форми емоцій – це є переживання почуттів, це часто супроводжується видимими зовнішніми проявами (жестами, мімікою тощо). Так, почуття проявляються у різних формах в залежності від запитів людського існування та взаємовідносин. Саме тому слід провести чіткі розмежування між емоціями та почуттями. Вид психічного процесу, що з'являються в залежності від того, чи відповідають певні предмети та явища навколишнього світу запитам людини, називається почуттям.

Залежності від типів потреб та певних ситуації - почуття людини приймають як позитивні так і негативні форми: радість, тривога, шок, роздратування, нудьга, психоемоційне насильство тощо. Усі почуття та емоції мають певні ознаки.

Однією із таких ознак, які вказує на їхню якість, це так названі протилежні якості (захоплення-нелюбов, радість-смуток, радість-збентеження тощо). Тобто усі вони мають протилежні значення та два різні полюси.

Інша особливість почуттів пов'язана із їхнім проявом, який може бути активним чи неактивним. Такі види почуттів, які забирають у людини сили та гальмують усю її діяльність, називають астенічними (астенія - слабкий).

Дуже сильні подразники часто у людини викликають погані (неприємні) емоції. Саме у життєвому досвіді людини велике значення мають почуття та

емоції. Людині важко досягти певного успіху в процесі боротьби за життя без якихось сильних почуттів для досягнення поставленою перед собою цілі. Різні емоційні стани зумовлюють виникнення у людини характеру дихання (частоти, глибини), а також це в свою чергу призводить до зміни кровообігу, крім того змінюється інтонація та тембр слів, дикції та паузи, а також міміка та рухи тіла.

Вивченням емоційних станів займалися багато дослідників таких як П.А. Гончарук, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук, О.В. Скрипченко, П.А. М'ясоїд, В.В. Рибалка. Ці дослідники у своїх роботах вивчали питання людських емоцій, а саме: тривожності, пристрастей, переживань. Також у цих працях частково робиться розбір природи таких емоцій. Сьогодні вже є певний фактичний матеріал, а також зроблена велика кількість різних концепцій теоретичного характеру, що стосується походження відповідних емоцій, а також розроблені дієві шляхи для їх врегулювання. При цьому намагання провести пошуку дієвих способів для об'єктивного дослідження емоційних станів особистості привів до того, що дослідники з часом почали обмежуватися певним вузьким колом проблем, що пов'язані із вираженням емоцій на пряму, тобто впливом певних емоційних станів прямо на діяльність людини.

Сьогодні питання вивчення емоцій вважається одним із найскладніших у сучасній психологічній теорії та практиці. Все це є логічним, адже саме емоції посідають важливе місце в людському житті, а тому без вичерпного їхнього вивчення не можливо зробити розбір загальної психічної теорії. Слід відмітити, що сьогодні на питання вивчення цієї проблеми існують погляди, що теперішній стан дослідження емоцій у психологічній науці є досить критичним [1, с.6;40, с. 104].

Саме тому сьогодні є важливим проведення теоретичного аналізу основних концептуальних положень емоційного стану особистості. Для проведення такого дослідження потрібно розібрати сам термін «емоції», адже у різні етапи розвитку науки, постійно були розбіжності у трактування цього поняття, через те що різними мовами і в різні епохи воно відрізнялися. Деякі спеціалісти, не на постійній основі, пов'язували деякі психічні стани із такими

термінами як «емоції», «почуття», «емоційність», «афекти», «пристрасті» тощо. Також проаналізувавши наукову літературу дає можливість зрозуміти, що сьогодні є дуже великий обсяг певних понять, які характеризують саме емоційну сторону кожної людини (емоційні процеси, емоційні переживання, емоційна сфера, певні почуття, емоції, емоційні риси, емоційні стани тощо) [33, с. 21].

До таких емоційних процесів потрібно віднести дуже великий клас процесів саме внутрішньої регуляції тобто безпосередньо самої діяльності. Саме таку функцію вони реалізують, демонструючи той зміст, який мають такі ситуації та об'єкти, тобто які мають певний вплив саме на суб'єкта та їх значення для забезпечення саме його життєдіяльності. Так самі найперші висловлювання про емоційне життя людини, зустрічаються ще у давні часи, а саме у висловлюваннях античних філософів. І ще тоді також спостерігалися певні розходження у існуючих думках, щодо питання регулювання поведінки людини. Вже на той час були два протилежних напрямки розкриття поняття про рушійні сили та збудники людської поведінки.

Тобто, ще такі видатні філософи як Епікур та Демокрит висловлювали твердження, що важливим регулятором поведінки людини виступають саме її почуття. На думку цих філософів почуття може бути двох видів: задоволення (наближають людину до своєї цілі) та незадоволення (віддаляють її від своєї цілі). На думку Платона, розум в людському житті має панувати над усіма іншими пристрастями, тобто він фактично заперечував вплив певних емоцій на людську поведінку [32, с. 110].

Р.Декарт, зробив аналіз властивостям душі, тобто він розділяв їх на такі підряди: діяльні, активні стани та страждальні стани (душевні пристрасті). Під пристрастями розуміється не лише почуття, але й уявлення та відчуття. Тобто джерелом таких станів активності душі, він вважає саме людину. А саме розуміння пристрасті ним визначається як продукт діяльності «тілесного механізму». На його саме пристрасті привчають душу хотіти, те що визнане природою корисним, та його ніколи не змінювати [32, с. 256].



У XVIII століття в психологів та філософів також не було єдиної думки стосовно визначення терміну «емоцій». Тоді була поширена думка, що усі органічні прояви є певним наслідком психічних явищ. Німецький психолог Й.Ф. Гербарт, дав чітке визначення цієї теорії, на його думку основним функціональним фактором психологічного спрямування є уявлення.

Певні почуття відповідають певному зв'язку, який встановлюється між самими уявленнями. Крім того, вони вважали, що емоції це певні психічні порушення, які безпосередньо викликаються певною неузгодженістю між певними уявленнями.

Ця точка зору у ті часи не була такою єдиною, наприклад, «сенсуалісти» XVIII століття, такі як Кабаніс, Ламерті, Бюффон, Бішат, також висловили підтримку в одній чи в іншій формі свої особисті роздуми стосовно такого прямого впливу органічних реакцій, тобто саме - на психічні явища [43, с. 110].

Саме з XIX століття почали давати наукові визначення стосовно емоцій. Основний внесок в розвиток психології емоцій зробили наукові праці таких дослідників як Дж. Уотсон, В. Вундт, К. Ізард, Д. Хебб, Н. Ланге, П. Бард, У. Джеймс, Ч. Дарвін та інші. Важливість емоцій у житті людини дуже велика, цими ученими було сформовано декілька теорій, тобто вони зробили свій внесок власних розумінь емоційних станів та процесів, пояснили різноманітність їх механізмів розвитку та адаптативних функцій.

Запропоновані теорії певним чином роз'яснюють взаємозв'язок органічних процесів та емоцій, також відомі теорії, які досліджують емоції у межах лише певних психологічних підходів. Серед таких теорій виділяють ті, які були запропоновані Дж. Фолкманом, а також В. Вундтом (німецьким психологом), який стверджував, що емоції є внутрішніми змінами, які характеризуються деякими безпосередніми ефектами, при цьому саме почуття безпосередньо впливають на самий перебіг уявлень. Дослідник також вважав, що для кожного взятого окремо почуття характерними є саме такі три виміри: задоволення та незадоволення, розслабленість і напруженість, заспокоєння і збудженість. Простіші почуття (психологічні елементи) великою мірою

варіюються за відповідною інтенсивністю та якістю, хоча кожне із них може бути описане із усіх трьох встановлених аспектів. Така гіпотеза В. Вундта посприяла виникненню великої кількості праць дослідницького спрямування, у яких разом із даними інтроспекції були використані певні об'єктивні показники змін саме фізіологічних станів людини при проявах відповідних емоцій [18, с. 276].

У такому плані, дуже цікавим є дослідження видатного французького психолога П. Жане, який зацікавився у першу чергу «процесом перебігу емоцій». На думку цього вченого така емоція появляється безпосередньо із сприйняттям певної ситуації.

Зв'язок, який виникає між певною поведінкою та емоційним станом людини шукали також дослідники ще школи біхевіоризму, вони розглядали емоції у тісному поєднанні із інстинктами, при цьому стверджуючи, що така функція останніх полягає у адаптації, а емоції – стимулюють до цього. Наприклад, Дж. Уотсон, американський психолог та основник біхевіоризму, стверджував, що саме емоція є спадковою реакцією. Різноманітні психічні функції залежать від рухової активності людини, така його діяльності була визначена експериментальною психологією (тобто фактор залежності емоцій саме від тілесних змін). Така, гіпотеза У. Джеймса саме про вторинність емоційних станів та первинність відповідно тілесних змін не влаштовувала Дж. Уотсона. Тому він її відкидав основуючись на тому, що саме уявлення про суб'єктивне (переживання) мало би бути повністю включене із психологічної науки. Таким чином, на думку Дж. Уотсона саме за емоціями не існує нічого, крім внутрішніх тілесних змін та певних зовнішніх проявів, при цьому є така можливість керувати відповідно емоційною поведінкою. Цим психологом також було експериментально підтверджено, що викликати страх можна також і нейтральним стимулом. Таким чином, це доводить твердження, яке згадувалось вище [16, с. 146].

Важливі основи для вивчення емоцій у вітчизняній науці із психології були закладені працями І.П. Павлова, І.М. Сеченова, В.М. Бехтерева та іншими

відомими психологами. Слід відзначити, що дуже довгий час емоційні процеси досліджувалися не дуже детально, а ніж пізнавальні процеси людини.

Хоча і були зроблені певні досягнень, у вивчення феноменології емоцій, питання щодо відношення - особистості та емоцій, пізнання та емоцій, тобто саме сьогоднішній етап проведених експериментів, підтверджує відповідні роботи психологів, визначеним повним еkleктизмом. Також було виділену деяку невизначеність підходу щодо вивчення емоційної сфери, та таким чином звуженням наявної проблематики тощо [14, с. 261].

Загальні положення саме сучасної емоційної концепції розглянуті у певних теоретичних працях, таких науковців, П.М. Якобсона, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Б.І Додонова, В.К. Вілюнаса, Л.С. Виготського та інших. У цих працях проаналізовані переважно ідеї головних властивостей емоцій як особливих явищ психіки людини, а також їх вікових особливостей, саме типових та їхніх індивідуальних проявів тощо. Слід відзначити, що такі ідеї, хоч і були визнані більшою частиною психологів, проте встановлюють вони лише найбільш загальні положення саме теорії емоцій, що наприклад, деякими дослідниками розцінюється вона не більше, а ніж просто розгорнута гіпотеза.

У такій праці як «Основи загальної психології», написаної С.Л. Рубінштейна описуються питання емоційних переживань. Цей психолог відокремлює такі види емоційних переживань: пристрасті, почуття, емоції, афекти. Також до емоційного стану психолог відносить також настрої та встановлює його як певний емоційний загальний стан самої особистості [10, с. 40].

Деякі дослідники відокремлюють емоційні процеси та встановлюють його як трохи ширший клас певних процесів внутрішньої регуляції самої діяльності. Наприклад, дослідник О.М. Леонтьєв у своїй науковій праці «Потреби, мотиви і емоції» відзначає, що саме до процесів емоційного спрямування відносять безпосередньо почуття, емоції та афекти [10, с. 41].

Зазначені факти вище, свідчать саме про такі поняття, як «емоційне переживання», «емоційний процес», «емоційний стан», об'єднує те, що у них

відтворюється саме відношення до самої дійсності, а головною складовою частиною є переживання. Науковцями також встановлено загальність з точки зору змістового значення, адже вони відтворюють одні й такі ж самі явища: емоції, почуття, настрої, афекти. Головна ж різниця полягає в їх властивостях більш якісних. Емоційні переживання та стани показують силу прояву та тривалість, а емоційні процеси демонструють внутрішню регуляцію діяльності та визначають певну структуру [18, с. 275].

Дослідивши психологічні емоцій, науковець К. Ізард проаналізував 10 основних емоцій. Також стійка тенденція до переживання є однієї із основних емоцій та дослідником відзначається як емоційна риса, поява якої, пов'язана не лише із генетичними задатками, а й із раннім досвідом соціального спрямування [15, с. 47].

Поняття «емоційний процес» пов'язаний із описом самого суб'єкта, як «емоційна риса», важливу основу якої, за дослідженнями К. Ізарда, утворюють дві чи декілька фундаментальних емоцій, вони проявляються дуже часто та стабільно. Сьогодні науковці відокремлює основні чотири емоційні риси людської особистості: тривожність, депресію, ворожість та любов [18, с. 276]. Так, науковець І.С. Кона вважає, що емоційний процес у певному поєднанні із емоційною рисою, є явищем також емоційним, що проводить регуляцію на рівні різних механізмів особистісного спрямування.

На важливість емоцій вказує також і те що поміж важливих критеріїв та показників найрізноманітніших типологій особистості, емоційні особливості посідають дуже важливе місце [21, с. 156]. Характеристика емоційних властивостей описана у працях А.Е. Ольшаннікової та Б.І. Додонова, вони виокремлюють змістові, якісні та динамічні властивості емоцій та у цьому випадку для відповідних змістовних якостей характерними є особистісний рівень психічної організації, а для динамічних та якісних – індивідуальний [21, с. 157].

Науковець Б.І. Додонов увів в науковий обіг поняття «емоційна індивідуальність», яким він відзначає чисельність деяких емоційних

індивідуальних властивостей, що являють самостійні виміри індивідуальності [23, с. 170]. Така, емоційна індивідуальність, включає певні динамічні особливості почуттів, певні стереотипи емоційного реагування на відповідні життєві типові ситуації, що з'являються на основі сталіших емоційних відносин (як деякі складові характеру), типи емоційної загальної спрямованості особистості. Виокремивши певні групи емоційних властивостей, науковці залишають нерозв'язане питання проведення класифікації кожної із цих груп.

В працях науковців І.В. Томаржевської, В.С. Мерлін, І.О. Лелет розкривається поняття «емоційність». Такий феномен цими психологами визначається як певна людська властивість, яка охарактеризовує якість, зміст та динаміку почуттів та певні емоцій [22, с. 30].

Основні складнощі, які заважають розвитку таких досліджень, є перш за все, недостатньо розроблений понятійний апарат, складнощі, які встановлені особливостями емоцій як явищ психологічних: суб'єктивізмом переживань, ситуаційністю, та певними складнощами в їхній детальній об'єктивації [28, с. 61; 30, с. 56]. Врахувавши вище сказане різні дослідники дають різні визначення, щодо поняття «емоційність».

Велика кількість психологів досліджують емоційне переживання та емоційність як відповідну форму, у якій виражається значення та особистісний зміст відповідної ситуації, яка є невід'ємною частиною мотиву діяльності [32, с. 76].

У вітчизняній психології має певна традиція вживання терміну «емоційність» для позначення деякої групи індивідуально-психологічних незмінних властивостей, які належать до темпераменту.

Врахувавши різні підходи психологів, на нашу думку під емоційністю слід розуміти стійку властивість людини, що не змінюється та для якої характерна є значна кількість ознак та особливостей на різноманітних рівнях самої психічної ієрархії. Такий підхід, на нашу думку, дає можливість вивчити її особистісний та змістовий рівень.

В сучасній психологічній літературі емоційність розкривається як певна можливість відчувати емоції, «чутливість до емоціогенних ситуацій» або «особливість реагування на відповідні стимули емоційного спрямування» [32, с. 249; 37, с. 21]. Слід також відмітити, що із поняттям «емоційність» також використовується і поняття «загальна емоційність», чим визначається інтегральний показник, він дає характеристику певним проявам або сторонам емоційності [33, с. 77; 45, с.360].

Проведений аналіз літератури із психології свідчить, що у вивченні емоцій наявна велика кількість проблем, які впершу чергу пов'язанні із індивідуально-психологічними та вікових відмінностями у емоційних проявах. Насамперед мова йде, саме про емоційні властивості особистості, слід відмітити, що значна кількість питань стосується самої природи емоційності, та її ролі у регуляції діяльності, це досліджується у зв'язку із питаннями саме про емоції як явища психічні.

Більшість дослідників, зокрема В.С. Мерлін, І.О. Лелет, Ю.В. Александров, під терміном «емоційність» визначають певну групу формально-динамічних властивостей саме темпераменту. Наприклад, І.О. Лелет вважає, що емоційність проявляється складною чисельністю властивостей та якостей, які описують певні особливості появи, перебігу та завершення різних афектів, настроїв, почуттів.

Основними ознаками емоційності науковець називає емоційну імпульсивність та лабільність. В основному В.С. Мерлін до емоційності відносить емоційну збудливість, швидкість прояву та силу, а також основну динаміку емоційних процесів та їх стійкість [36, с. 86]. Тобто остання виражається у змінах, що проявляються у результаті діяльності під впливом відповідних чинників саме емоційного спрямування. Така емоційна збудливість виражається певною інтенсивністю стимулу, яка визиває відповідну емоційну реакцію. Для такої емоційної лабільності характерним є повільне та поступове поверненням до початкового рівня уже після негативних переживань емоцій.

Проаналізований теоретичний матеріал довів, що головний прояв такої емоційності в першу чергу розглядаються як емоційна збудженість (Г. Хейманс, У.Б. Михайлишин), так і емоційна чутливість (Г.О. Шулдик), та емоційна реактивність (Я. Стреляу), а також і нейротизм (Г. Айзенк) [36, с. 86; 39, с. 76].

Окремими науковцями відокремлені певні характеристики емоційності, що мають власний прояв різних емоцій в житті особистості. У кожної людини є свій «репертуар» особливих саме для неї досить стійких емоцій. Тобто саме такі характерні індивідуальні емоції найлегше з'являються, та частіше всього проявляються. Для структури емоційності характерним є ступінь прояву трьох основних емоцій – гніву, страху, радості [39, с. 78].

Саме визначення емоційності як чисельності емоційних властивостей окремої особи дає можливість вченим її віднести безпосередньо до складу стійких характеристик саме емоційної сфери, які відповідають саме змістовому та особистісному рівневі організації психіки. До такої емоційності можна віднести відповідні особливості емоційного досвіду та емоційної направленості особистості, які висвітлюються у працях Ю.В. Бреуса [7, с.278], на відміну від таких почуттів, які деякими науковцями прирівнюються до властивостей самої особистості [42, с. 381].

У науковій літературі часто зустрічається визначення «емоційної направленості», під яким розуміється певний тип емоційних переживань, які для певної особистості набувають характеру цінності або поведінкового мотиву. Так психолог І. В. Томаржевська, вказує, що основні почуття виражають усю сутність емоційного життя певної особистості. Це такі почуття як: моральні, естетичні, інтелектуальні та праксичні, що проявляються у результаті трудової діяльності [41, с. 283].

Слід також відзначити, що до складу такої емоційності в деяких працях також відносяться і ознаки, такі як: особливість фрустраційних реакцій та емпатійність [47, с. 1645].

Особливу увагу, слід приділити питанню, щодо функцій емоційності. Хоча деякі науковці ототожнюють їх із певними функціями емоцій та відзначають, що чисельність індивідуально стійких властивостей, у регуляції діяльності, саме емоційність реалізовує функцію суб'єктивної оцінки зовнішньої стимуляції, у залежності від необхідних потреб та мотивів, а також попереднього досвіду [46, с. 66].

Деякі функції властивостей емоційності як певної підструктури (самого темпераменту) висвітлюються у працях В.С. Мерліна. Дослідник висловлює думку, що властивості темпераменту регулюють саму динаміку людської психіки у загальному.

Безпосередньо саме темперамент є основним фактором, який визначає динаміку перебігу психічних станів та процесів, а також опосередковано забезпечує цілісну динаміку властивостей особистості [2, с. 10; 7, с. 278].

Сьогодні є певні дані про зв'язок модальної структури емоційності із стилем когнітивним, а емоційних характеристик – із здібностями інтелектуального спрямування [8, с. 114].

Дослідники також відзначають великі статеві розбіжності в емоційності, на думку науковців це пов'язано із особливостями самосвідомості, яка залежить від стереотипів щодо уявлення про жіночі та чоловічі якості. Деякі дослідження, свідчать про вищу емоційність, та більш виражену тривожність, тобто переживання емоції страху - більш схильне жінкам [9, с. 62].

Така велика кількість різних теоретичних підходів, недостатність певних визначених досліджень, та невирішеність великої кількості принципових питань, створили деякі розбіжності у розумінні такого поняття як «емоційна сфера особистості», яка дуже часто зустрічається у працях науковців як І.Я. Лернер, Дж. Боублі, Я. Корчак та інших, які по-різному описують її основні складові.

Наприклад, такий психолог як В.С. Мерлін розглядав емоційну сферу пов'язуючи її з мотивами, а І. Я. Лернер емоційну сферу пов'язує із емоційним та чуттєвим досвідом людини. Отже, врахувавши все вище вказане, можна



ствердити, що у визначенні «емоційна сфера» перш за все інтегровані такі феномени, як емоційні стани, емоційність, мотиви, потреби тощо. Тобто підсумувавши, усі визначення дослідників, можна зробити наступний висновок, що під емоційною сферою, розуміють певну характеристику індивідуальних особливостей людини, що включає в себе емоції, почуття, тривожність та самооцінку [6, с. 114].

Для проведення попередньої оцінки емоційної сфери людини, важливими є також її компоненти, тобто першим із таких компонентів є емоції. Сьогодні при дослідженні емоцій утворилися певні напрямки їх вивчення, а саме: визначення сутності емоцій, розробка певних теорій із ціллю пояснення природи емоційних станів, зміни у зовнішньому прояві (міміці, жестах, вокалізації тощо). Хоча широка представленість емоцій у психіці людини, проте у літературних джерелах з психології, не має їхнього чіткого пояснення.

Емоції знаходять своє місце практично в усіх основних компонентах особистості людини, вони відіграють велику роль у здійсненні найрізноманітніших видів діяльності, роблячи основний вплив на створення способів їх організації, при цьому виступають відповідним регулятором самих процесів спілкування, пізнання та мотивації діяльності. Основні емоції людини відіграють велику роль у розв'язанні саме завдань відповідного творчого змісту тощо. Описані твердження вище, підтверджуються і в працях визнаних українських психологів, таких як О. Саннікова, М. Корольчук, С. Максименко, які у процесі своїх досліджень розкривають проблеми емоційної сфери людини, тобто емоцій. Іншим компонентом емоційної сфери представляють почуття, що є однією із форм відтворення дійсності, виражає певне суб'єктивне ставлення людини до задоволення усіх своїх потреб. Так, психологи підтверджують, що саме емоція у результаті їхньої еволюції з'явилася значно раніше за почуття, тобто емоція притаманна не тільки людині, але й тваринам, і проявляється у певному відношенні до задоволення фізіологічних потреб. В свою чергу почуття розвиваються на базі емоцій під певним впливом власного розуму у процесі виникнення певних суспільних взаємовідносин, які

притаманні лише людині. Самі почуття довші, ніж емоції, вони характеризуються своєю стійкістю певного емоційного ставлення до явищ, предметів, інших людей [13, с. 100].

Іншим компонентом цієї емоційної сфери є тривожність, це властивість особистості, яка проявляється у схильності до переживання психічного стану тривоги та пов'язане із певним очікуванням негараздів у різних видах діяльності.

Наступним компонентом емоційної сфери людини є її самооцінка. У сучасній теорії емоції розглядаються як деякий особливий тип знань. Науковці відокремлюють таке поняття як «емоційна компетентність», під яким розуміють здатність функціонувати у єдності із внутрішнім світом своїх побажань та емоцій [17, с. 145].

Проаналізувавши психологічну літературу щодо питання змісту емоційної сфери, необхідно зробити деякі висновки. У науковій літературі зустрічається деякий досвід розвитку та формування окремих складових емоційної сфери, тобто формування коректної самооцінки, позитивного ставлення до діяльності, зменшення загального рівня тривожності тощо. Необхідно відзначити недостатню кількість досліджень, що розглядають безпосередньо питання формування емоційної сфери в цілому. Із аналізу, який був проведений, щодо емоцій очевидним фактом є те, що індивідуальні відмінності виконують роль певних факторів, які прямо впливають на характер емоцій. Таким чином, науковці встановили, що саме якість та сила емоцій визначається певною силою потреби та відповідною оцінкою можливості її задоволення в певній ситуації. Сьогодні накопичена велика кількість фактів про взаємозв'язок сфери емоцій із іншими сферами індивідуальності, тобто із мотиваційною, волевою, інтелектуальною та саморегуляційною сферою [18, с.277].

Військовий психолог К. Макнаб, відмітив, що діяльності військового під час боїв та у військових умовах визначається особливим характером, адже в умовах постійної небезпеки та із постійною можливістю втратити своє життя

чи здоров'я, а, з іншого боку, – в умовах безкарного знищення інших людей та заохочувальне бажання це робити саме в ім'я збереження власного народу та країни, а також з цілю свого власного самозбереження, все це створює певні умови для загального розвитку певного гострого внутрішньособистісного конфлікту [22, с. 28].

У дослідженнях таких вчених як В. Толубко, Б. Олексієнко, М. Костицький, В. Кремень, О. Сафін, С. Максименко, «здійснення та організація психологічної підготовки ґрунтується на деяких психологічних загальних механізмах формування психологічної готовності воїнів до бойових дій» [7, с. 232]. Дослідженнями аспектів емоційної діяльності військових займалися такі вчені як В. Осьодло, В. Моляко, І. Приходько, Є. Потапчук, М. Томчук, М. Корольчук, Н. Оніщенко та інші.

Тому у діяльності в екстремальних умовах, велике значення має особливості психофізіологічних характеристик військових. Саме тому раніше для відбору у силові відомства обов'язково вивчалася рухливість, тобто сила та врівноваженість процесів психіки. Так, дослідник В.Моляко, довів, що діяльність, яка зв'язана із високим рівнем напруги перш за все психічної, фізичною, ризиком певного динамічного характеру, ставить високі вимоги до сили саме нервових процесів. Така діяльність, яка прямо зв'язана із роботою в умовах зі великим рівнем невизначеності та швидкозмінної інформації, тобто потребою швидкого переключення із одного завдання на інше, досить високою є потреба до зміни швидкості виконання відповідних операцій, та перш за все потребує високих показників рухливості нервових процесів [23, с. 170].

Робота людини у військових умовах висуває високі вимоги до нервово-психічної сфери людини, зокрема до емоційної та вольової, адже успішність виконання військових операцій прямо залежить від стресостійкості військового, вміння витримувати великі фізичним навантаженнями, вміння адекватного та швидкого реагування на події та відповідні ситуації в екстремальних умовах [9, с. 62].

Така, діяльність військових у зонах, де ведуться бойові дії дуже впливає на психіку людини, зокрема різні фактори стресу. Крім того, цей вплив залежить від загальної тривалості впливу, а також від його психотравмуючого характеру, все це може сприяти появі певних змін у психічній діяльності військового, ці зміни зменшують ефективність певних можливостей під час бою, зокрема вони можуть негативно проявлятися в мирних умовах [24, с. 34].

Слід відмітити, що в умовах певної загрози у самої людини великою мірою знижується почуття безпеки, тому в цей час у людини переважає емоційний компонент, та включаються інстинктивні поведінкові форми, при цьому знижується її здатність до самоконтролю, саморегуляції та критичного мислення. В сфері таких емоційний хвилювань: страх, тривога, напруженість, агресія, гнів, апатія, почуття провини, пригніченість тощо. В більшості випадків така постраждала від війни людина, всім навколишнім людям передає свої власні почуття та переживання. Увесь її стан показує, що було пережито цією людиною, так відбувається реагування на такі психотравмуючі події. У сфері поведінки військового у більшості простежуються великі зміни, це все є наслідком пережитих подій. Якщо ж казати про самий характер взаємодії, їхнього спілкування, та взаємовідносин у цілому, то часто із боку постраждалих постерігається агресивна поведінка (хоча не завжди вона обґрунтована), конфлікти, відчуження, пошук винних.

## **1.2. Психологічні особливості військовослужбовців**

Людина у процесі свого життя постійно перебуває у певному світі «порушеної рівноваги», у боротьбі та єдності протилежностей, у процесі переходу змін із кількісних в якісні. Це також означає, що не можна відокремити жодного моменту в професійній роботі військового, коли б він не відчував необхідності відновити власну рівновагу, яка вже порушилася через умови своєї служби та особистісний зміст. Для досягнення цього військовий має у певній мірі проявляти відповідну психологічну активність. Така активність військовослужбовця закладена уже у його природі та властива саме йому на об'єктивній основі. Активність військовослужбовця постійно направлена на його роботу, тобто постійно спрямована на певну реальність (тобто на певний об'єкт), на відповідні службові процеси та певні явища. Усі складові створюють цілісний феномен праці військового. Основними сторонами його є відповідна військово-професійна діяльність, військова служба та особистісний розвиток [10, с. 40].

Основним фактором професійної діяльності військового це мета, що становить певний ідеальний образ результату цієї роботи. Тобто мотив та мета переходять одне в одне. Наприклад, мета спочатку спонукається мотивом, але через певний час одержала самостійність, тобто стала певним мотивом. Отже, мотиви, які мають певне походження, є відповідно свідомими мотивами діяльності. Отже, військовий, як і інші люди, схильний активно взаємодіяти із оточуючим середовищем та реалізовувати себе в своїй власній діяльності, це є служба у війську. Тобто це відповідна умова його життя [11, с. 130].

Тобто обмеження такої активності у військовій роботі, пошук певної новизни взаємодії із навколишнім світом на певному етапі спричинює відповідний психологічний дискомфорт, та підвищує особистісну напруженість, негативно впливає на функціонування таких основних складників психологічної структури як відношення до самої особистості [19, с. 62].

Так, саму психологічну структуру особистості створюють також низка психологічних та психічних явищ, що, певним чином залежить від їхньої функцій, їх можна об'єднати у такі 3 групи: психічні процеси (пізнавальні та емоційно-вольові), психологічні властивості та утворення. У посібниках із психології та педагогіки стосовно військових, виділяють 4 групи явищ певного психічного спрямування: це певні стани, відповідні процеси, властивості та утворення. Також проведемо аналіз їхнього загального змісту, структури та особливостей прояву у роботі військово-професійного спрямування.

Необхідною складовою життя будь-якої людини є пізнавальна діяльність, вона впливає на умови розвитку та формування особистості, що в подальшому може здійснювати певний вид професійної та іншої діяльності. Так в основі такої діяльності перебувають психічні процеси – відчуття, уявлення, сприйняття, увага, пам'ять, мислення та мова.

Разом із безпосереднім пізнанням навколишнього світу військовий із застосуванням власної психіки реагує на певні події та явища, які відображаються певним станом, і він виступає безпосереднім продуктом емоційно-вольових процесів, таких як почуття, емоції та волі відносини [21, с. 157].

Саме такі, пізнавальні психічні процеси є послідовним відтворенням у свідомості військовослужбовця явищ та предметів об'єктивного світу. У цьому випадку слід відокремити три рівні пізнання навколишнього світу: елементарний (сприйняття і відчуття), проміжний (уявлення та уява) та самий вищий – це мислення. В такому випадку рішення до певних завдань пізнавального змісту (відповідно на проміжному та елементарному рівнях) забезпечують певні процеси уваги та пам'яті, а на вищому рівні – це мова.

Тому відчуття є певним процесом саме відтворення у свідомості військового певних окремих якостей та властивостей об'єктивної дійсності, що прямо впливають на його відчуття. У залежності від їхніх якостей та властивостей відображеної реальності, виокремлюють такі основні види відчуттів: зорові, слухові, нюхові, рухові, смакові та відчуття положення тіла у

просторі, це також дотикові або тактильні, вібраційні, а також больові, відчуття координації рухів, температурні та органічні відносини [25, с. 64].

Процес повного відтворення у свідомості військового певних явищ та предметів об'єктивного світу, що виявляють вплив у певний момент на його органи відчуття називають сприйняттям. Тобто це певним чином розуміння змісту того, що впливає на загальну психіку військового. Інформація, яка потрапляє до самої свідомості військовослужбовця на основі певного сприйняття об'єктивного світу, потім обробляється його пам'яттю.

Тобто під пам'яттю розуміють певний процес запам'ятовування, збереження а також відтворення людиною того, що вона сприймає в цілому, про що вона думає та переживає. У вітчизняній військовій психології виділяють такі 4 види пам'яті: наочно-образна, словесно-логічна, рухова (моторна) та емоційна. У залежності від часу тривалості зберігання певної інформації пам'ять поділяються на: короткочасну (тривалість її, година-доба), оперативну (секунди-хвилини), тривалу (місяці-роки) та постійну [27, с.100].

Під уявлення розуміють відповідний процес виникнення у людській свідомості певних предметів, які раніше сприймалися, а також явищ об'єктивного світу, інформація про них зберігається безпосередньо у пам'яті. Тобто, це своєрідна проміжна ланка у певному діалектичному переході від сприйняття та відчуттів до мислення безпосередньо. Відокремлюють таких два види уявлень: поодинокі (образи окремих явищ та предметів) та загальні (узагальнені образи явищ та предметів). Таким чином уявлення найбільше взаємодіє не лише із відповідними процесами пам'яті, але й уяви, які самі собою представляють відповідний процес утворення у свідомості певних нових явищ та предметів за рахунок певного досвіду та відповідних знань людини. Знаходиться це в основі прогнозування діяльності, тобто дає можливість припустити дієвість функціонування певних новоутворених явищ та предметів (тобто певних елементів діяльності саме військово-професійного спрямування). Проведений аналіз відповідних психічних процесів найбільш активно працює під час зосередження на них всієї свідомості, яка реалізується

за рахунок відповідної уваги, тобто це розглядається як певна виборча спрямованість свідомості на певні явища чи предмети оточуючого світу чи суб'єктивні процеси. Тобто без неї не можна собі уявити ніяку діяльність психічного спрямування, особливо у певних умовах служби у військових взаємовідносинах [35, с. 174].

У військовій психології пов'язують увагу передусім із пізнавальною психічною діяльністю військового на відповідному проміжному та елементарному рівнях. Тобто психічними процесами, саме проміжного та елементарного рівнів увага, мають вплив і на вищу психічну діяльність, саме вона представлена мисленням. Під мисленням розуміють безпосереднє відтворення у свідомості людини певних суттєвих та глибоких відносин та зв'язків між певними явищами та предметами об'єктивного світу. Тому відповідно, це найвищий процес пізнавальної психічної діяльності військового. Вважають, що у більшості людей, разом із образним мисленням, головним мисленнєвим засобом є мова. Мова є певним процесом відтворення об'єктивної реальності у вигляді мовних або інших символів, які використовуються у мисленні, і їхнього подальшого письмового та звукового відтворення відносини [34, с. 109].

Тобто, емоції - це певний процес відтворення реакції людської психіки на певні явища та предмети оточуючого світу, що проявляються в біологічно обумовлених переживаннях. А вже почуття, в свою чергу, проявляються сталим емоційним ставленням людини до відповідного явища об'єктивної дійсності, які проявляються у певних духовно обумовлених переживаннях. Вирізняють почуття та емоції за їхньою тривалістю, силою, швидкістю виникнення, а також глибиною та дієвістю. У залежності від їхньої величини розрізняють наступні емоційно-чуттєві стани (емоційні стани), які собою являють певний тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки військового. До таких станів належать відносини:



1. Настрій - стан емоцій (який виражений слабо), що вирізняється великою тривалістю та певною неясністю, тобто при цьому мало розуміються фактори та причини, які їх викликали.
2. Переляк - це проста форма страху на основі певної дії самозбережувального інстинкту.
3. Боязкість – такий стан емоцій виникає на основі усвідомлення військовослужбовцями справжньої загрози для власного життя чи здоров'я.
4. Страх – це емоційний стан із деяким ослабленням свідомого контролю військового над власними діями.
5. Афект – це переживання більшої сили із коротким загальним періодом протікання, яке викликається певним подразником.
6. Стрес – це не дуже тривалий емоційний стан, який виникає під час усвідомлення військового всієї складності певної ситуації, у якій він перебуває.
7. Фрустрація – стан емоцій військового, який виникає під час усвідомлення нездоланності труднощів, які виникли у його житті.
8. Афективний страх – дуже гостро виражений астеничний стан, який паралізує певну здатність військового до свідомої діяльності.
9. Паніка – це чітко виражений астеничний стан із переважанням інстинкту самозбереження над самою свідомістю [32, с. 237].

Разом із вище описаними емоційно-чуттєвими станами у військових також інколи можуть з'являтися особливі емоційно-чуттєві стани. До них відносять певний стан очікування та певного бойового збудження. Станом очікування можна вважати стан емоцій, які виникають шляхом розуміння своєї бездіяльності перед небезпекою для здоров'я, свого життя чи соціального стану у певних майбутніх дій. Стан бойового збудження – це сильний емоційний стан, що пригальмовує аналітичну функцію свідомості під час певної активності бойових дій військового. Якщо певні почуття та емоції військового переводять функціонування його психічних процесів в некеровану або підсвідому сферу, то таке свідоме управління ними відбувається на основі волі військового. Тобто воля - це певна здатність людини на свідомому рівні

виконувати певні якісь дії у відповідності до певної поставленої мети, долаючи при цьому при цьому різні перешкоди, як психологічні так і фізіологічні.

### **1.3. Прояв військовослужбовцями, що зазнали фізичної травми негативних емоційних психологічних станів.**

Лише саме знаходження на війні чи в зоні бойових дій вже відносять до екстремальної ситуації, коли військовий знаходиться у найсильнішому стресі психоемоційного характеру, при цьому всьому він долає це певними вольовими зусиллями.

Участь будь-якої людини у бойових діях, обходиться дуже великою ціною для неї. Так майже у всіх військові, які приймали участь в боях неминуче простежуються певні зміни як у психічному так і в фізичному стані. За міжнародною статистикою кожен п'ятий учасник бойових дій навіть при відсутності значних фізичних ушкоджень чи травм все одно страждає певними нервовими та психічними розладами, а із поміж ранених та покалічених військових – майже кожен третій боєць. Хоча це лише певна частина проблеми, що безпосередньо виникають після відповідних екстремальних впливів. Інші наслідки цього можуть починати проявлятися лише через декілька місяців після повернення до нормальних умов життя. Це можуть бути різноманітні психосоматичні захворювання [38, с. 161].

Основними проблемами усіх військовослужбовців є демонстративність їх поведінки (50%), підозрілість (75,5%), страх (57%) та агресивність (58,5%). До їхніх переважаючих особливостей у поведінці можна віднести високу конфліктність із рідними та близькими, родичами, із колегами на їхній роботі, це може бути зловживання алкоголем, а також наркотиками, постійні спалахи гніву.

Також слід із цим усім, відмітити, що:

- виникає психічна складова, при якій навіть невеликі труднощі сприймаються дуже гостро, а втрати наштовхують людину на вчинення самогубства;
- боязність нападу ззаду;
- особливі види відповідної агресії;
- постійна ототожнення себе із убитими;
- почуття провини через те, що залишився живим [42, с. 382].

Майже для усіх учасників таких військових дій характерними є також емоційна відособленість та емоційна напруженість, підвищена дратівливість і агресивність, спалахи гніву без причини, напади страху та тривоги. Також спостерігається повторювані досить виражені нічні страхіття та сни про бойові події чи бойові ситуації, а також певні нав'язливі згадки про події травмуючого характеру, які часто супроводжуються дуже важкими переживаннями, виникають раптові сильні емоційні сплески із згадуванням ситуації, яка вже була. У такому випадку часто присутні певні думки про самогубство, що в інших випадках реалізуються [44, с. 114].

Зустрічаються і інші психічні явища, що проявляються у ветеранів війни, це виникнення відповідного стану песимізму, відчуття певним чином занедбаності іншими; недовіри до інших людей, а також нездатність говорити про воєнні події; втрата власного сенсу до життя; деяка невпевненість у своїх силах; відчуття нереальності того, що відбувалося на війні; певне відчуття, що не загинув саме «ти» під час воєнних боїв; відчуття неможливості безпосередньо впливати на сам хід певних подій; нездатність відкриватися іншим людям під час спілкування із іншими людьми; виникнення необхідності носити постійно із собою зброю; неприйняття військовими інших війн; виникнення тривожності; бажання зігнати свою злість на когось, через те що ти був на війні, і за все те, що там із ним сталося; дуже негативне відношення до всіх представників влади; ставлення до жінок лише як до об'єкта їхнього сексуального задоволення; потреба брати власну участь у дуже небезпечних «пригодах»; спроба одержати відповідь на питання: Чому загинули твої побратими, а не ти?» [2, с. 6].

Такі прояви, які науковці назвали стресовими посттравматичними розладами, свідчать про існування у військових відповідного посттравматичного синдрому. Назва «синдром посттравматичних стресових розладів» – це міжнародна назва найменування.

Виділяють такі основні клінічні симптоми під час посттравматичних порушеннях [3, с. 22]:

1. Дуже велика збудливість може проявляється у тому, що конкретна людина дуже пильно спостерігає за всім, що відбувається навколо неї, що саме викликає небезпеку чи загрожує їй. Така небезпека не лише зовнішня, але й внутрішня. Головна причина її ґрунтується у деякій боязні, щодо небезпечних враженнях травматичного змісту, які володіють певною силою руйнування, що можуть прорватися до самої свідомості. Така надмірна збудливість проявляється у вигляді постійного фізичного напруження, що військовому не дає відповідну можливість відпочити та розслабитися, а також може спричинити велику кількість відповідних проблем. Підтримка такого високого рівня пильності потребує постійної уваги і також великих енергетичних витрат. Інколи такій людині може здаватися, що це і є його основна проблема, і якщо тільки цю напругу вдасться зменшити чи послабитися, все буде добре. У реальному житті таке фізичне напруження виконує певну захисну функцію (захищає свідомість), тому такий психологічний захист не можна повністю забрати, лише до того часу доки не зменшиться загальна інтенсивність всіх переживань військового. У той момент коли це відбувається, таке фізичне напруження буде зникати само по собі [4, с. 23].

2. Перебільшене (збільшене) реагування – при найменшій якійсь несподіванці така особистість здійснює досить швидкі рухи (наприклад, може падати на землю, якщо почує звук літака; різко обертається та може приймати певну бойову позу; швидко реагує на наближення людини ззаді) [10, с. 41].

3. Емоційне притуплення. Багато ветеранів жаліються на те, що після цих травмуючих подій, вони не можуть відчувати певну кількість відповідних почуттів. Інколи частково буває, що вони зовсім не можуть проявляти певні емоції. Ще важче стає встановлювати міцні взаємозв'язки, встановлювати дружні стосунки та близькі взаємозв'язки із іншими людьми, їм стає недоступним почуття любові, радості, творчого підйому та спонтанності [13, с. 101].

4. Агресивність певним чином проявляється у прагненні розв'язувати проблеми із застосуванням активної та грубої сили. Тобто прояв силового

фізичного впливу, інколи також зустрічається психічна, емоційна та вербальна агресивність. Така людина більше схильна застосовувати силовий тиск на людей, які її оточують кожний раз, коли вона хоче одержати своє, навіть коли дана ціль не є життєво необхідною [13, с. 101].

5. Порушення певної концентрації уваги і пам'яті, що проявляється тоді, коли потрібно щось безпосередньо згадати чи на чомусь зосередитися, при певних умовах. Інколи у певні життєві моменти така концентрація може бути доброю, проте коли виникає певним чином стрес, як втрачається у такої людина безпосередньо здатність зосереджуватися на цьому [19, с. 63].

6. Власне депресія у стані посттравматичного стресу досягається коли виникає безпросвітний та глибокий відчай людини, у ситуаціях коли здається їй, що все вже марно та безглуздо. Для такої депресії характерною є нервово виснаження, апатія та погане відношення до власного життя та життя в цілому [20, с. 124].

7. Загальна тривожність проявляється як на фізіологічному рівні (середній або гострий головний біль, спазми шлунку та біль у спині), так і у сфері психічній (занепокоєння та постійна стурбованість, параноїдальні явища, до прикладу необґрунтований страх переслідування), а також у певних переживаннях емоційного змісту (невпевненість у собі, постійне відчуття страху, комплекс провини) [21, с. 157].

8. Напади люті. У військових, які повернулися з війни спостерігаються напади сильної люті, вони також часто появляються під впливом сильнодіючих наркотичних речовин або під впливом алкогольного сп'яніння. Проте такі напади можуть виникають і без вживання наркотичних речовин, тому не слід вважати алкогольне сп'яніння головною причиною цього явища.

9. Зловживання наркотичними речовинами та лікарськими препаратами. Для зменшення інтенсивність симптомів посттравматичного змісту багато військових починають приймати ліки, зловживати алкоголем, починають курити та пробувати наркотичні речовини (в меншій мірі) [21, с. 159].

10. Непрохані спогади (або неочікувані спогади), це найбільш вагомий симптом, який дає можливість підтвердити про наявність певних стресових посттравматичних порушень. У пам'яті військового, який брав участь у бойових діях можуть виникати страшні сцени з минулого, які саме зв'язані із подією травмуючого змісту, такі спогади можуть з'являтися як уві сні, так і під час неспанья. Наяву такі події виникають лише у випадках, коли середовище яке оточує військового якимось чином нагадує йому про те, що трапилося під час травмуючої події: певний образ, звук, запах тощо. Яскраві образи із минулого викликають у цієї людини дуже сильний стрес та повністю навалюються на його психіку. Головною відмінністю таких непрошених посттравматичних спогадів від простих спогадів є те, що для перших характерними є дуже сильні почуття тривоги та страху [21, с. 159].

Такі спогади, які виникають уві сні, ми називаємо нічними жахіттями. У військових, які побували на війні дані сновидіння дуже часто (але не постійно) пов'язані із минулими бойовими подіями. Такі сни можуть бути двох типів: перші безпосередньо передають певну травмуючу подію із дуже великою точністю, яка зберіглася у пам'яті військового; у снах же другого типу певні персонажі та події можуть бути іншими, але подібними до тих, що мали певне місце в події саме травмуючого характеру. Військовий прокидається від такого сну майже розбитим, м'язи у них напружені, і він сильно спотівший. Виділення поту проявляється саме як відповідна реакція на кошмарний сон. Велика кількість військових та їх близьких відмічають, що під час сну людина кидається в ліжку та прокидається із сильно затиснутими кулаками, ніби то хоче із кимось битися. Такі сни, являються самим страшним аспектом стресових посттравматичних порушень для такої людини, але дуже рідко люди погоджуються про це розповідати [25, с. 68; 26, с.123].

11. Галюцинаційні переживання це особливий вид таких непрошених спогадів про відповідні травмуючі події, які, чітко зберіглися у пам'ять, а самі події такого моменту певним чином вже відходять на другий план та видаються менш реальнішими, ніж самі погані спогади. У такому «галюцинаційному»

стані, відчуження колишніми військовим таке, ніби вони тільки що пройшли певну травмуючу подія. Такі військові будуть поводитися та відчувати таке саме, як тоді, коли їм приходилося рятувати власне життя. Такі галюцинаційні переживання є властивими не усім, це є лише певний різновид спогадів непрошеного характеру, для яких характерна відповідна хворобливість та велика яскравість. Дуже часто вони виникають під впливом наркотичних речовин, або алкоголю, хоча такі переживання галюцинаційного змісту можуть з'являтися у особи і у тверезому стані [25, с. 68].

12. Проблеми із засипанням (важке засинання, нетривалий та переривчастий сон). Якщо військовому сняться нічні жахіття, можуть існувати певні підстави, що він сам протривається засипанню, і це є основною причиною його безсоння. Таке тривале недосипання може призводити до крайнього нервового виснаження [25, с. 69].

13. Поява думок про самогубство. Коли його життя у представлені військового значно болючіше ніж сама його смерть, виникнення тоді вже такої думки, щоб покінчити із усіма своїми стражданнями, може бути дуже привабливим для військового. У той момент коли такий військовий доходить до тієї вже межі відчаю, коли він не бачить ніяких способів покращення цього становища та вирішення таких проблем, тоді він починає думати саме про самогубство. Велика кількість уже колишніх військових повідомляють, що у певний момент життя досягали цієї межі. Ті військові, які знаходили у себе сили протистояти цим думкам приходили самі до висновку, що потрібне бажання та наполегливість – і із певним часом з'являються більш світліші перспективи [29, с. 101].

14. «Провина за те, що вижив». Необхідно відмітити, що відчуття провини через те, що відповідний військовий вижив, а його побратими загинули часто не покидає його, і він постійно страждає від «емоційної глухоти» (вже не може відчувати радість, любов, жалість, співчуття тощо). Після виникнення таких травмуючих подій велика кількість військових із посттравматичним синдромом готові на все, лише б уникнути нагадування про



загибель його товаришів. Такі сильне почуття провини можуть із часом викликати певні напади самозневажливої поведінки [29, с. 106].

## **Висновки до першого розділу**

Нами в ході аналізу літературних джерел було встановлено, що у терміні «емоційна сфера» є інтегровані такі феномени, як: емоційність, емоційні стани, мотиви, потреби, тощо. Під самою емоційною сферою необхідно розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка у себе включає почуття та емоції, певну тривожність і самооцінку.

Емоції ж у свою чергу також є деяким процесом відтворення відповідної реакції людської психіки на певні явища або предмети навколишнього світу, що проявляють себе у біологічно зумовлених переживаннях. Такі почуття та емоції виокремлюють відповідно до їхньої швидкості виникнення, їхньої тривалості, сили, а також глибини і дієвості. У залежності від їхньої величини виділяють певні емоційно-чуттєві стани (деколи - емоційні стани), які являють собою тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки військового. Саме до даних станів належать: переляк, настрій, страх, боязкість, стрес, фрустрація, афект, паніка і афективний страх.

Були визначені важливі психологічні симптоми військовослужбовця під час посттравматичних стресових порушеннях: велике реагування; дуже велика збудливість; певне емоційне притуплення; порушення відповідно концентрації пам'яті та уваги ; деяка агресивність; загальна тривожність; депресія; в певній мірі напади люті; зловживання деякими лікарськими препаратами, алкогольними речовинами та наркотичними сполуками; поява у людини небажаних спогадів; а також виникнення галюцинаційних переживань та проблем із засипанням; прояв деяких думок про самогубство; виникнення провини за те, що залишився живим.

## **РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Підбір методів, опис і процедури дослідження**

Для вирішення нами встановленої мети та покладених перед нами завдань було здійснене відповідне експериментальне дослідження, яке проводилося на базі Київського міського клінічного госпіталю ветеранів війни. Пошук відповідної вибірки відбувався із поміж певних пацієнтів (військових) цього госпіталю, які одержали відповідну фізичну травму під час боїв. Так, вибірку склали 40 осіб – військових сержантського складу, що брали участь у військових діях.

Для встановлення особливостей відповідних фізичних травм військових була розроблена відповідна анкета, яка складалася із п'яти питань (Додаток А). Зміст цих питань був у встановлені, того яким чином та коли була одержана певна травма, а також з'ясувати скільки часу пройшло від того коли була отримана травма, яка саме ця фізична травма, які негативні психічні стани з'явилися після одержання фізичної травми та як погіршилось відповідно самопочуття військового після травми.

Нами були підібрано відповідно ряд методик таких досліджень, щодо вивчення негативних психічних станів у військових, які відповідно зазнали певних фізичних травм.

Розглянемо більш детально кожну із таких запропонованих методик:

1. Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків. Під час складання даного опитувальника були взяті деякі пункти із методик СМІЛ та опитувальника дисоціативності DIS-Q. Решта твердження мають власне авторське формулювання та також ґрунтуються на певних результатах багаторічних експериментальних досліджень певних випадків психічного травмування у працівників органів внутрішніх справ.

Саме виходячи із цієї концепції посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як нормальної реакції людини на деякі екстремальні обставини, певні

пункти, які мають надто явний саме психопатологічний підтекст, по можливості виключалися із опитувальника.

Завдяки такого опитувальника можна вивчити наявність у військових, що приймали участь в бойових діях, проявів саме посттравматичного синдрому, як певна надмірна їхня пильність, а також відповідне перебільшене реагування, прояв агресивності, порушення відповідно пам'яті та концентрації уваги, певна депресія та тривожність, а також зловживання наркотичними та іншими лікарськими засобами, певні галюцинаторні переживання, та порушення сну (тобто важко засипати, нетривалий та переривчастий сон).

До даного опитувальника входить коротка інструкція та 110 пунктів-тверджень. Досліджуваному пропонується за допомогою п'ятибальної шкали Лайкерта ( тобто від «абсолютно вірно» до «абсолютно невірно») оцінювати кожне із поданих тверджень у залежності від його відповідності власному стану військового. Такі всі 56 пунктів є важливими для оцінки відповідної виразності певних симптомів постстресових розладів, а 15 пунктів входять до певної додаткової «шкали депресії», далі вже 9 пунктів складають відповідно три оціночні шкали – «агравациї», «брехні» та «дисимуляції», саме це дозволяє контролювати ступінь щирості такого випробуваного, тобто його схильності до окреслення тяжкості свого власного стану або заперечення наявності певних психологічних проблем. В такий опитувальник входять також резервні та «маскуючі» твердження, які не дозволяють мимовільно зрозуміти випробуванним основної спрямованості тесту. Окрім вказаних «прямих» тверджень, і згода із ними, оцінюється у досліджуваного наявність у нього тієї чи іншої шуканої ознаки чи певного симптому, для того щоб збалансувати відповідно "тенденцію згоди", в такому опитувальнику також наявні певні «зворотні» пункти, та негативні відповіді які є значущими.

Одержані результати опитування обробляються відповідно наперед виготовленими ключами. У даних ключах виокремлюють відповідно «прямі» (тобто такі не потрібно перекодувати під час підрахунку балів) та «зворотні» твердження, відповіді не мають бути перекодовані: тобто наприклад

відповідям «5» («абсолютно вірно») та «4» («швидше вірно») надаються значення відповідно - 1 та 2, а таким вже відповідям як «1» («абсолютно невірно») та «2» («швидше невірно») – 5 і 4. Далі лише простим підсумовуванням рахуються відповідні значення як контрольних так і основних субшкал ПТСР та гострого стресового розладу (ГСР).

Вимоги щодо обмеження використання даного опитувальника:

1. Використовувати даний опитувальник не може попри бажання досліджуваного, тому необхідно попередньо отримати від нього «інформовану згоду».

2. Використовувати його також не слід у гострому періоді психотравми (часто приблизно до двох діб), тобто у фазі психологічного шоку, а також на тлі пригніченого стану із вираженими проявами певної поведінки, або відповідно захисної заперечливої події.

3. Обмежено використовується даний опитувальник для оцінки певного стану при застосуванні таких професійних завдань як у екстремальних умовах: тобто лише у тих випадках, коли виникає гостра потреба відповідного психологічного огляду певних осіб, яким необхідно провести індивідуальну психокорекційні заходи.

4. Не слід також використовувати даний опитувальник у випадках астенізації психіки пацієнта у зв'язку із певним тяжким соматичним захворюванням, наприклад військовим із тяжкими пораненнями чи контузією у абстинентному стані або на фоні алкогольного сп'яніння чи під дією наркотиків.

5. Не можна також даний опитувальник вважати єдиним джерелом під час постановки певного психологічного діагнозу, що оформляється відповідним висновком за певного обстеження військового. Також при певній неможливості доповнити обстеження даними інших методик, висновок про наявність певної посттравматичної симптоматики має мати ймовірнісний характер та може містити лише деякі рекомендації щодо додаткового (більш поглибленого) дослідження чи клініко-психофізіологічного.

Результати, які були отримані при опитуванні нездатні інтерпретуватися у повному сенсі свідчення про присутність або відсутність деяких ознак ПТСР (ГСР) під час встановлення відповідної тенденції досліджуваного до спотворення відповідей – до агравації чи дисимуляції свого стану, рентних установок або іншої зацікавленості у відповідно позитивних, чи у негативних результатах.

За допомогою вказаної методики можна також встановити сам факт переживання відповідної травматичної події, тобто відбувається певна актуалізація індивідуального травматичного досвіду та супутньої йому відповідної постстресової симптоматики. Дані, які були отримані допомагають встановити відповідний діагноз та оптимізувати психокорекційні та реабілітаційно-відновні заходів для осіб, які страждають певним чином від травматичних стресових розладів.

Тривалість проходження даного тесту приблизно 20-30 хвилин.

Отже, давайте проведемо опис шкал цього опитувальника.

До його складу входять основні субшкали:

1) Посттравматичний стресовий розлад:

A(1) – подія травми. Встановлюється відповідно наявності певної події чи подій, які мають травмуючий вплив у недалекому минулому.

B – повторне переживання певної травми – «вторгнення». Чим вищий даний показник, тим краще визначається наявність певних негативних емоцій та почуттів, які викликані відповідним спогадом про подію, що травмує особу.

C – симптоми «уникнення». При високих цих показниках можна спостерігати нав'язливе деяке прагнення уникати нагадування про такі події, які дуже травмують.

D – симптоми гіперактивації. При певних високих показниках спостерігається також наявність певної підвищеної дратівливості, а також високий рівень агресії та певної напруженості.

F - дистрес та дезадаптація. Також при високих показниках спостерігаються деяка млявість, а також спостерігається порушення сну та апетиту крім того ще

проявляється погіршення власного самопочуття, а також спостерігається замкнутість.

## 2) Гострий стресовий розлад:

A(1) – подія травми. Встановлюється наявність певної травмуючої події чи комплексу подій у недалекому минулому.

b – дисоціативні симптоми. При відповідних високих показниках, також спостерігаються певне порушення відповідної уваги та пам'яті, зокрема галюцинаторні певні переживання (це можуть бути звуки та певні зорові образи), а також зниження мотивації своєї до власної діяльності.

c – повторне переживання відповідної травми – «вторгнення». Чим вище даний показник, тим більше буде визначатися наявність певних негативних емоцій та почуттів, про дані спогади чи про відповідну подію, яка травмує військового.

d – симптоми «уникнення». При високих даних показниках можна спостерігати відповідне нав'язливе прагнення уникнути будь-яких спогадів про цю подію, яка постійно травмує.

e – симптоми гіперактивації. При високих даних також можна спостерігати наявність відповідної підвищеної дратівливості, а також відповідний високий рівень агресії та певної напруги.

f - дистрес та дезадаптація. При дуже високих показниках також можемо спостерігати певну млявість, прояв порушення сну та у певній мірі апетиту, крім того спостерігається погіршення самопочуття чи замкненість.

## 3) Контрольні субшкали:

L – брехня. Чим вищий даний показник, тим нижче буде ступінь щирості досліджуваного.

Ag – агравація. Чим вищий даний показник, тим вища у людини певна схильність до підкреслення тяжкості свого власного стану.

Di – дисимуляція. Чим вищий цей показник, тим буде вища ступінь відповідного заперечення та наявності певних психологічних проблем.

depres – депресія. Чим вищий цей показник, тим буде більш яскравіше спостерігатися зниження певного настрою, а також втрата здатності до відчуття

радість, а також спостерігається певне порушення мислення та відповідно рухової активності, а також втрата самого інтересу до життя.

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

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

Підсумкові показники ПТСР та ГСР одержують у результаті саме підсумовування певних значень, тобто основних субшкал: ПТСР = A(1)+B+C+D+F; ГСР = A(1)+b+c+d+e+f. Чим вище одержані дані відхиляються від саме середньостатистичної норми, тим даліше результат у Т-балах буде відхилятися вгору від 50 і тим сильніше буде виражена та чи інша група ознак саме посттравматичного стресового розладу [31, с. 262].

Таким чином, дана інтерпретація результатів буде проводитися на основі підсумкових показників ПТСР і ГСР, та певних субшкал опитувальника, що дасть змогу судити про певну вираженість окремих груп симптомів. Враховуючи сильну позитивну кореляцію, що існує між відповідно ПТСР та ГСР, у даних випадках, коли із моменту травмування пройшло відповідно більше часу (тобто більше ніж 3 місяці), тоді можна буде лише обмежитися аналізом показників ПТСР. Якщо ж обстеження буде проводитися безпосередньо після відповідної критичної події (протягом 1 місяця), тоді доцільно буде проаналізувати структуру ГСР.

2. Міссісіпська шкала (МШ) певного посттравматичного стресового розладу (англ. Mississippi Scale) була розроблена із відповідною метою оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій у військових, які брали участь у певних бойових діях (Keane T. M., et al., 1987, 1988). На сьогоднішній час вона є однією із найбільш використовуваних шкал, а також є однією із певних інструментів для відповідного вимірювання ознак ПТСР. Дана шкала складається із відповідно 35 тверджень, кожне із даних тверджень



оцінюється за 5-бальною шкалою Ліккерта. Оцінка даних результатів відбувається також шляхом підсумовування певних балів, а також підсумковий показник дозволяє саме виявити певний ступінь впливу перенесеного індивідом відповідного травматичного досвіду.

Пункти, які також містяться у даному опитувальнику, можуть входити у певні чотири категорії, три із цих категорій співвідносяться із відповідними критеріями DSM: 11 пунктів спрямовані на певне визначення відповідних симптомів вторгнення, 11 – уникнення та 8 питань відносяться до певних критерій фізіологічної збудливості. П'ять же інших питань саме спрямовані на виявлення відповідного почуття провини та суїцидальності. Як показали деякі дослідження, МШ має потрібні психометричні властивості, а тому саме високий підсумковий бал за такою шкалою добре корелює із певним діагнозом «посттравматичного стресового розладу», що саме спонукає науковців до розробки відповідного «цивільного» варіанта МШ, який складався із 39 питань. У 1995 р. були опубліковані певні (Vreven D. et al.) психометричні дані, які були отримані на 668 цивільних особах, тоді саме було показано, що відповідна розроблена цивільна форма МШ має високу внутрішню узгодженість (0,86), хоча і дещо нижчі, ніж у військовому варіанті показники (0,94). Цивільний варіант МШ використовувався у дослідженні психіатричних пацієнтів, у якому були відповідно показані 87% сензитивність та специфічність 63% під час діагностування травматизованих суб'єктів (Novens J., vanderPloeg M., 1993).

Так, дана Міссісіпська шкала набула найбільшої популярності в Україні на початку 1990-х років. Вона почала використовуватися у експериментальних досліджень, що присвячувалися відповідно вивченню саме психологічних наслідків аварії на ЧАЕС, та використовувалася шляхом проведення досліджень на ветеранах війни в Афганістані. Дана Міссісіпська шкала входить також до комплексу психодіагностичних методик, які використовувалися також у проекті із вивчення певних психологічних та психофізіологічних аспектів саме посттравматичного стресового розладу, де були показані відповідно добрі

диференціально-діагностичні можливості методики. Далі було здійснено цілу низку відповідних досліджень із використанням методики «Міссісіпська шкала» на відповідно різних контингентах досліджуваних осіб. Для встановлення показників надійності Міссісіпської шкали (як для цивільного, так і для військового варіанту) використовували відповідно цілий масив даних, які були одержані на вибірках певної нормальної популяції, професіоналів, рід відповідної діяльності, що пов'язаний із постійним ризиком для власного здоров'я та життя, а також із популяцією, що відповідно зазнала певного впливу потенційно психотравмуючих подій (відповідно ветерани війни у Афганістані, ліквідатори наслідків аварії на ЧАЕС, а також біженці). Надійність цих методик також визначалася за певними показниками ГХ-Кронбаха, стандартизована, відповідно 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

3. Методика «Самооцінка психічних станів», яка розроблена Г. Айзенком. За цією методикою оцінюють певні психічні стани. Можна оцінити такі стани як: фрустрацію, тривожність, ригідність та агресивність. Саме ці стани являються певними важливими елементами, які будуть встановлювати загальні адаптативні можливості людського організму. Саме розробник такої методики є англійський психолог Ганс Юрген Айзенк, він є автор так званої факторної теорії особистості. Тест можна застосовувати у якості певної самостійної клінічної та психологічної методики, так і у складі певних послідовних процедур у комплексі із іншими методиками такого ж самого

напрямку.

В методиці є 40 певних тверджень, які включають у себе опис найрізноманітніших психічних станів. Коли військовому цей стан є притаманним, тоді ставиться відповідно два бали, а якщо цей стан буває дуже рідко, то тоді ставиться лише 1 бал, якщо ж цей стан не притаманний чи відсутній тоді ставиться 0 балів. Сама анкета утворена із відповідно чотирьох блоків, кожен із цих блоків відповідає певним станам: фрустрації, ригідності, тривожності, агресивності. Питання анкети відібрані за підсумками проведення відповідної оцінки валідності та надійності. Для такої оцінки результатів підраховується загальна сума всіх балів за кожною із певних чотирьох груп запитань. Час для заповнення запропонованого бланку нефіксований.

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

I група (з 1 – 10 запитання) – свідчить відповідно про тривожність;

II група (11 – 20 питань) - про фрустрацію;

III група ( 21 – 30 запитання) – про наявність агресивності;

IV група (31 - 40 запитання) – про наявність ригідності.

Оцінка та інтерпретація балів вказана у додатку.

Така методика є дуже розповсюдженою у роботі саме практичних психологів, оскільки дослідивши певну самооцінку відповідних психічних станів можна покращити профілактичну роботу. Ця методика дозволить також диференціювати шість станів – рівнів депресії: гіпотимія, апатія, розгубленість, дисфорія, тривога та страх [31, с. 112]...

4. Методика самооцінки функціонального стану “САН” (В.А. Доскін та ін.), ця методика є призначена саме для оперативної оцінки відповідно самопочуття, активності та відповідного настрою (також перші букви цих функціональних станів і склали назву опитувальника).

Військовим необхідно співвіднести відповідно свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою. Тобто ця шкала відповідно складається із таких індексів (3 2 1 0 1 2 3) та міститься між тридцятьма парами слів певного

протилежного значення, які демонструють відповідну рухливість, певну швидкість та темп протікання функцій, силу, здоров'я, відповідно стомлення (самопочуття), а також характеристики деякого емоційного стану (настрій). У бланку таких відповідей потрібно вибрати цифру, яка більш точніше показує стан військового, який проходить опитування.

Саме позитивні функціональні стани завжди отримують відповідно високі бали, а негативні функціональні стани завжди – низькі. По таких балах і обчислюється відповідно середнє арифметичне як у цілому, так і у окремо із активності, самопочуття та настрою.

Під час аналізу функціонального стану військових основними є не лише значення окремих його даних, але й їхнє співвідношення. Так у добре відпочилої людини оцінки її активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. По мірі зростання певної втомленості відношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття та активності у певному порівнянні із відповідним настроєм, крім того важливим є вивчення функціонального стану військових, які були на війні та отримали певні травми [31, с. 91]...

5. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, дана методика самооцінки емоційного стану була розроблена відповідно американськими психологами А. Уессманом та Д. Ріксом. Така методика являє собою, досить простий опитувальник для самооцінки емоційних станів, при цьому вимірювання у цій методиці проводиться відповідно за десятибальною системою.

Військовий вибирає за десятибальною шкалою свій стан спочатку зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Піднесення- пригніченість”, “Енергійність- втомленість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають вибраному відповідному респондентом номеру твердження. Далі розраховується інтегральний показник цього емоційного стану респондента за такою формулою:

$$ЕС = (I_1 + I_2 + I_3 + I_4) / 4,$$

де ЕС – цей інтегральний показник емоційний стану;

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

Інтерпретація результатів до цієї методики вказана у додатку Є. По результатам дослідження встановлюють чотири емоційний станів: дуже добрий, добрий, погіршений, поганий і дуже поганий.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На початковому етапі проведеного нами дослідження було здійснено опитування військових, які одержали певну психічну травму, за допомогою спеціально для цього розроблених анкет. Усі опитувані нами особи були військовими, які безпосередньо приймали участь у боях. Вік усіх опитуваних коливався від 25 до 60 років. На таке запитання «Скільки вже пройшло часу після одержання вами травми?» близько 40 % опитуваних відповіли що лише менше ніж 2 місяці, а 30 % – відповіли, що близько трьох місяців назад, 15 % – що пройшло вже 4 місяці назад та всього 15 % зазнали відповідну травму лише 5 місяців назад.

На таке запитання «Якої ж саме фізичної травми ви отримали під час бойових подій?», військовослужбовці відповіли таким чином: 35 % опитаних одержали травми нижніх кінцівок, 25 % – отримали травми верхніх кінцівок; 20 % – отримали травми відповідно слухового апарату, і 15 % – отримали травми очей, і лише 5 % – отримали травму голови.

На запитання «Де ви зазнали фізичної травми?» 85% – написали, що безпосередньо під час бойових дій, а 10 % – що вже під час розмінування території та 5 % – через необережне поводження зі своєю зброєю.

На таке запитання «Які ж саме негативні психічні стани у Вас з'явилися після одержання фізичної травми?» військові відповіли таким чином: 45 % опитаних військових страждали від депресії, адже через одержання в боях певних видів каліцтв не дають можливості військовим адаптуватися до звичайних умов життя. Внаслідок порушення відповідно психіки 30 % опитаних військових страждають від певної агресивності до навколишнього світу.

13 % опитаних військових страждають від певних галюцинаційних переживань, а 12% військових відчують деяку тривожність.

На другому етапі ми застосували опитувальник для встановлення відповідного травматичного стресу «Діагностики психологічних наслідків». Цей опитувальник також призначений для вивчення стану людини після впливу

певних надзвичайних чинників, тобто знаходження у певних екстремальних умовах. Він вивчав також наявність у військових, що брали безпосередню участь у бойових діях таких проявів як посттравматичний синдром, як відповідно: велика пильність, а також перебільшене реагування, певна агресивність, порушення пам'яті військових та відповідно концентрації їхньої уваги, деяка депресія та певна тривожність, зловживання алкоголем, наркотичними та лікарськими засобами, певні галюцинаторні переживання, проблеми зі сном (деякі труднощі із засинанням та переривчастий сон). Узагальнення результатів, які були одержані представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

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

№ п/п	Стани	Кількість чоловік (%)
1.	Надмірна пильність	4 (10%)
2.	Перебільшене реагування.	3 (7,5%)
3.	Притуплення емоцій.	2 (5%)
4.	Агресивність.	4 (10%)
5.	Порушення пам'яті та концентрації уваги.	4 (10%)
6.	Депресія.	6 (15%)
7.	Загальна тривожність.	2 (5%)
8.	Напади люті.	4 (10%)
9.	Зловживання наркотичними і лікарськими речовинами.	1 (2,5%)
10	Непрохані спогади і галюцинаторні переживання.	3 (7,5%)
11.	Проблеми зі сном (труднощі з засинанням і переривчастий сон).	2 (5%)
12	«Вина за те що вижив».	4 (10%)
13.	Оптимізм.	1 (2,5%)

Проаналізувавши дані, які подані у таблиці 2.2 можна сказати, що близько в 4 (10 %) військових було діагностовано значний прояв агресивність. Для таких людей характерними є ризики, через що вони вірять у справедливість, вони також прагнуть трошити усе на своєму шляху. Їм досить важко стримувати свій надмірний гнів, через «несправедливість» яку вони побачили. Також більшість із них вважають, що правий той, хто більш сильніший. Багато військових хочуть навчитися уникати певних конфліктів, із якими вони зустрічаються в житті.

Так само у 6 військових (що становить приблизно 15 %) було виявлено певну депресію. У цю категорію військовослужбовців відносяться ті, котрі пережили відповідні дуже серйозні втрати. Для таких військових багато речей утратили відповідний інтерес та їм іноді здається, що світ повністю змінився. Військові із таким негативним психічним станом відчують деяку самотність. На думку самих військових, вони постійно повертаються до тієї думки про яку не хочуть згадувати, наприклад про сам момент, коли вони отримали травму. Саме такі люди заплуталися у житті та прагнули бути самотніми. Військові із певною депресією втрачали певну здатність радіти життю та їх часто турбують головні болі.

У 4 (10 %) військових було діагностовано деякі напади люті. Іноді ці військові сердяться, та дуже часто можуть вступати у бійку, хоча деколи також намагаються не входити у неї. Їм нелегко стримувати свій великий гнів.

У 4 (10 %) військовослужбовцям було діагностовано велику пильність. Таким військовим дуже важко контролювати та стримувати свої власні емоції. Такі люди нікому не довіряють, а лише довіряють самим собі. Так усі свої проблеми ці особи тримають в собі.

У 4 (10 %) військових, які зазнали певної фізичної травми, у них під час дослідження було діагностовано певні порушення пам'яті та концентрації уваги, тобто вони можуть забувати свої власні речі. Після отримання певних



травм, вони вже не можуть працювати як раніше. Таким людям буває дуже важко згадувати те, що відбувалося із ними зовсім недавно. Буває, що військові забувають те, що вони хотіли чи сказати чи зробити. Військові із відповідними порушеннями своєї пам'яті та певної концентрації уваги дуже часто також забувають, куди саме ставлять свої речі. Тобто коли роблять якусь справу, вони також дуже часто думаю зовсім про інше. Певні посторонні звуки часто відволікають таких людей та тому їм дуже важко зосередитися на кількох справах одночасно.

У трьох (7,5%) військовослужбовців діагностовано небажані спогади та галюцинаторні переживання від травми яку вони отримали (вони бувають психіатричними). Світ навколо них часто здається нереальним. Тому вони не дивляться телевизор, а саме певні хронологічні чи драматичні події. Такі військовослужбовці дуже часто пережили серйозну втрату та певним чином намагаються уникати розмов про ці теми. Минулі події часом для військових є набагато реалістичними, ніж ті, які відбуваються з ними тепер. Вони у своїх думках постійно повертаються до того, про що не хочеться думати. У їхньому житті їм також довелося пройти відповідне випробувати, що краще вони хотять не згадувати.

У 2 (5 %) військових, які зазнали тілесних ушкоджень було діагностовано певні проблеми зі сном (труднощі із засипанням та окремі періодичні розлади сну). Вони часто бачать один і той же самий страшний сон, а також можуть раптово прокидатися від нападів страху, крім того вони дуже важко засинають, уранці військові прокидаюся із дуже великими труднощами та уві сні також можуть говорити та кричати. Оптимізм та певні позитивні емоції були виявлені лише у 1 (2,5 %) військових.

На іншому етапі дослідження нами була використана Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу. Так, узагальненні результати наших досліджень за цією шкалою подані у таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3**

**Одержані діагностичні результати за Місісіпською шкалою для здійснення оцінки посттравматичних реакцій**

Вибірка	Вірогідність ПТСР		
	Низька	Середня	Висока
Кількість чоловік, %	8 (20%)	14 (35 %)	18 (45 %)

Ми розраховували статистичні дані отриманих нами результатів у програмі jamovi, таким чином ми отримали наступні результати вірогідності ПТСР для українських військових за Місісіпською шкалою, які подані у таблиці 2.4. та рис. 2.1.

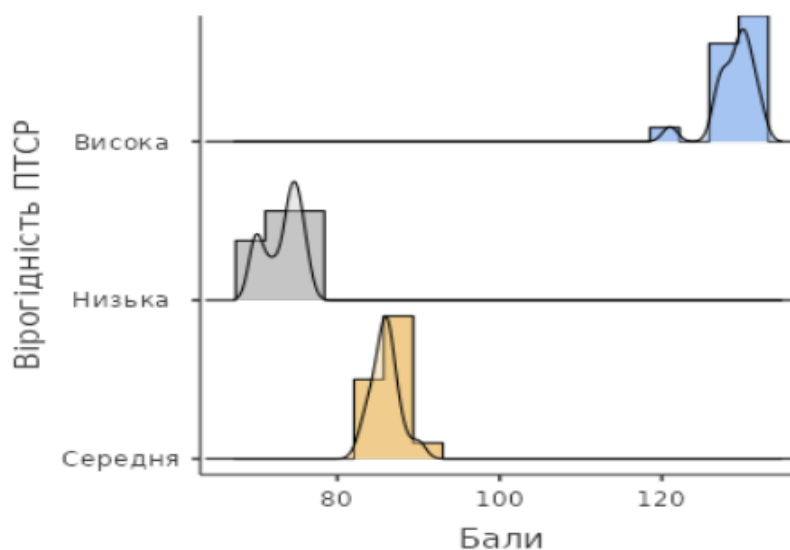
**Таблиця 2.4.**

**Результати дослідження оцінки посттравматичних реакцій українських військових за Місісіпською шкалою**

Описна статистика ПТСР за Місісіпською шкалою

	Вірогідність ПТСР	Бали
N	Висока	17
	Низька	8
	Середня	15
Пропущений	Висока	0
	Низька	0
	Середня	0
Середній	Висока	129
	Низька	73.3
	Середня	85.9
Медіана	Висока	130
	Низька	74.0
	Середня	86
Стандартне відхилення	Висока	2.61
	Низька	2.31
	Середня	1.71
Мінімум	Висока	121
	Низька	70

	Вірогідність ПТСР	Бали
	Середня	83
Максимум	Висока	132
	Низька	76
	Середня	90



**Рис.2.1. Результати дослідження для здійснення оцінки посттравматичних реакцій українських військових за Місісіпською шкалою.**

Отже, проводячи відповідно аналіз таблиці 2.2 можна ствержувати, що 45% опитаних нами військових із певними фізичними травмами мають досить високу вірогідність наявності посттравматичного стресового розладу у них. У 35 % було визначено також середню вірогідність наявності ПТСР у військових. Добре адаптованими до ПТСР є лише 20 % опитаних військових із фізичними травмами, які отримали на війні.

На наступному етапі нашого дослідження було застосовано відповідно методику Г. Айзенка «Діагностика самооцінки психічних станів». Результати такого дослідження були представлені в таблиці 2.4.

**Таблиця 2.5.**

**Результати діагностики самооцінки психічних станів**

№	Психічний стан	Абстрактні величини (військовослужбовці)	Відносні величини %
1	Тривожність		
	Низький рівень	7	17,5 %
	Середній рівень	13	32,5 %
	Високий рівень	20	50%
2	Фрустрація		
	Низький рівень	6	15 %
	Середній рівень	19	47,5 %
	Високий рівень	15	37,5 %
3	Агресивність		
	Низький рівень	6	15 %
	Середній рівень	20	50 %
	Високий рівень	14	35 %
4	Ригідність		
	Низький рівень	8	20 %
	Середній рівень	26	65 %
	Високий рівень	6	15 %

Отже, в результаті проведеного нами дослідження ми одержали наступні результати: так у 20 (50%) військових проявляється дуже високий рівень тривожності, а у 13 (32,5%) військовослужбовців мають середній рівень. Тобто більша частина із цих респондентів тривожні, і лише у 7 (17,5 %) спостерігається тривожність допустимого рівня.

Ми розраховували статистичні дані отриманих нами результатів у програмі jamovi, таким чином ми отримали наступні результати діагностики самооцінки психічних станів військовослужбовців, які подані у таблицях. 2.6. Ми розраховували кожний цей показник окремо для психічних станів, так при

досліджені тривожності ми отримали наступні результати т див табл.2.6 та рис. 2.1.

**Таблиця 2.6.**

**Результати діагностики самооцінки тривожності українськими  
військовими**

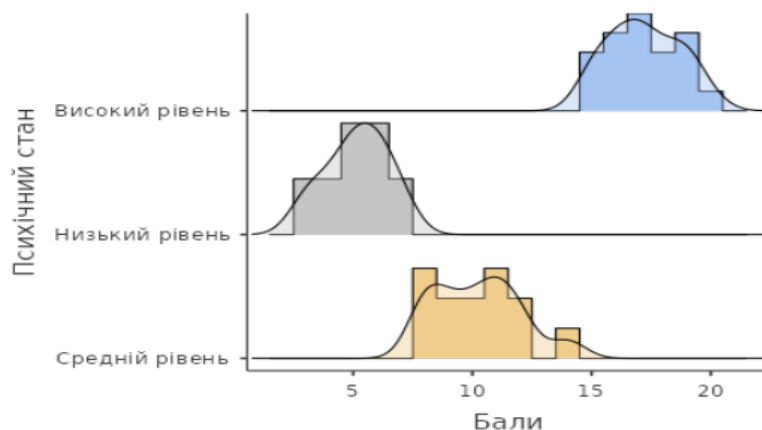
Описна статистика рівня тривожності

	Психічний стан	Бали
N	Високий рівень	20
	Низький рівень	7
	Середній рівень	13
Пропущений	Високий рівень	0
	Низький рівень	0
	Середній рівень	0
Середній	Високий рівень	17.2
	Низький рівень	5.14
	Середній рівень	10.2
Медіана	Високий рівень	17.0
	Низький рівень	5
	Середній рівень	10
Стандартне відхилення	Високий рівень	1.51
	Низький рівень	1.35
	Середній рівень	1.83
Мінімум	Високий рівень	15
	Низький рівень	3
	Середній рівень	8
Максимум	Високий рівень	20
	Низький рівень	7
	Середній рівень	14

Саме високий рівень тривожності у військових свідчить про їхнє переживання за себе та за своїх рідних, через те, що їм важко пристосуватися із певними травмами до умов нормального життя та норм суспільства.

Розглянемо отримані дані самооцінки тривожності українськими

військовим на гістограмі див. рис. 2.2.



**Рис.2.2. Результати діагностики самооцінки тривожності українськими військовими.**

Далі розглянемо рівень фрустрація у військовослужбовців за результатами дослідження див таб. 2.7.

**Таблиця 2.7.**

**Рівень фрустрації у військових, що отримали фізичні травмами.**

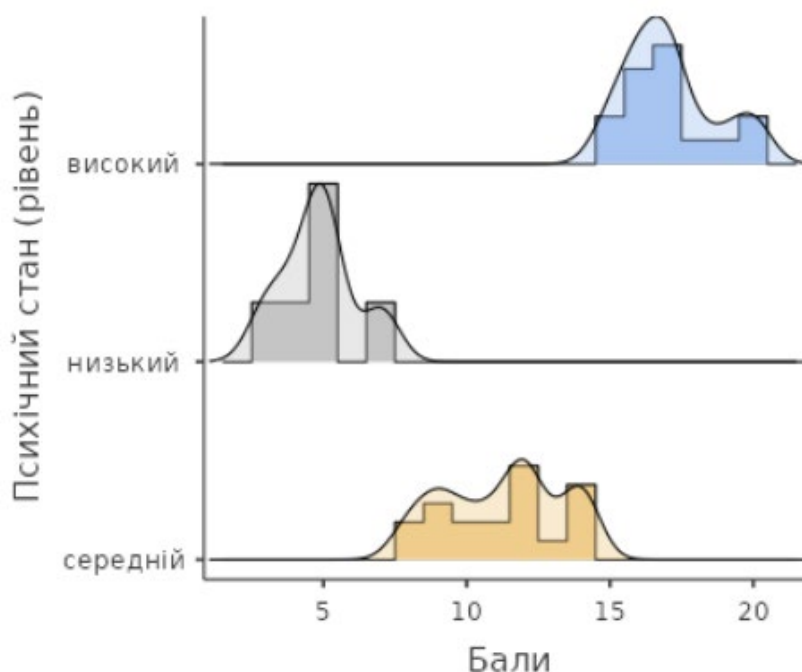
Описна статистика рівня фрустрації

	Психічний стан (рівень)	Бали
N	високий	15
	низький	6
	середній	19
Пропущений	високий	0
	низький	0
	середній	0
Середній	високий	17.1
	низький	4.83
	середній	11.3
Медіана	високий	17
	низький	5.00
	середній	12
Стандартне відхилення	високий	1.58
	низький	1.33
	середній	2.05

	Психічний стан (рівень)	Бали
Мінімум	високий	15
	низький	3
	середній	8
Максимум	високий	20
	низький	7
	середній	14

У військових із певними фізичними травмами спостерігається низький рівень фрустрації у 6 (15 %), був виявлений середній рівень у 19 (47,5 %) та високий рівень у 15 (37,5 %).

Графічно одержані результати рівня фрустрації нами подані на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Рівень фрустрації у військових, що отримали фізичні травми**

Такі результати військовослужбовців можуть також свідчити про відповідно високий прояв агресивності, та їхню діяльність за інерцією, наявність відповідних депресивних станів, для них також є характерними певний сум, крім того деяка невпевненість, а також безсилля та відчай.

Під час наших дослідження було також встановлено агресивності

військових (за методикою Г. Айзенка), ми отримали наступні результати: низький рівень агресивності притаманний всього лише 6 (15 %), а середній рівень 20 (50 %), при цьому високий рівень агресивності мають 14 (35 %) військових. Можна також зробити відповідний висновок, що такі військові переважно мають певну помірну ворожість по відношенню до інших людей.

**Таблиця 2.8.**

**Рівень агресивності у військових, що отримали фізичні травми**

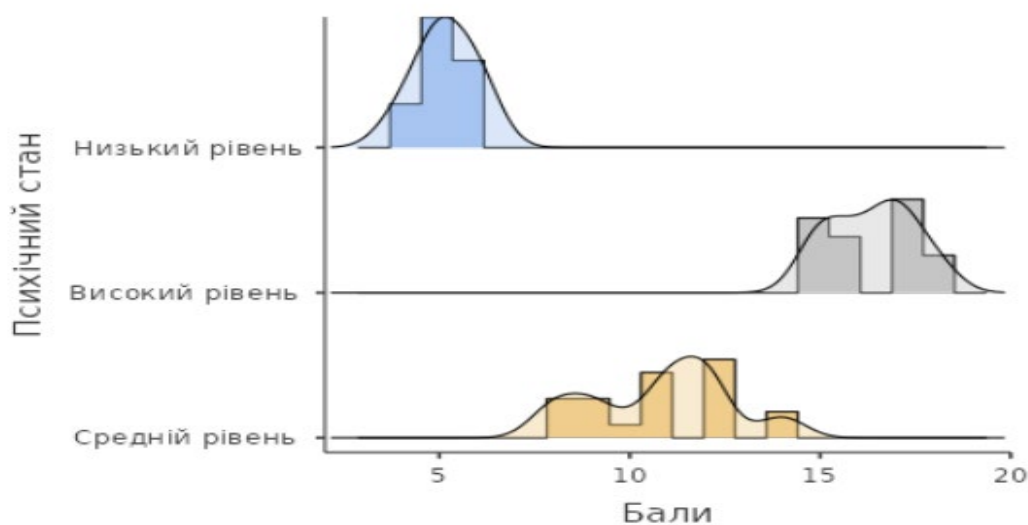
Описна статистика агресивності

	Психічний стан	Бали
N	Низький рівень	6
	Високий рівень	14
	Середній рівень	20
Пропущений	Низький рівень	0
	Високий рівень	0
	Середній рівень	0
Середній	Низький рівень	5.17
	Високий рівень	16.4
	Середній рівень	10.8
Медіана	Низький рівень	5.00
	Високий рівень	16.5
	Середній рівень	11.0
Стандартне відхилення	Низький рівень	0.753
	Високий рівень	1.08
	Середній рівень	1.82
Мінімум	Низький рівень	4
	Високий рівень	15
	Середній рівень	8
Максимум	Низький рівень	6
	Високий рівень	18
	Середній рівень	14

Одержані нами результати дослідження рівня агресивності представимо



графічно (рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Рівень агресивності у військових, що отримали фізичні травмами.**

Саме результати такої діагностики відповідного рівня ригідності, також свідчать саме про те, що у ветеранів війни, які мають певні фізичні травми мають низький рівень ригідності, який був виявлений у 8 (20 %) військових, середній - у 26 (65 %), а високий лише - у 6 (15 %). Усе це свідчить про високий рівень у залякlostі військових, а також про певну млявості, нерухливості їхніх почуттів, а таким чоловікам важко відповідно перебудуватися для здійснення певних завдань, якщо цього потребують певні обставини див таблиця 2.9.

**Таблиця 2.9.**

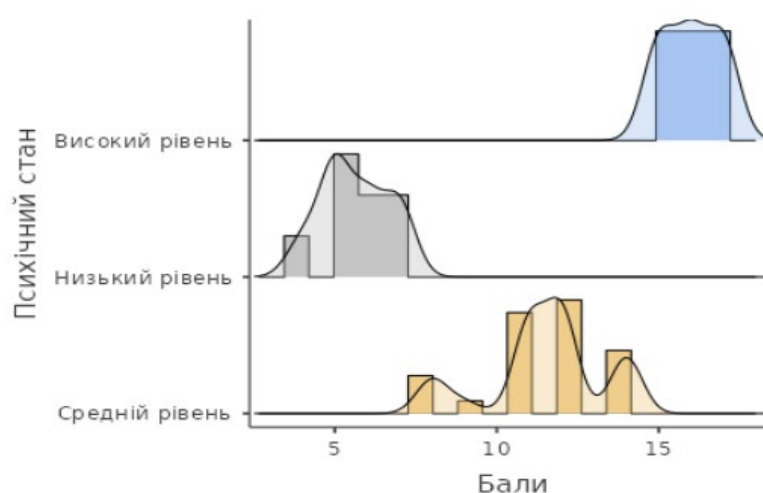
**Рівень ригідності у військових, що отримали фізичні травмами**

Описна статистика ригідності

	Психічний стан	Бали
N	Високий рівень	6
	Низький рівень	8
	Средній рівень	26
Пропущений	Високий рівень	0
	Низький рівень	0

	Психічний стан	Бали
Середній	Середній рівень	0
	Високий рівень	16.0
	Низький рівень	5.63
Медіана	Середній рівень	11.5
	Високий рівень	16.0
	Низький рівень	5.50
Стандартне відхилення	Середній рівень	12.0
	Високий рівень	0.894
	Низький рівень	1.06
Мінімум	Середній рівень	1.77
	Високий рівень	15
	Низький рівень	4
Максимум	Середній рівень	8
	Високий рівень	17
	Низький рівень	7
	Середній рівень	14

Графічно отримують результати рівня ригідності представимо на рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Рівень ригідності у військових, що отримали фізичні травми**  
 Наступні результати, які були одержані нами за методикою

«Диференціальна діагностика депресивних станів» представлені у таблиці 2.30. та на рис. 2.6.

**Таблиця 2.10.**

**Результати диференціальної діагностики депресивних станів у військових з фізичними травмами**

№	Депресивні стани	Абстрактні величини (військових)	Відносні величини %
1	Депресія відсутня, або незначна	2	5%
2	Депресія мінімальна	2	5%
3.	Легка депресія	2	5%
4	Помірна депресія	12	30%
5	Виражена депресія	16	40%
6	Глибока депресія	6	15%

Ми розраховували статистичні дані отриманих нами результатів у програмі jamovi, таким чином ми отримали наступні результати які подані у таблиці.

**Таблиця 2.11.**

**Результати диференціальної діагностики депресивних станів у військових з фізичними травмами**

Описна статистика депресивних станів

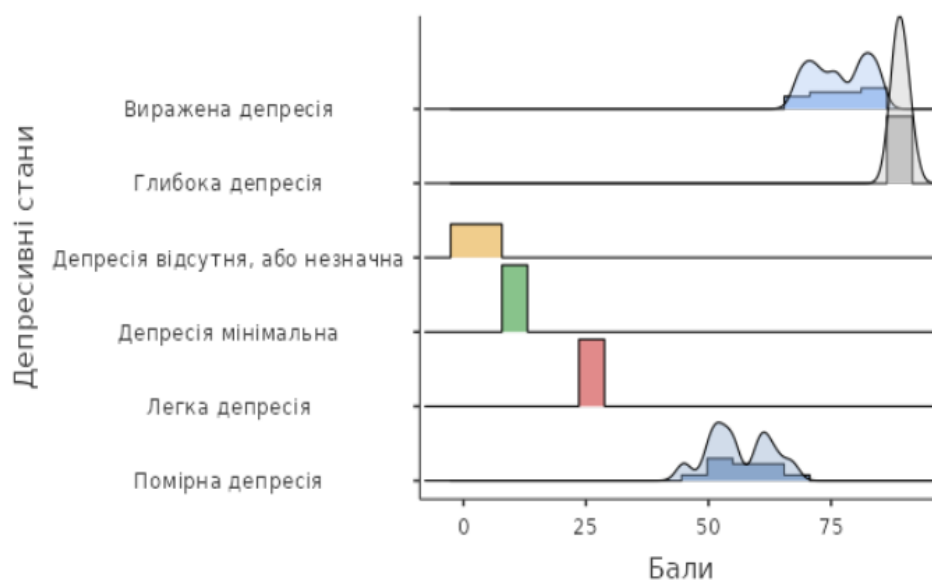
	Депресивні стани	Бали
N	Виражена депресія	16
	Глибока депресія	6
	Депресія відсутня, або незначна	2
	Депресія мінімальна	2
	Легка депресія	2
	Помірна депресія	12
Пропущений	Виражена депресія	0

Описна статистика депресивних станів

	Депресивні стани	Бали
Середній	Глибока депресія	0
	Депресія відсутня, або незначна	0
	Депресія мінімальна	0
	Легка депресія	0
	Помірна депресія	0
	Виражена депресія	76.8
Медіана	Глибока депресія	89.2
	Депресія відсутня, або незначна	3.50
	Депресія мінімальна	10.5
	Легка депресія	25.5
	Помірна депресія	56.3
	Виражена депресія	76.5
Стандартне відхилення	Глибока депресія	89.0
	Депресія відсутня, або незначна	3.50
	Депресія мінімальна	10.5
	Легка депресія	25.5
	Помірна депресія	55.0
	Виражена депресія	5.84
Мінімум	Глибока депресія	1.17
	Депресія відсутня, або незначна	2.12
	Депресія мінімальна	0.707
	Легка депресія	2.12
	Помірна депресія	6.54
	Виражена депресія	68
Максимум	Глибока депресія	88
	Депресія відсутня, або незначна	2
	Депресія мінімальна	10
	Легка депресія	24
	Помірна депресія	45
	Виражена депресія	85
Максимум	Глибока депресія	91
	Депресія відсутня, або незначна	5
	Депресія мінімальна	11
	Легка депресія	27
	Помірна депресія	

Депресивні стани	Бали
Помірна депресія	67

Графічно отримані результати депресивних станів військовослужбовців представимо на рис. 2.6.



**Рис. 2.6** Результати, які були отримані за диференціальною діагностикою депресивних станів у військовослужбовців з фізичними травмами.

Отже, проводячи певний аналіз таблиці 2.30 можна зробити певні висновки. У військових, які отримали певні тілесні ушкодження спостерігається певна відсутність депресії лише - у 2 (5 %), а також мінімальна депресія зафіксована у 2 (5 %) військових.

Легка депресія була також встановлена у 2 (5 %) військових із певними фізичними травмами. Помірна депресія була також встановлена для 12 (30%) військових. Виражена депресія була досить характерною - для 16 (40 %) військових, а глибоку депресію діагностували у 6 (15%) військових.

За методикою САН (самопочуття, активність, настрої) у більшості військових також спостерігався низький рівень по означеним вище шкалам. Не

виявилось також респондентів з високим рівнем самопочуття, активності та настрою. Кількісні показники одержаних результатів подано в таблиці 2.32.

**Таблиця 2.12.**

**Розподіл респондентів за кількісними показниками рівня самопочуття, активності, настрою за методикою САН (самопочуття, активність, настрої)**

**В.А. Доскіна та ін.**

	Самопочуття	Активність	Настрої
Високий рівень	2 (5%)	4 (10%)	3 (7,5 %)
Середній рівень	12 (30%)	12 (30%)	9 (22,5%)
Низький рівень	26 (65%)	24 (60%)	28 (70%)

Варто також відмітити, що прояв високого рівня активності, самопочуття та настрою не спостерігалось серед опитуваних нами військових. Більше половини опитуваних, тобто 26%, 24% і 28% вважають, що у них погане самопочуття, низька активність та поганий настрої. Близько третини військових мають середній рівень (30%, 30% та 22,5%) їхнього самопочуття, а також активності та настрою. І лише 5%, 10% і 7,5% мають високий рівень самопочуття, активності, настрою. Власне, можемо також зробити наступний висновок, що серед них є такі, які потребують відповідно швидкої психологічної допомоги або психологічної корекції. Тобто опитувані в цілому мають низький рівень самопочуття, активності та настрою, у деяких військових спостерігається низька працездатність та низька жага до життя.

Розглянемо отримані статистичні дані рівня самопочуття, активності, настрою за методикою САН та оброблених у програмі jamovi. Спочатку розглянемо дані самопочуття військовослужбовців (див табл. 2.33. та рис. 2.6.).

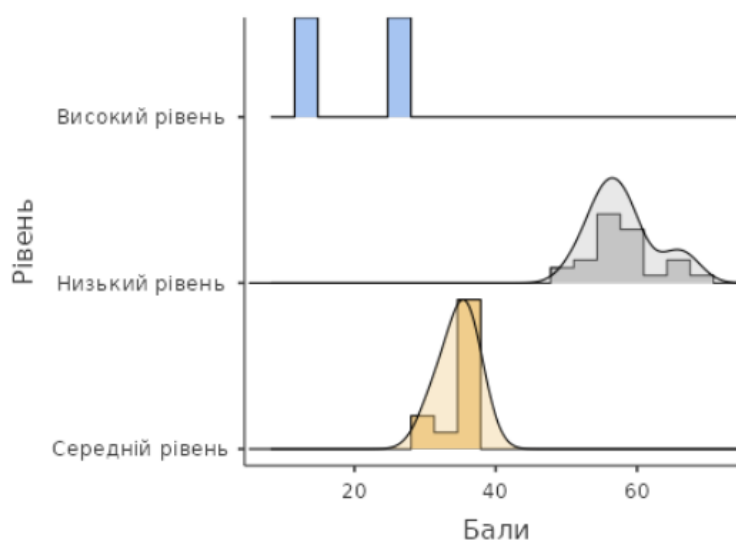
**Таблиця 2.13.**

**Рівень самопочуття військовослужбовців за методикою САН.**

Описова статистика самопочуття

	Рівень	Бали
N	Високий рівень	2
	Низький рівень	26

	Рівень	Бали
Пропущений	Середній рівень	12
	Високий рівень	0
	Низький рівень	0
Середній	Високий рівень	19.5
	Низький рівень	58.0
	Середній рівень	34.7
Медіана	Високий рівень	19.5
	Низький рівень	57.0
	Середній рівень	35.0
Стандартне відхилення	Високий рівень	10.6
	Низький рівень	4.66
	Середній рівень	2.19
Мінімум	Високий рівень	12
	Низький рівень	51
	Середній рівень	31
Максимум	Високий рівень	27
	Низький рівень	68
	Середній рівень	37



**Рис. 2.7. Рівень самопочуття військовослужбовців за методикою САН.**

Нами також визначався рівень активності за методикою САН у військовослужбовців, результати дослідження відображені на рис. і табл. 2.34.

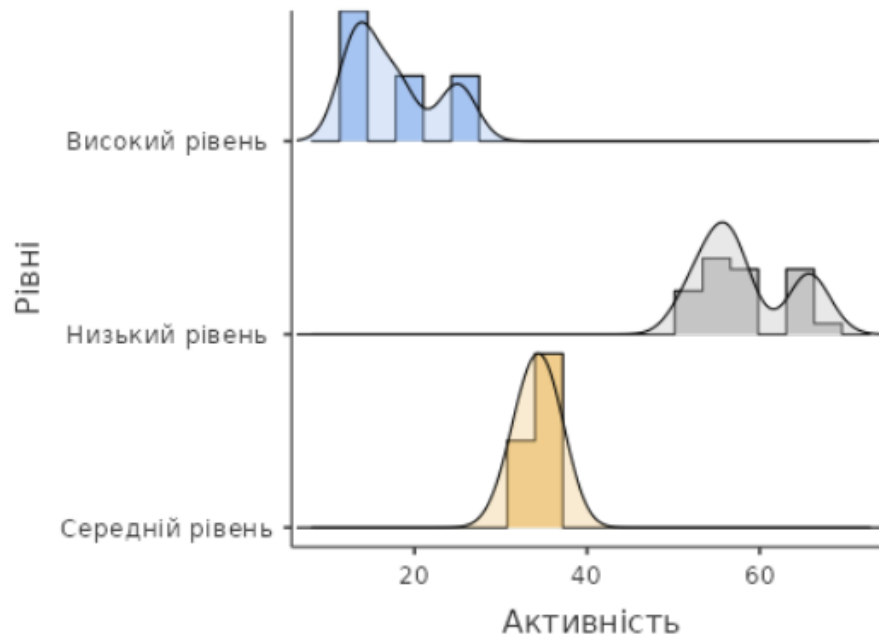
**Таблиця. 2.14.**

**Рівень активності військовослужбовців за методикою САН.**

Описана статистика

	<b>Рівні</b>	<b>Активність</b>
N	Високий рівень	4
	Низький рівень	24
	Середній рівень	12
Пропущений	Високий рівень	0
	Низький рівень	0
	Середній рівень	0
Середній	Високий рівень	17.5
	Низький рівень	58.3
	Середній рівень	34.3
Медіана	Високий рівень	16.0
	Низький рівень	57.0
	Середній рівень	34.0
Стандартне відхилення	Високий рівень	5.45
	Низький рівень	5.31
	Середній рівень	1.82
Мінімум	Високий рівень	13
	Низький рівень	51
	Середній рівень	31
Максимум	Високий рівень	25
	Низький рівень	68
	Середній рівень	37





**Рис. 2.8. Рівень активності військовослужбовців за методикою САН.**

Ми розраховували статистичні дані отриманих нами результатів у програмі jamovi також і рівень настрою військовослужбовців, таким чином ми отримали наступні результати які подані у таблиці 2.35 та на рис.2.9 .

**Таблиця 2.15.**

**Рівень настрою військовослужбовців за методикою САН.**

**Описна статистика**

	Рівень	Бали
N	Високий рівень	3
	Низький рівень	28
	Середній рівень	9
Пропущений	Високий рівень	0
	Низький рівень	0
	Середній рівень	0
Середній	Високий рівень	20.0
	Низький рівень	58.6
	Середній рівень	36.2

Описна статистика

	Рівень	Бали
Медіана	Високий рівень	22
	Низький рівень	57.0
	Середній рівень	35
Стандартне відхилення	Високий рівень	5.29
	Низький рівень	5.13
	Середній рівень	3.49
Мінімум	Високий рівень	14
	Низький рівень	51
	Середній рівень	33
Максимум	Високий рівень	24
	Низький рівень	69
	Середній рівень	43

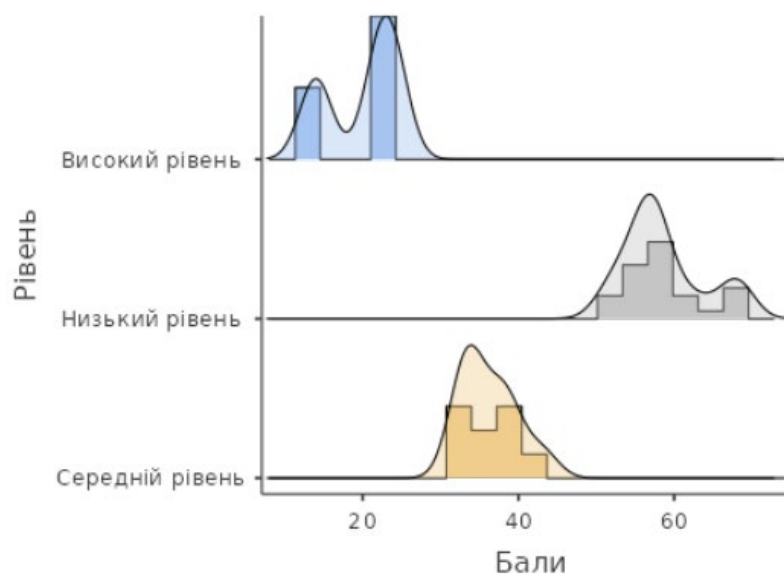


Рис. 2.9. Рівень настрою військовослужбовців за методикою САН.

Наступною, була нами використана певна методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, яка дає нам також можливість виявити відповідно загальний емоційний фон особистості, при цьому також можна зрозуміти, які саме переважають на даний час у кожного військового (чи позитивні чи негативні емоції). У ході такого аналізу нами були отримані такі результати: більша кількість опитаних військових із низьким рівнем загального емоційного фону. При цьому, такий загально емоційний фон роз'яснюється як переважання позитивних або негативних емоцій. У цих випадках, якщо отримані показники високі, тоді переважають позитивні емоції, а також навпаки (див. рис. 2.36.).

**Таблиця 2.16.**

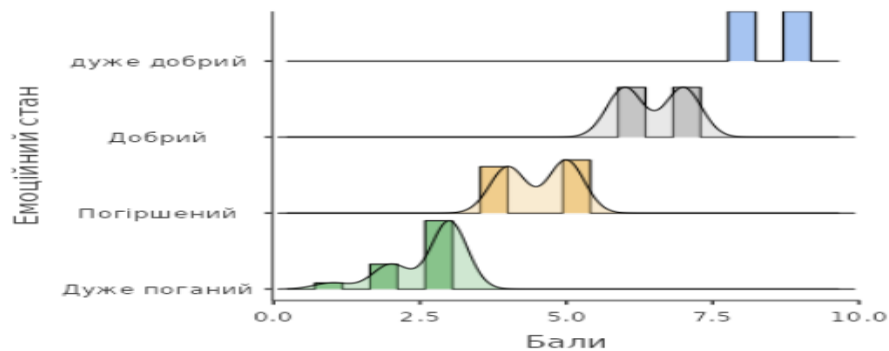
**Результати діагностики емоційного стану українських військових  
(опитувальник Уессмана-Рікса)**  
Описна статистика емоційних станів

	Емоційний стан	Бали
N	дуже добрий	2
	Добрий	6
	Погіршений	15
	Дуже поганий	16
Пропущений	дуже добрий	0
	Добрий	0
	Погіршений	0
	Дуже поганий	0
Середніший	дуже добрий	8.50
	Добрий	6.50
	Погіршений	4.53
	Дуже поганий	2.63
Медіана	дуже добрий	8.50
	Добрий	6.50
	Погіршений	5
	Дуже поганий	3.00
Стандартне відхилення	дуже добрий	0.707

Описна статистика емоційних станів

	Емоційний стан	Бали
	Добрий	0.548
	Погіршений	0.516
	Дуже поганий	0.619
Мінімум	дуже добрий	8
	Добрий	6
	Погіршений	4
	Дуже поганий	1
Максимум	дуже добрий	9
	Добрий	7
	Погіршений	5
	Дуже поганий	3

Відповідно до ключа даної методики низький рівень такого емоційного фону є тим самим «родючим ґрунтом», потрапивши на який відповідні життєві стреси та відповідні кризові переживання починають рости та розвиваються у вигляді психосоматичних захворювань.



**Рис.2.10. Результати діагностики емоційного стану українських військових (опитувальник Уессмана-Рікса)**

Отже, для українських військових характерними є певна виражена, а також помірна та глибока депресія. Для цих військових притаманний також є певний негативний стан, такий як: розгубленість, тобто саме гостре відчуття безпорадності, а також нерозуміння деяких простих ситуацій та зміни свого психічного стану. Типовим таким станом є певна нестійкість уваги, запитливий також вираз обличчя, деякі пози та жести спантеличеної, а також відповідний вигляд невпевненої людини. Характерним також і є вираження стан тривоги, тобто неясне, певне незрозуміле самому собі відчуття зростаючої деякої небезпеки, постійне передчуття деякої катастрофи, а також напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія військового діє дуже потужно, що усі його емоції стиснулися усередині військових, та й вони перебувають у певній напрузі. Тривога військовослужбовців супроводжується тривожними вигуками, певним руховим збудженням, відтінками інтонацій та перебільшеними виразними актами.

### **2.3. Розробка та проведення психокорекційної програми для військових.**

Для покращення стану військових нами була розроблена спеціальна психокорекційна програма для військових, що зазнали відповідної фізичної травми. Такий комплекс заходів психокорекційної програми включає у себе два етапи:

I етап – організаційний (1-2 заняття).

Ціль: створити відповідні сприятливі умови для роботи у групі, перш за все ознайомлення із важливими принципами роботи цього соціально-психологічного тренінгу, а також формулювання правил групи.

II етап – основний (він включає у себе 3-8 занять).

Мета даного етапу: корекція певної тривожності та агресивності у військових, розвиток відповідних навичок спілкування, а також підвищення їх самооцінки, та створення відповідних комфортних умов для самовираження та розкриття особистісного потенціалу військових.

Кожне заняття із даної психокорекційної програми складається із таких

основних компонентів:

- вступ (привітання, рефлексія попереднього заняття, розминка);
- основна частина (відповідні вправи, які розроблені задля досягнення мети заняття);
- висновок (рефлексія та релаксація).

Важливими методами роботи на тренінгу є такі: як гра (певні психотехнічні ігри, відповідні ігрові методи вирішення певних конфліктних ситуацій, рольові ігри та інше) відповідна групова дискусія (аналіз певних ситуацій, а також мозковий штурм тощо); психогімнастика та техніки тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапія.

Також можна виділити такі форми роботи на даному тренінгу: індивідуальна робота, це робота у мікрогрупі, а також робота у парах, зокрема групова робота та інше.

Тренер цієї програми повинен відповідно:

- знати відповідні психологічні особливості військових;
- мати певні навички конструктивного спілкування та вирішення певних конфліктних ситуацій;
- знати відповідні методи адекватного вираження своїх почуттів;
- знати певні принципи, а також відповідні методи та форми організації певної групової роботи із військовими.

Тренером цієї програми може бути психолог, який пройшов певну підготовку. Саме особистість даного психолога, саме як тренера є дуже важливим чинником, який був визначальним для відповідної успішної реалізації цієї психокорекційної програми. Саме такий розвиваючий та оздоровлюючий ефект виникає у певній тренінговій групі під час спільної роботи внаслідок створення певної атмосфери емпатії, щирості, саморозкриття та особливих теплих взаємин між усіма такими членами групи та відповідно психологом.

Організація певних групових занять. Кожне із таких заняття розраховане відповідно на дві академічні години, частота проведення таких занять

становить два рази на тиждень. Такі заняття необхідно проводити у цій кімнаті, яка має відповідну велику площу для проведення певних динамічних вправ та обладнану відповідно певною дошкою або планшетом.

Очікувані результати від занять:

- зниження певного ступеня тривожності та агресивності у військових;
- формування у військових адекватної самооцінки;
- підвищення відповідальності військових за власні вчинки;
- розвиток їх до певної здатності самоаналізу та самоконтролю поведінки;
- формування відповідних позитивних життєвих цілей та підвищення у них відповідної мотивації та їх здатності до ідосягнення певної мети;
- формування уміння конструктивно вирішувати відповідні конфліктні ситуації;
- розкриття відповідного творчого потенціалу військових.

В таблиці 2.3 представлений нами план відповідної психокорекційної програми для військових.

Таблиця 2.3

### План тренінгових занять

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

## Заняття №1

«Будемо тісно співпрацювати».

Ціль: створити відповідні сприятливі умови для роботи у групі, ознайомити всіх учасників тренінгу із відповідною новою формою роботи- тобто соціально-психологічним тренінгом, а також важливими принципами роботи у цьому соціально-психологічному тренінгу.

Очікуваний результат: ознайомити усіх учасників один із одним, створення відповідного сприятливого та гарний психологічного клімату для усієї групи.

Матеріали та обладнання: олівці, фломастери чи маркери, ватман, папір формату А4 (відповідно по кількості учасників)

### I. Вступ

Час проведення цього етапу: 10 хвилин.

Вступне слово тренера. Привітання.

Пояснення усім учасникам про особливості відповідної роботи у вказаній тренінговій групі.

### II. Основна частина.

«Добрий день, я ваш тренері я дуже рада познайомитися із Вами!»

Ціль: створити сприятливу групову атмосферу та познайомити усіх учасників один із одним.

Тривалість проведення даного етапу: 10 хвилин.

Зміст: Усім учасникам тренінгу запропоновано зробити свою візитку, тобто взяти і записати на картці своє ім'я, яким можна буде користуватимуться протягом всіх занять, також можна взяти інше ім'я (можна не своє справжнє. У цьому надається повна свобода вибору військовим. Потім необхідно прикріпити цю візитку на свій одяг. Тобто далі впродовж всього заняття учасники можуть звертатимуться один до одного за цими іменами. На виконання такого завдання дається приблизно 3 хвилини.

Обговорення: учасники по черзі представляють себе, говорить про себе декілька слів, тобто що саме кожний учасник очікує від свого заняття.



### «Правила кожної групи».

Ціль: напрацювання основних правил роботи у відповідній тренінговій групі.

Тривалість проведення: 10-15 хвилин.

Зміст: Після вже того, як кожний учасник познайомився один з одним, тренер чи ведучий пропонує усім дотримуватися відповідних правил роботи у групі. Учасники їх уважно прочитують та якщо усі із цими правилами погоджуються (або не погоджуються, тоді вносять власні корективи), тоді усіма вони затверджують. Якщо ж певним учасникам не подобатися одне із правил, вони обґрунтовують своє невдоволення та пропонують власне правило чи змінюють вже існуюче. Також певні учасники заняття можуть не просто доповнити запропоновані ведучим правила своїми, але й коректувати їх зі згоди усіх учасників.

Запропоновані правила:

1. Довірливий та вічливий стиль спілкування. Запропоновано усім прийняти певну єдину форму спілкування, тобто не «ти» говорити, а наприклад, вказувати ім'я.
2. «Тут та тепер.» Протягом занять усі говорять лише про те, що їх хвилює або що відбувається із нами у своїй групі, ми обговорюємося прямо тут і зараз.
3. Ніколи не оцінюйте один одного.
4. Ми не говоримо: «Мені не подобаєшся ти», а говоримо: «Мені не подобається як ти спілкуєшся». Тобто неможна переходити на особистості.
5. Поважаємо ту людину, яка говорить. Тобто коли хтось із членів групи висловлюється, всі його уважно слухають, тобто дають можливість сказати те, що він хоче. Далі не перебиваємо його, та вислуховуємо до кінця.
6. Конфіденційність всього, що відбувається та обговорюється в групі. Тобто, що відбувається під час заняття ніхто не має знати усе залишається у межах групи. Ми всі довіряємо один одному, а також групі в цілому.
7. Кожен мусить брати активну участь у тому, що відбувається, тобто

не бути замкнутим, завжди бути уважним до інших, тобто цікавитися іншими людьми.

8. Щирість у розмові та спілкуванні. У групі під час роботи ми говоримо тільки те, що відчуваємо та те що думаємо, а також що відбувається, тобто говоримо тільки правду. Якщо у когось немає бажання говорити тільки щиро та відверто, то тоді ця людина хай краще мовчить. Без відповідної образи ми маємо прийняти висловлювання інших членів цієї групи.

9. Більше контактів та спілкування із відповідно різними людьми. Кожен із людей має певні симпатії щодо тих чи інших осіб Але під час занять ми маємо намагатися розмовляти із усіма членами групи, та також із тими людьми, яких найменше знаємо. Певні правила ми записуємо на аркуші ватману, далі його ми вішаємо на стіну, і він висить під час всіх наступних занять групи.

Проведення короткого обговорення виконання завдання.

3. Гра «Поміняйтеся своїми місцями»

Ціль: згуртувати якомога тісніше колектив.

Тривалість проведення: 10-15 хвилин.

Зміст: Ведучий чи тренер занять стоїть у центрі кола, яке створили учасники та говорить відповідно певну ознаку, яка буде ставитися до декількох учасників групи, наприклад: «Давайте поміняємося місцями ті, хто сьогодні прокинувся о сьомій годині ранку!» Далі хто не встигає зайняти відповідно місце той водить. На початку цієї гри один стілець забирається.

Обговорення: Далі всі учасники починають обмінюватися своїми враженнями після цієї гри: у яких же випадках усі мінялися своїми місцями? Коли вставало декілька людей? Коли вставала лише одна людина? Чому так відбулося? Який ми можемо зробити висновок?

4. «Змія»

Ціль: скорочення певної емоційної дистанції між військовими у групі.

Тривалість проведення: 5-10 хвилин.

Один із всіх учасників групи виходить у коридор або відповідно в інше

приміщення. Після того, як всі хто вже залишився, вони беруть один одного за руки так, щоб уже вийшов відповідно ланцюжок. Такий ланцюжок ніби зображує певним чином змію, а два крайніх учасників цього ланцюжка ніби створюють її голову та хвіст. Далі така змія ніби згортається у кільця – тобто вона ніби «заплутується», також заплутати її може допомогти ведучий, при цьому ніби ховаючи «хвіст» та «голову» всередині, та учасники, які імітують «хвіст» та «голову» ховають таким чином вільні руки. Далі ведучий запрошує військового, який за дверима та пропонує йому розплутати таку «змію». При цьому йому можна повідомити, що також у цієї змії є «голову» та «хвіст». Далі відбувається коротке обговорення виконання такого завдання.

### III. Заключна частина

Тривалість проведення: 10 хвилин

Релаксація. Використовується відповідний метод для зняття певної напруги та розслаблення різних груп м'язів. Після застосування цієї вправи учасники розказують про свій досвід, при цьому також наголошують, що добре вийшло, а що було їм важко та не дозволяло розслабитися.

Одержання певного зворотного зв'язку від учасників. Потрібно дати відповіді на такі запитання: «Який настрій в учасників?», «Що сподобалося у занятті?», «Що не сподобалося?».

Оголошується тема наступного заняття.

Прощання. Всі учасники далі встають у певне коло та кладуть руки на плечі один одному. Далі вони щиро та привітно дивляться один на одного і кажуть: «Дякую за заняття, до побачення!».

### **Заняття №2 «Давайте познайомимось ближче»**

Ціль: установити тісні контакти із військовими та їх між собою, а також створення позитивної їхньої мотивації.

Очікувані результати заняття: установлення теплих, довірливих та партнерських відносин військових між собою.

Матеріали та обладнання заняття: олівці чи фломастери, порожня коробка, аркуші паперу формату А4.

## I. Вступ

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Привітання учасників.

Одержання зворотного зв'язку за підсумками попереднього заняття: тобто встановити також що було дуже важливим чи цікавим для учасників заняття; запропонувати їм поставити відповідні запитання, які можливо виникли в учасників після першого заняття.

Розповідь про мету та зміст цього заняття ведучим. Наприклад можна використати вправу «Скульптор».

### 1. Вправа «Скульптор»

Ціль: установлення між групою довірливих та тісних контактів, а також налагодити відповідну взаємодію.

Тривалість проведення: 5-10 хвилин.

Зміст. Тренер чи ведучий дає інструкцію, відповідно до неї будь-який член груп може призначитися як скульптором, інші просто стоять. Скульптор може надати відповідно учасникам будь-яку «форму» або позу. Далі усі члени групи можуть ніби бути «як глина», тобто вони мають підкоряються скульптору та фіксують певні пози, в які він їх він ставить. Перед скульптором також стоять наприклад такі завдання: 1) надати усім членам групи певні пози, які, наприклад відображають їх особливості і конфлікти на точку зору цього скульптора; 2) далі надати відповідні пози, базуючись на тому, якими би він хотів їх бачити, тобто кожного із члена групи. Далі скульптором можна стати інша людина. Він також може змінити пози учасників відповідно до свого бачення їх.

### 2. "Мій настрої".

Ціль: створити настрої для позитивного налаштування на роботу.

Тривалість проведення даного заняття: 5-10 хвилин.

Усім учасникам також пропонується відповідно порівняти саме свій настрої із певним кольором, або із певним звіром, овочем або фруктом, можна також із деякою погодою. Кожен із учасників починає по черзі висловлюється,

при цьому також пояснюючи свій вибір.

Далі відбувається коротке обговорення виконання цього завдання.

## II. Основна частина

### 1. Вправа «Малюнок по колу»

Ціль: сформувати певні навичок міжособистісної групової взаємодії, а також створити позитивну атмосферу.

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Зміст. Намалюйте на розданому Вам аркуші паперу який-небудь дуже простий та знайомий для всіх певний образ, а далі віддайте цей малюнок своєму сусіду, який знаходиться справа від вас. Далі наступний учасник домальовує та передає його по колу наступному. Робота закінчується лише тоді коли кожен малюнок буде повернутий до свого першого автора.

Обговорення відповідного початкового задуму. Усі учасники мають розповісти про свої почуття.

### Вправа «Маленькі добрі справи»

Ціль: покращити відповідну самооцінку певної особистості та створити позитивної атмосфери, зокрема зняти певне напруженості.

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Зміст. Запропонувати кожному учаснику об'єднатись у певні пари із тим учасником, який сидить ліворуч від них, та підготувати та показати пантомімою лише одну маленьку добру справу.

«Станьте в коло».

Ціль: згуртування колективу на відповідному емоційному рівні.

Тривалість проведення вправи: 5 хвилин.

Усі учасники також збираються тісною групою навколо свого ведучого. Коли він уже каже «почали», тоді всі учасники мають заплющити очі та починають рухатися певним хаотичним чином у різні боки, а також при цьому намагаючись не наступити на іншого учасника. Такі учасники можуть дзижчати як бджоли. Через певний час ведучий (чи тренер) плескає у свої долоні, при цьому усі повинні замовчати стояти там де вони стоять і у тій же

позі. Не відкриваючи при цьому своїх очей та нікого не торкаючись своїми руками, далі також потрібно спробувати вишикуватися у єдине коло. Коли вже усі учасники зайняли відповідні місця та й зупинялися, ведучий тоді знову плескає у долоні вже три рази, і тоді лише учасники розплющують свої очі та дивляться один на одного, та яку вже їм фігуру вдалося збудувати.

Далі проводиться коротке обговорення виконання даного завдання усіма учасниками.

### "Портрет"

Ціль: розвиток уміння аналізувати особистісні особливості інших учасників заняття.

Тривалість проведення: 15 хвилин

Учасникам усім пропонується замалювати відповідні портрети людей, які сидять біля них поруч ( наприклад за годинниковою стрілкою). При цьому також потрібно прагнути також помічати реальні їхні подібності, а також необхідно помічати індивідуальні особливості усіх учасників. Чим більше цей портрет подібний на певну людину, тим краще рахується виконане завдання. Після того як вже всі виконали це завдання, всі тоді портрети віддають ведучому та показують їх уже всій групі. Завдання уже для всієї групи це відгадати хто саме намальований на аркуші.

Коротке обговорення усіма учасниками виконання даного завдання.

### «Коллективна казка»

Ціль: сприяти також подальшому згуртуванню всієї групи.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Усій групі надається відповідно завдання вигадати казку. При цьому перший учасник говорить одну пропозицію, а другий другу, тобто усім пропонує придумати продовження цієї казки, і так далі по колу включаючи всіх учасників. У результаті виконання цього завдання має бути повністю завершена вся історія.

Коротке обговорення виконання завдання.

### «Дзеркало»

Ціль: розвиток відповідної уваги, вміння працювати у парі.

Тривалість проведення вправи: 10 хвилин.

Усім учасникам пропонується об'єднатися у пари, можливо і за бажання, після цього ведучий уже пропонує виконати наступні завдання. Наприклад: можна виконати такі завдання, як пришиваємо гудзик або ремонтуємо якусь річ, а також печемо смачний пиріг тощо. Особливість такої вправи полягає у тому, що такі завдання необхідно виконувати лише парою, сідаючи один навпроти одного. Тобто так нібито один із учасників стає відповідно дзеркалом іншого, він має копіювати всі рухи свого партнера. Потім партнерам необхідно помінятися ролями. Усі такі завдання потрібно робити мовчки.

Далі усі учасники коротко обговорюють виконання усіх завдання.

«Записки»

Ціль: об'єднати у групи певним спільним секретом.

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Військовим також пропонуються написати певні записки та можна сказати, що їх будуть читати лише в останній день занять. При цьому такі записки мають бути також анонімними, і вже після того як всі перестануть писати, ведучий чи тренер їх вже збирає та складає порожню коробку. Зміст усіх цих самих записок може бути різним: тобто наприклад від розумних думок, які можуть записати всі учасники, до відповідно анонімних листів окремого військового.

У останній же день тренінгу усі записки витягуються та зачитуються перед усією групою вголос. При цьому дуже часто можна прочитати дуже цікаві речі.

III. Заключна частина.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Релаксація. Для цього можна використати метод послідовної напруги та розслаблення відповідно різних груп м'язів. Після виконання таких вправи всі учасники розповідають відповідно про свій досвід, при цьому також

наголошуючи, що добре у них виходило, а що важко та чому не могли вони розслабитися.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Ціль: підвести підсумки заняття, надати зворотній зв'язок.

Зміст. Запропонувати по черзі кожному учаснику із групи продовжити речення: «На сьогоднішньому занятті я: зрозумів або дізнався, відкрив для себе нове...»

Крім того для отримання від учасників зворотного зв'язку вони мають дати відповіді на такі поставлені питання: «Який настрій у вас?», «Що сподобалося Вам у занятті?», «Що Вам не сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття. Прощання із усіма.

### **Заняття №3. «Я тебе чудово розумію»**

Ціль: відпрацювання відповідні навички упевненої поведінки для всіх учасників.

Очікувані результати від такого заняття: створення певної спокійної та довірливої атмосфери у групі групи, напрацювання усіх учасників групи певних навичок розслаблення, а також зняття відповідно тілесних затискачів.

Матеріали та обладнання заняття: фломастери або маркери, папір, скотч та ножиці.

#### **I. Вступ**

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Привітання учасників.

Установлення зворотного зв'язку за підсумками попереднього заняття: що для всіх учасників було дуже важливим чи цікавим; а також можна поставити відповідні запитання, які в учасників виникли після першого заняття.

Оголошення про мету та зміст даного заняття.

Вправа «Що мені не подобається в цій людині»

Ціль: вивчення відповідних мотивів, щодо власного агресивного поводження, а також вираження емоцій через відповідну вербалізацію певних почуттів.



Зміст: Кожний із нас дуже часто може бачити наслідки своєї агресії, але не всі можуть до кінця зрозуміти відповідно її мотиви, а також не можуть відповідним чином пояснити до кінця наслідки заподіяної шкоди, які її викликало. Крім того наші добрі наміри часто також ховаються від нас. Коли вже ви знайшли причину такої вашої агресії, необхідно визначите мету, якій саме вона служить, ви, також навчитесь нарешті зрозуміти її природу. Зараз також ми вже спробуємо розібратися у даній проблемі. Давайте розб'ємося на пари і кожен сядьте один напроти одного.

Думками необхідно повернутися до відповідної галереї певних «негативних» образів. Ви також зможете звертатися до будь-якого персонажу. Визначте, що саме не подобається у цій людині, і проговорити це вголос вашому партнеру, який сидить навпроти, начебто він і є та сама людина. Кожне речення починайте із фрази «У цій людині мені не подобається...», і також необхідно закінчити словами «...і тому саме я злюся на неї», «...і тому мені хочеться викричатися на неї», «...і тому саме мені хочеться вдарити її» і т.д.

Після завершення такої вправи можна також обговорити певні труднощі у виконанні які певним особам буде більш складніше виразити свої почуття, щоб легко було б знайти тих, на кого можна викинути свій гнів та агресію. Потім ця група буде ділитися своїми почуттями, які у них виникли у процесі вправи.

#### Гра «Кенгуру»

Ціль: відпрацювати відповідні навички взаємодії із партнером, сприяти згуртуванню групи.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Зміст: Учасники об'єднуються у пари. Один із них стає кенгуру, інший – стає кенгуреням, отже спочатку він встає спиною до нього (дуже щільно), а вже потім він присідає. Обидва таких учасника беруться за руки. Завдання таких пар саме у такому положенні, не розриваючи рук, пройти до протилежної стіни, або до ведучого, обійти все приміщення по колу, або пострибати разом і т.д.

На наступному вже етапі гри учасники також можуть помінятися ролями,

а потім і своїми партнерами.

Обговорення цієї вправи: учасники такої гри у колі діляться своїми враженнями, а також відчуттями, які виникли під час виконання цієї вправи відповідно і їхніх різних ролей.

## II. Основна частина

### «Прогулянка казковим лісом»

Ціль: зняти м'язового напруження та розвитк відповідно творчої уяви.

Тривалість проведення такого заняття: 15 хвилин.

Зміст: Ведучий також пропонує всім учасникам уявити, що вони ніби знаходяться у дуже гарному та казковому лісі, а отже усі учасники мають перетворюватися на різних тварин (наприклад, мишу, жирафу, зайця, вовка, їжака, лисицю, ведмедя, оленя, косулю тощо). Під час виконання цієї вправи особливо дуже важливо підтримувати атмосферу відповідної психологічної безпеки.

Обговорення цієї вправи: після закінчення такої вправи учасники починають обмінюються своїми почуттями.

### Поняття «тривожність».

Ціль: усвідомлення свого особистісного сенсу щодо поняття «тривожність».

Тривалість проведення: 10 хвилин

Зміст: Тренер запитує в усіх учасників: «Які асоціації викликає у вас це слово?». Усі асоціації учасників також записують на дошці. У ході подальшого їхнього обговорення необхідно також підвести учасників до певного уявлення про те, що тривожність – це особистісна риса, яка проявляється у формування певного занепокоєння та страхів.

### Техніка «Розмови за спиною»

Ціль: підвищити упевненість у своїх власних силах, а також визначити свою власну неповторність.

Зміст: Протагоніст сідає на стілець в центрі кола із закритими очима. Усі учасники групи по черзі характеризують цього протагоніста урахуваючи його

позитивні якості. Обговорення цієї вправи: усі учасники висловлюються, що саме дала дана вправа.

«Пліт на річці»

Ціль: створити спокійну, а також дуже довірливу атмосферу у відповідній групі, провести також релаксацію.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Зміст: всі учасники вистроюються у відповідно два довгих ряди, і стоять один навпроти одного. Це також ніби береги певної річки. Відстань між такими рядами має бути більшою за витягнуту річку. Річкою далі мають попливти плоти. Один із усіх бажаних учасників має «пропливти» річкою. Він також сам вирішує, як йому рухатися: швидко чи повільно, чи прямо чи нерівно. Усі учасники такої гри – це відповідно «береги», які допомагають йому руками, наприклад певними дотиками вони допомагають рухатися плоту, який при цьому сам вибирає собі шлях: він може також пливати прямо, або інколи може крутитися, а також може інколи зупинятися, або повернути назад. Коли нарешті вже пліт пропливе увесь свій шлях, він також стає біля краю берега, а вже потім встає поряд із іншими. У цей же час наступний пліт (учасник) починає свій шлях по цій же річці.

Таку вправу можна проводити як із відкритими очима, так із заплющеними очима(це вже за бажанням самих учасників цього заняття).

Обговорення заняття: всі учасники обмінюються своїми відчуттями, які у них виникли саме під час плавання, вони також описують, що саме вони відчували під час руху, а також коли до них торкалися інші учасники, що саме допомагало цьому учаснику (який був у ролі плота) здобути відповідний спокій під час виконання цього завдання.

Отримання відповідного зворотного зв'язку через такі питання: «Який настрій був в учасників?», «Чи цей настрій міг змінюватися під час вправ?», «Що саме Вам подобалося під час заняття?», «Що не сподобалося у цьому занятті?».

Оголошення теми наступного заняття.Прощання усіх учасників.

#### **Заняття №4. «Основні мої проблеми».**

Ціль: відпрацювання відповідні навички саморегуляції усіх учасників, розрядка власної агресії.

Очікувані результати від заняття: створення відповідної спокійної та дуже довірливої атмосфери групи, тренування всіх учасників групи у вмінні спілкуватися.

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

Вступ.

Тривалість проведення: 5 хвилин. Привітання учасників.

Отримання такого зворотного зв'язку за підсумками відповідно попереднього заняття: що для всіх учасників було особливо важливим чи цікавим; необхідно запропонуйте поставити відповідні питання, які виникли після першого заняття.

Повідомлення про таку мету та зміст даного заняття.

Вправа «Поговоримо про вчорашній день».

Ціль: одержання зворотного зв'язку, а також створення певної атмосфери спокійного та відвертого обговорення серед усіх членів групи, налаштування до більш серйозного ставлення у виконанні певних вправ та етюдів.

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Зміст: Роботу таку краще всього організувати у дуже великому колі, а якщо наприклад присутні більше ніж 15-16 осіб у таких мікрогрупах, вже тоді ділити по 7-8 осіб. У ході виконання цієї вправи необхідно вже створити атмосферу для більш повільного, а також для щирого обміну своїми власними думками. При цьому необхідно, щоб висловлювалися лише всі охочі учасники, решта їх уважно слухають, а також допомагають усміхненим виразом обличчя, або киванням голови та іншими жестами.

Ведучий чи тренер говорить: «Для більш ефективної роботи групи нам потрібно обов'язково проаналізувати все те, що відбувається під час нашого заняття. Ви, наприклад, згадували відповідну зустріч, а тепер слід поділіться із

усіма своїми враженнями від нашого заняття. Що саме сьогодні допомогло у роботі над собою? Що у вас так і не вийшло поки що? У чому на вашу думку виявилася причина? Які претензії є у вас до інших членів групи? Чи все Вам зрозуміло чи ні? Можливо, є пропозиції щодо певних змін у роботі всієї групи?».

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

Основна частина

Міні-лекція «Що таке агресивність»

Ціль: сприяти усвідомленню самого сенсу такого поняття як «агресивність», її як позитивні так і негативні сторони.

Тривалість проведення: 5-10 хвилин.

Тренер дає визначення цьому терміну. Агресія (від латинського «agressio» - напад, напад) – це відповідна вмотивована певна деструктивна поведінка людини, яка завжди суперечить нормам та певним правилам співіснування людей у суспільстві, що завдає певної шкоди відповідно об'єктам нападу (живим або неживим об'єктам), що завдає відповідної фізичної шкоди усім цим людям (являють певні негативні переживання напруженості, певного страху, а також пригніченості тощо)

Обговорення: Ведучий чи тренер ставить усім учасникам ось такі питання: «Які ж асоціації у Вас викликає слово «агресивність»?», «Навіщо агресивність взагалі необхідна людині?», «А чим вона може їй завадити?».

Гра «Обзивалки»

Ціль: ознайомити відповідно військових із певними ігровими прийомами, які можуть сприяти певному розрядженню гніву у певній прийнятній для людини формі, та за допомоги відповідних вербальних засобів.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Зміст: учасники вже такої гри передають по колу свій м'яч, при цьому у цей час один одному різні слова. Такими ж словами можуть бути назви комах, фруктів, овочів, дерев, грибів, риб, квітів, ссавців та інше. Кожне речення при цьому обов'язково має розпочинатися зі таких слів «А ти...». Наприклад: «А

ти-помідор!». У заключному вже колі граючись учасники обов'язково повинні говорять своєму сусідові щось дуже приємне, наприклад: «А ти – моя опора!...».

Примітка: така гра буде більш кориснішою, якщо ж проводити її у відповідному швидкому темпі. Перед початком також слід попередити, що це тільки гра та не можна ображатися один на одного.

#### Вправа «Притча про Змію»

Ціль: навчання вибирати найбільш дієві способу розрядки гніву й певної агресивності, а також корегуванню певних негативних емоцій.

Зміст вправи: Ведучий розповідає притчу «Прослухайте притчу: Жила-була неймовірно люта, а також отрутна і злісна Змія. Одного разу вона зустріла Мудреця і, лише тоді вразившись його доброю, втратила свою велику злостивість. Мудрець же порадив цій змії припинити кривдити людей, і тоді Змія вирішила вже жити простодушно, і не завдавати шкоди іншим. Але саме тоді люди довідалися, що ця Змія дуже небезпечна, тоді вони стали кидати у неї свої каміння, далі тягали її за хвіст та знущатися з неї. Це були лихоліття для цієї Змії. Мудрець побачив, що ж відбувається тепер, і, вислухавши усі скарги Змії, сказав: «Дороженька моя, я ж просив тебе, щоб ти перестала заподіювати людям біль і страждання, але я ж не говорив, щоб ти ніколи не сичала на людей та не відлякувала їх від себе».

Мораль же цієї притчі така: немає нічого страшного у тому, щоб сичати на негарну та недобру людину чи на ворога, показуючи, що ви також можете постояти за себе і знаєте, як протистояти цьому злу. Тільки ви повинні бути дуже обережними та не пускати цієї отруту у душу ворога. Для цього треба навчитися протистояти злу, при цьому не заподіюючи зло у відповідь. У процесі такої нашої роботи ви познайомитеся із різними «нешкідливими» способами розрядки власного гніву й агресивності.

#### «Галерея»

А тепер сідайте позручніше, далі розслабтеся, зробіть глибокі вдихніть 3-4 рази і закрийте очі.

Уявіть, що ви потрапили на невелику виставку. На ній виставлені усі фотографії людей, на яких ви дуже злі, деякі з таких людей викликають у вас яру злість, деякі вас скривдили чи поставилися до вас несправедливо. Виберіть одну із цих фотографій і зупинитесь біля неї. А тепер спробуйте думкою побачити самого себе у даній ситуації. А тепер уявіть, що ви висловлюєте свої почуття цій людині, на яку дуже розгнівані. Не стримуйте сьогодні своїх почуттів, і не соромтеся у різних вираженнях, кажіть йому все, що Ви хочете. Уявіть, що робите цій людині все, до чого спонукають ваші почуття. Не стримуйте своїх дій, робіть все те, що вам хочеться зробити цій людині.

Якщо ви вже закінчили вправу, дайте знак – кивніть зараз головою, 3-4 рази вдихніть і відкрийте очі. А тепер поділіться із всією групою своїм досвідом. Що легко, що важко було зробити в цій вправі? Що сподобалося, що не сподобалося? Хто був присутній на вашій галереї? На кому ви вже зупинилися? Яку ситуацію ж ви уявили? Розкажіть сьогодні всім про неї. Як же змінювався саме ваш стан у процесі виконання цієї вправи? Чим відрізняються почуття на початку і наприкінці вправи?

Виконання техніки «І-я»

Ціль: познайомити військових із певними безпечними способами саме розрядки своєї агресії.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Для виконання цієї вправи потрібно стіл із покладеними на ньому відповідно подушками. Усі учасники по черзі підходять до цього столу та різко б'ють по цих подушках рукою із гучним криком «І-я». «І» вимовляється на вдиху, а «я» – на видиху.

Примітка: Дуже багато військових спочатку дуже соромляться виконувати таку вправу. Особливо дуже важко при цьому лунає гучний крик. Тут може допомогти саме підтримка тренера або психолога та усієї групи (наприклад можна спочатку порепетирувати такий відповідний крик всім разом, тобто хором).

Обговорення вправи: всі учасники відповідають на певні запитання

ведучого: «Що було ж було складним у цій вправі?», «Чи допомагає така вправа висловити саме свою агресію?» тощо.

«Ефективна взаємодія».

Ціль: навчити військовослужбовців виходити із певних конфліктних ситуацій саме прийнятними способами.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Зміст: I етап Вербальний варіант.

Група працює у парах. Один із учасників відповідно кожної пари наприклад, тримає у своїх руках якийсь дуже важливий для нього предмет (тобто, це може бути фотографія, якийсь подарунок, улюблена книга, щоденник із записами та інше). Завдання вже другого учасника полягає саме у тому, щоб вміти умовити свого партнера віддати саме йому цей предмет. При цьому вже перший учасник може віддати дорогий для нього предмет лише тоді, коли він сам захоче цього. Після цього учасники змінюються своїми ролями.

II етап. Невербальний варіант.

Така вправа може виконуватися подібно до вербальному варіанту, але із застосуванням лише невербальних засобів спілкування.

Обговорення цієї вправи доцільно проводити лише після проведення обох етапів.

У ході такого обговорення усі учасники стають у коло, далі вони вже по колу діляться своїми думками та своїми враженнями, ставлять наприклад такі запитання: «Коли було найлегше випросити певний предмет у свого напарника?», «Які слова чи вчинки партнера спонукали вже самих вас віддати важливий для Вас предмет?»... Деякі ж учасники усвідомлюють, що не вміють відмовляти наприклад іншим людям та навіть часто потрапляють у дуже неприємні ситуації.

Далі усі учасники обговорюють певні можливості щодо застосування цієї вправи у своєму повсякденному житті.

III. Заклучна частина



Вправа «Змінюємо обличчя»

Ціль: корекція певної агресивності, а також розвиток невербальної знакової системи.

Зміст. Один військовий сидить на стільчику та робить дуже зле обличчя. Інші підходять до «злюки» і доторкаються до нього при цьому говорять дуже добрі слова. Коли така «злюка» посміхнеться – інший учасник сідає на її місце

Отримання від усіх учасників зворотнього зв'язку через такі питання: «Який настрій виник у Вас під час заняття?», «Чи змінювався їхній настрій під час виконання різних вправ?», «Що сподобалося Вам під час заняття?», «Що не сподобалося Вам під час заняття?».

Оголошення теми наступного заняття. Прощання всіх учасників заняття.

### **Заняття №5 «Конфлікт».**

Ціль: ознайомитися із самим поняттям «конфлікт», а також із певними видами конфліктів та способів їх вирішення.

Очікувані результати такого заняття: розширити певний діапазон стратегій у конфлікті, що застосовуються військовослужбовцями.

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

#### **I. Вступ**

Тривалість проведення: 5 хвилин . Вітання всіх учасників.

Одержання саме зворотного зв'язку від учасників за підсумками попереднього заняття: з'ясувати, що саме для учасників було особливо важливим або дуже цікавим; запропонуйте також поставити певні запитання, які виникли після попереднього заняття.

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

#### **Вправа «Чарівний базар»**

Цілі: програвання внутрішньо-особистісних конфліктів, а також вивчення самовідношення, та навчання позитивній оцінці та прийняття відповідно власних негативних якостей.

Обладнання: футбольний чи волейбольний м'яч.

Зміст: Потрібно назвіть ваші позитивні та негативні якості на першу букву свого імені. Кожен також називає одну певну якість та передає свій м'яч іншому по колі.

Після закінчення цієї вправи проводиться обговорення: чи легко, чи важко було знайти якості; які були позитивні чи негативні, тобто які саме якості швидше приходили на думку і т.д.

Хід вправи: вся група стоїть в колі. Тобто пропонується усім зіграти в цю гру, яка називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються певні людськими якостями. Ви можете обміняти свій товар на одну чи дві, а можливо і три якості, та робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки слід пам'ятати – не можна просто віддавати ці якості, нічого не отримуючи в замін. Обов'язково потрібно ці якості обміняти. Тренер у процесі гри поступово стимулюється активність на ринку. Після закінчення цієї вправи група ділиться своїми враженнями від гри. Далі учасники відповідають на такі питання: Чи легко чи важко було знайти певні якості, щоб хотілося їх придбати, а також від чого саме хотілося б позбутися? Що у Вас вдалося, а що не вдалося реалізувати на цьому ринку і чому?

Потім потрібно перейти до загального обговорення цієї вправи.

Вправа «Персоніфікація»

Ціль: підвищити свою самооцінку, а також упевненість у собі, та надання підтримки.

Зміст. Людина наділяє себе певними якостями, яких йому ще не вистачає, та намагається також розіграти певну ситуацію вже із новими особистісними характеристиками.

Вправа "Комплімент".

Ціль: згуртувати всю групу, а також створити відповідну сприятливу та робочу атмосфери.

Тривалість проведення: 5-10 хвилин.

Зміст: Усі учасники заняття стають у коло та беруть один одного за руки.

Один із цих учасників стає у центрі кола та починає рухатися вздовж кола за годинниковою стрілкою, далі він зупиняється біля кожного учасника у той же момент, коли учасник скаже йому певний комплімент. Після того, як перший учасник пройде вже чотири із усіх учасників, далі другий так само починає рухатися слідом за ним, далі так само вони по черзі рухаються.

## II. Основна частина

Мозковий штурм «Що таке конфлікт?»

Ціль: актуалізувати уявлення всіх учасників про сутність конфліктів.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Зміст: Усім учасникам також пропонується висловити свої думки, про те як вони розуміють, та що означає саме поняття «конфлікт». Після їхніх всіх припущень озвучується вже загальноприйняті поняття: «Конфлікт – це відповідне певне протистояння сторін, із різними точками зору». У певних конфліктних ситуаціях прийнято виокремлювати усі компоненти та власне предмет їхнього конфлікту (через що ці сторони мають розбіжності у поглядах). Протилежними сторонами можуть виступати також різні за своїм складом та чисельністю групи певних людей або цілі народи, чи держави. Предметом такого конфлікту може стати будь-яка матеріальна річ або певна думка, відповідна прихильність до релігії, а також національність тощо.

Після закінчення такої короткої інформаційної довідки військових далі просять пригадати усі конфліктні ситуації, у яких вони брали участь чи які вони безпосередньо спостерігали, та чим закінчувалися такі протистояння.

Вправа «Мотузка».

Ціль: полягає у відтворенню конфліктної ситуацію в умовах групи.

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Зміст: За бажанням виходять два учасники. Ведучий дає цим учасникам певну вступну ситуацію: тобто наприклад два військовослужбовців посварилися через те, що один із них скористався мобільним телефоном іншого військового із його дозволу та при цьому витративши на розмову майже усі гроші. Перший військовий також стоїть на тому, що він це зробив

із дозволу іншого, і вони не встановлювали відповідно час його розмови. Другий вимагає ж щоб той оплатив свою розмову. Жодна із сторін не йдуть на примирення, а також кожний намагається перетягнути на свій бік усіх присутніх.

Далі двоє опонентів беруться за різні кінці мотузки та вже починають тягнути цю мотузку в різні сторони, при цьому доводячи усім свою правоту та просячи при цьому допомоги всім інших учасникам групи. Зрештою, пізніше до цього «конфлікту» залучається вся група.

Далі ведучий чи тренер відводить убік основних опонентів, інші ж продовжують далі тягнути цю мотузку, при цьому намагаючись відстояти свою думку.

Далі через певний час ведучий зупиняє військових та переходить до обговорення цієї ситуації, яка склалася.

Інформаційна частина. «Види конфліктів та шляхи їх вирішення»

Ціль: ознайомлення військових із певними видами конфліктів та шляхами їх вирішення.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Зміст: Ведучий: «Під час попередньої гри ви наочно продемонстрували, яким саме чином розгортається певний конфлікт. І у таке протиборстві було також задіяно всю групу. Наприкінці цієї вправа два винуватця цього конфлікту відійшли убік, а усі решта так і продовжували цю суперечку тобто розгортали конфлікт далі. Добре, що це лише всього була гра, і усі члени цієї групи не посварилися. Але у справжньому житті все буває зовсім по-іншому. Тобто через те, що лише дві людини не змогли вирішити свою суперечку або свій конфлікт, уся група могла б поділитися на два ворогуючих табори. І саме тому такий конфлікт був деструктивним. Тобто усі конфлікти можуть бути як конструктивними так і деструктивними. У таких конструктивних конфліктах виникають відповідно нові зв'язки, а також виникають певні взаємодії, у деструктивних - навпаки, відносини руйнуються.

Конфліктні ситуації можуть викликати у людей переважно лише певні

негативні почуття. Щоб такі конфлікти не приносили знову негативні наслідків, їх потрібно вміти швидко розв'язувати та не розпалювати їх.

Далі тренер усім розповідає про способи вирішення цього конфлікту, а військові ілюструють певні прикладами зі свого власного життя:

Відхід із такої ситуації: це може бути ухилення від такого конфлікту, а також прагнення вийти із відповідної конфліктної ситуації, при цьому не дозволяючи цій ситуації розвинути та загостритися ще більше. Почуття, які при цьому випробовуються мають: саме прихований гнів та депресія. Людину, яка образила когось слід відповідно ігнорувати, та висловлювати при цьому певні зауваження за спиною, відмовляючись при цьому також від подальших стосунків.

Пристосування: зміна так своєї позиції, згладжування певних протиріч, а також відмова від своїх інтересів. При цьому така людина може пригнічувати свої негативні емоції, та вдає, що все ніби гаразд, та нічого не сталося, далі обвинувачує себе за певну дратівливість, та виношує далі план своєї помсти.

Конкуренція (силове рішення чи боротьба): суперництво або відкрита боротьба за свої інтереси, далі відстоюється своя власна позиція, а також прагнення довести, що інший не правий, при цьому виявляють спроби перекричати суперника, а також застосування відповідного фізичного насильства, висування таких вимоги беззаперечного підпорядкування, а також проявлення різних способів перехитрити, чи закликати на свою допомогу певних союзників, а також застосувати наприклад шантаж розривом відповідно стосунків.

Компроміс: врегулювання цих певних розбіжностей через певні взаємні вчинки. Також підтримуються відповідні дружні взаємини, а предмет таких суперечок ділиться порівну між двома учасниками цієї суперечки.

Співпраця (пошук нового рішення): у виході із такого конфлікту усі сторони задовольняються повністю через знаходження у відповідній заміні предмета суперечки на рівнозначні чи більш цінні предмети.

Вправа «Датський бокс»

Ціль: виявлення можливостей конструктивного вирішення певних суперечок.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Ведучий: «Таку гру виграли данські чоловіки, для того щоб скороти відповідно довгі зимові вечори. У цю гру можуть грати всі бажаючі учасники, адже суть цієї гри полягає саме не в силі, а в швидкості реакції та гостроті зору. Можна виграти цю гру також і хитрістю, якщо робити відповідно різні обманні рухи та кидки, або ж піддаватися на певний час супротивнику на певному етапі гри, для того щоб потім скористатися відповідно зниженням його уваги.»

Отже, потрібно перш за все розбитися на пари та встати один напроти одного на відстані витягнутої руки. Далі необхідно стиснути цю руку у кулак та притиснути її до кулака свого партнера так, щоб ваш мізинець був притиснутий до мізинця вашого партнера, ваш безіменний – до його безіменного і так далі. Чотири пальці повинні бути міцно притиснуті до пальців партнера. На рахунок «три» у такий бій вступають великі пальці. Перемагає той же учасник, чий великий палець виявиться зверху, тобто притиснувши великий палець партнера до його кулака хоча б на секунду.

Програйте декілька таких раундів, із кожним разом у вас буде все краще та краще виходити. Закінчивши гру, далі подякуйте своєму партнеру за чесний бій».

Зауваження для ведучих чи тренерів: Потрібно попередити всіх учасників, що завдавати біль іншому учаснику (партнеру) не слід.

Вправа «Розмова з собою».

Ціль: розвиток навичок аналізу поведінки.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Зміст: Усім учасникам пропонується проаналізувати свої певні почуття, думки та дії під час попередньої гри. Що саме вони можуть сказати собі? Як вони оцінюють свої почуття? Якщо Ви програєте, чи відчуваєте Ви образу і на кого саме? А якщо виграли, чи виникло почуття у Вас задоволення? Якщо

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

Деякі зауваження: Якщо ж станеться так, що певні добровольці не знайдуться тоді не варто насильно змушувати людей розповідати про те, що вони думають. Найголовніше, щоб вони навчилися все ж таки програвати чи вигравати не просто так, а й аналізуючи свої почуття.

### III. Заключна частина

«Паперові м'ячики».

Ціль даної вправи: досягнення стану певної емоційної розрядки.

Тривалість проведення: 5 хвилин.

На підлозі кімнати малюється «кордон». Група має поділитися відповідно на дві команди, із газет робляться «м'ячики». За певною командою тренера чи ведучого команди починають перекидати на протилежний бік м'ячики.

Завдання: перекинути ось таких «м'ячиків» якомога найбільше, щоб майже усі ці «м'ячики» опинилися на певній території «противника».

Примітки для ведучих: Пограйте разом із всіма учасниками у цю цікаву гру.

Одержати зворотній зв'язок від учасників заняття можна задавши та запитання: «Який настрій в усіх учасників гри?», «Чи змінювався цей настрій під час цих вправ?», «Що сподобалося вам на занятті?», «Що вам не сподобалося на занятті?».

Оголошення теми наступного заняття. Прощання з усіма учасниками заняття.

### **Заняття №6 «Дієві прийоми спілкування».**

Ціль: навчити також різними способами практично вирішувати конфліктні ситуації у міжособистісних відносинах.

Очікувані результати від заняття: розширити діапазон певних стратегій у вирішенні конфліктів, що виникають у військовослужбовців.

Матеріали і обладнання заняття: пов'язки чи маска на очі, аркуші паперу великих розмірів, фломастери, еластичні бинти, повітряні кулі (тільки ж

скільки учасників), планшет чи магнітофон, аудіо із записом медіативної та веселої музики, клубок ниток.

## I. Вступ

Тривалість проведення заняття: 5 хвилин. Привітання учасників.

Отримання відповідного зворотного зв'язку за підсумками попереднього заняття: з'ясувати що саме для всіх учасників було особливо важливим або цікавим під час заняття; запропонувати усім учасникам поставити певні запитання, які виникли після першого заняття чи попереднього .

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

Вправа «Ланцюжок, який об'єднує людей»

Ціль: розвиток відповідного взаєморозуміння та взаємоповаги у всій групі, розуміння саме того, що і добро, так і зло передається від однієї людини до іншої людини.

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Зміст: члени всієї групи, сидячи відповідно в колі, передають один одному певний клубок ниток, при цьому супроводжуючи це певними висловлюваннями, які розпочинаються зі слів: «Я вдячний тобі за те...». Коли клубок повернеться до того, хто розпочинав, членам цієї групи треба взяти та натягнути цю нитку, заплющити при цьому очі, ввійти в стан, який сприяє сприйняттю себе, та інших людей, а також навколишнього світу.

Після виконання вправи необхідно провести аналіз та певне обговорення.

«Зіпсований телефон»

Ціль такої вправи: згуртувати всю групу, а також створити відповідну робочу атмосферу

Тривалість проведення: 5-10 хвилин.

Зміст: Усі учасники стають у ланцюжок, а далі психолог чи тренер встає наприкінці цього ланцюжка. Таким чином, усі військові повернуті до нього своєю спиною. Далі хлопаючи по плечу такий військовий пропонує повернутися до нього обличчям. Потім він ніби жестами показує якийсь предмет наприклад, автомат, сірникова коробка, м'яч, пістолет тощо. Перший



учасник повертається обличчям до другого та хлопає його по плечу просить його повернутися та показує йому цей предмет, другий передає цю інформацію третьому, а третій – четвертому тощо. Останній учасник показує предмет.

## II. Основна частина

### Вправа «Штовхалки».

Ціль: розвиток відповідних навичок, які дозволяють проаналізувати відповідні конфліктні ситуації.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Зміст. Ведучий чи тренер наголошує: «Так при вирішенні конфлікту силовим методом чи боротьбою, конфлікт може призвести до певного розриву відносин. У людей, які є безпосередніми учасниками цього конфлікту, а також із тими, хто за ними спостерігає та залучається до цього конфлікту, виникає маса певних негативних почуттів: наприклад злість, ненависть, певний гнів, відповідно фізичне насильство, певне приниження. У такій боротьбі самі ж люди дуже часто не розраховують свої сили та переходять відповідні усі дозволені межі. Навіть при відкритому такому суперництві не слід принижувати свого противника.

Далі група розбивають по парах Партнери встають на відстані витягнутої руки один від одного, і руки далі піднімають на висоту плечей та спираються далі на долоні суперника. За відповідним сигналом ведучого чи тренера пари далі розпочинають штовхати один одного своїми долонями, при цьому намагаючись зрушити із місця свого противника.

Обговорення: Які почуття ви відчували щодо свого партнера? Чи намагалися ви його уберегти від можливих травм? Чи дуже хотілося вам виграти цю гру у будь-який спосіб? Чи потрібно у реальних конфліктах в різних життєвих ситуаціях «берегти» свого суперника, чи для виграшу можна використовувати різні методи? Якби це була не ігрова ситуація, тоді якби ви діяли у цій ситуації? Чи траплялося вам також спостерігати, як різні конфліктні ситуації починалися із шкідливих ігор? Що відбувалося при цьому? Чому на вашу думку хлопці так поводитися?

Деякі зауваження до ведучого: Потрібно попередити усіх учасників, щоб вони були дуже уважні та не травмували вони певним чином один одного. Вправу можна також змінити, а можна штовхатися схрещеними руками, та спинами.

Вправа «Головом'яч».

Ціль: розвиток певних навичок співробітництва у вирішенні відповідних конфліктних ситуацій.

Тривалість проведення: 15-20 хвилин.

Зміст вправи: Ведучий чи тренер говорить такі слова: «У випадках врегулювання певних розбіжностей між сторонами, вони можуть також прийти до певного спільного рішення завдяки відповідного підписання договору, а також знаходити відповідно певне загальне рішення, саме у такий спосіб вирішення цих конфліктів зберігають певні дружні відносини та переводять їх на більш якісний рівень, а також люди при цьому не втрачають поваги один до одного». Група відповідно ділиться відповідно на деякі пари. На підлогу між військовими наприклад кладеться надута повітряна кулька. Завдання цієї вправи: це наприклад підняти її із підлоги без рук. Після того, як усі такі кулі будуть підняті, хлопцям також пропонується затиснути по одній цій кульці між лобами та по одній між животами. Таке завдання полягає у тому, щоб: перенести ці кульки у протилежний куток кімнати без участі рук.

Обговорення вправи: Як пари дійшли до певного рішення такого важкого питання? Чи одразу ж вдалося виконати таке завдання чи ще довелося подолати певні труднощі? Які ж саме труднощі виникли при цьому? План розв'язання цього завдання обговорювався заздалегідь, чи він виник лише у процесі? Чи траплялося вам у житті зустрічатися перш за все із такими ситуаціями, коли доводилося домовлятися із своїм суперником?

Групова дискусія. «Чому ми всі ж навчилися під час вирішення таких цікавих конфліктів».

Цілі: розвиток певних навичок у вирішенні відповідних конфліктних ситуацій шляхом виконання вправ.

Тривалість проведення: 15-20 хвилин

Далі розбирається справжня конфліктна ситуація, у якій же військові брали участь безпосередньо. Аналізуються також всі причини її виникнення, спосіб вирішення та результат даного конфлікту? Як можна було б таку ситуацію саме вирішити із врахуванням одержаних навичок військовими?

Тренеру чи психологу необхідно взяти активну участь в такій дискусії, можна також навести свої приклади конфліктних ситуацій із життя інших людей або із свого власного.

Вправа «Жестові етюди»

Цілі: навчитися кращого розуміння учасниками всієї групи, як передавати свої думки, а також почуття та дії певними жестами, а також тренування спостережливості та розвиток фантазії.

Зміст. Жест — це дуже важливий знак для спілкування. Він також допомагає точніше зрозуміти оратора та колегу. Кожному учаснику групи роздається певне завдання, яке необхідно передати жестами, без допомоги їхньої міміки та мови, або ж зобразити певну ситуацію.

Так, до прикладу один учасник групи показує своїми жестами закінчену вже ситуацію, включаючи у неї також і інших членів групи (наприклад, при цьому відкриває кран або миє руки, чи набирає відповідно воду в свої долоні й передає її по колу, далі закриває кран, та й отримує залишки води із іншого кінця, струшує свої руки). Інші учасники групи можуть показати свої ситуації.

Інше завдання цієї вправи — це відповідно показати колір своїми жестами. Кожен із учасників по черзі зображує свій улюблений колір певними жестами, але так щоб всі зрозуміли та відгадали його. При цьому також не можна показувати на предмети, які мають подібний колір.

II. Заключна частина

«Весела гусениця».

Ціль: досягнення стану емоційної розрядки.

Тривалість проведення: 10-15 хвилин

Вправа також проводиться під дуже веселу та швидку музику. Усі

учасники вишиковуюються в певну шеренгу та стоять один за одним. Між спиною попереднього учасника та грудьми наступного учасника має бути затиснута повітряна кулька. Далі гусениця починає рухатися, і далі все швидше та швидше, при цьому звиваючись та роблячи відповідні повороти, то в одну то в другу сторону, а завдання усіх військових, щоб жодна така кулька, яка зажата між учасниками не впала та не луснула. Основна умова: руками не можна допомагати та підтримувати цю кульку.

Примітки для ведучих: візьміть участь у цій грі, це буде дуже весело та допомагає скинути різні негативні емоції.

Одержання певного зворотного зв'язку від учасників заняття через поставлення відповідних питань: «Який настрій у кожного учасника?», «Чи змінювався ваш настрій під час цієї вправ та впродовж заняття?», «Що сподобалося Вам на цьому занятті?», «Що не сподобалося під час заняття, поясніть свою думку?».

Оголошення теми наступного заняття. Прощання учасників заняття.

### **Заняття № 7. «Мої найбільші слабкості»**

Ціль: навчитись говорити про себе лише певні гарні та позитивні речі, зокрема активізувати процес самопізнання; зокрема підвищити розуміння самого себе на основі відповідних позитивних якостей.

Очікувані результати заняття: підвищення своєї самооцінки.

Матеріали та обладнання: папір, маркери або фломастери, ножиці, скотч.

Вступ. Привітання учасників.

Отримання певного зворотного зв'язку за відповідними підсумками попереднього заняття: що для всіх учасників було особливо важливим чи дуже цікавим; запропонувати поставити певні запитання, які виникли після першого заняття.

Далі повідомляється про певну мету та зміст даного заняття.

Вправа «Лінія життя»

Цілі: формування певних навичок, а також відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Зміст. Психолог пропонує певним учасникам намалювати відповідно свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді певної лінії. Потім всі учасники розкладають картки, на яких дуже коротко позначені певні події їхнього минулого, а також теперішнього та майбутнього. Після цього також психолог пропонує уявити, собі як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо відповідно на певному етапі їхнього життя вони потрапляють у дуже негативну ситуацію, що буде спричинена їхньою неадекватною поведінкою (а також вбивством особистості, або наприклад бійкою із важкими певними ушкодженнями, тощо).

Обговорення із учасниками цієї вправи та її мети ставлячи перед військовими такі запитання: Що необхідно зробити, щоб також уникнути певних подібних ситуацій? Яка саме поведінка та її особливості можуть спричинювати такі ситуації?

Вправа «Вітальна фраза»

Ціль: згуртувати певні групи, а також актуалізувати позитивний досвід учасників.

Тривалість вправи: 10 хвилин.

Зміст: Військові також сідають в одне коло, а потім один із них також просить іншого передати третьому якусь відповідну вітальну фразу. Другий ж учасник передає цю фразу третьому, а вже третій далі просить дещо передати (кілька слів подяки) через другого першому учаснику, а сам у цей час просить четвертого учасника передати п'ятому своє привітання. Далі вже четвертий передає п'ятому також слова привітання, яке вже надіслане третім учасником, а той також посилає назад свою подяку, тобто також слова привітання та певні слова подяки, які можуть дуже бути короткими: тобто це лише одна або дві фрази, чи трохи більше.

Наприклад, дуже приблизний варіант: «Доброго дня! Ви маєте чудовий вигляд!». Зворотне послання: «Дякую Вам за гарні слова!».

II. Основна частина.

Гра «Автопілот».

Ціль: допомогти також краще розібратися у самому собі та налаштуватися на певне радісне та дуже продуктивне життя надалі.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Учасники повинні також записати певних десять фраз і більше, тобто фраз або певних установок наприклад: «Я дуже кмітливий!», «Я дуже сильний!», «Я розумний!» і так далі.

Звичайно ж, такі установки мають ставитися безпосередньо до вас, та саме відображати, ваші певні життєві цілі та прагнення стати саме таким.

Потрібно поставитися до такого ж завдання дуже серйозно, оскільки власне життя людини багато у чому визначається саме тим, що вона сама про себе думає, або що ж вона найчастіше собі говорить. У жодному разі не можна, щоб учасники заняття писали деякі фрази, які будуть підкреслювати їхні слабкості та недоліки. Це має бути також оптимістична програма майбутнього, тобто своєрідний автопілот, який саме допоможе вам у будь-яких життєвій ситуації.

Вправа «Компліменти».

Цілі: розширити відповідно знання учасників про самих себе, підвищити власну самооцінку.

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Зміст: кожному учаснику вся група говорить про те, що у ньому їм подобається. Ця вправа ефективна лише у тому випадку, якщо даний комплімент говоряться щиро, а той, хто слухає їх, мовчки приймає, і не сперечається і не дякує за ці компліменти.

Вправа «Що мені подобається в собі?».

Ціль: прийняття себе таким як ти є.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Усі учасники також по черзі відповідають на такі запитання «Що мені подобається або що я люблю у собі самому?». Дуже важливо стежити за тим, щоб всі учасники говорили дуже впевненим та радісним тоном, при цьому не зменшуючи свої переваги, а навпаки потрібно перебільшити їх (наприклад, «я

дуже розумний»). Група така повинна підтримувати кожного учасника, при цьому приймаючи саме його та радіючи разом із ним.

«Що я люблю робити?»

Ціль: прийняття себе самого.

Тривалість проведення: 5-10 хвилин.

Зміст: Усі часники також по черзі відповідають на поставлене запитання «Що мені подобається в собі?».

III. Заключна частина

Вправа «Я ціную себе».

Ціль: усвідомлення відповідних внутрішніх ресурсів, а також підвищення впевненості в самому собі.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Зміст та хід вправи: далі сядьте найзручніше на ці стільці так, щоб ноги стояли на підлозі. Злегка прикрийте очі та самі просто стежте за своїм диханням. Тепер потрібно спрямуйте свій уявний погляд всередину та сказати собі, що ви любите у самому собі.

Це може прозвучати приблизно таким чином: "Я високо ціную себе" або "Я дуже ціную в собі такі риси характеру!". Саме все це додасть вам сили та зміцнить власний дух. Виконуючи відповідно таку вправу, періодично також необхідно слідкуйте за своїм диханням.

Тепер необхідно зосередитися ще більш на сильніших та визначних місцях, де зберігається відповідно даний скарб, який носить саме ваше ім'я. Наближаючись до цього священного місця, також необхідно добре подумати про свої можливості: здатність їх бачити, а також відчувати, чути, відчувати смак і запах, думати, рухатися та робити певний свій вибір. Як слід подумайте про кожну із таких можливостей, а також згадайте, як часто ви використовували їх, як користуєтеся ними просто зараз, як потрібні вони вам надалі.

Постарайтеся самі усвідомити, що завдяки таким можливостям ви ніколи не будете безпорадними.

А тепер згадайте, що ви є частинкою Всесвіту; тобто ви одержуєте певну енергію із надр землі, завдяки саме їй ви можете впевнено стояти на своїх ногах, а також розуміти сенс всього навколишнього світу, вас заряджають також і інші люди, які готові бути із вами та ви їм дуже необхідні.

Пам'ятайте, що ви вільні, щоби все бачити та чути, але вибираєте лише те, що необхідно саме вам. І тоді чітко скажіть «так» тому, що потрібно, так і «ні» всьому непотрібному для вас та залиште все, що Вам заважає. Ви будете лише тоді нести відповідно добро в собі, та іншим, та замість відповідно зла та безглуздої боротьби. Далі знову необхідно зосередитися на своєму подиху. Прощання із усіма учасниками заняття.

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

Обладнання та стимулюючий матеріал для заняття: зразок також певних правил для всієї рупи, крейда чи фломастер, класна дошка, м'ячик.

Вправа «Я та інші».

Тривалість проведення: 5-10 хвилин.

Ціль. Корекція та розвиток відповідної довіри до інших учасників.

Тренер чи ведучий пропонує кожному учаснику групи кинути свій м'яч іншому, при цьому відповідаючи на певні запитання, такі як:

1. Що саме Ви знає про цього учасника?
2. Що є спільного у нього із даним учасником?
3. У яких саме випадках можна покластися на цього учасника?

Вправа «Я + Я = МИ».

Тривалість проведення: 10-15 хвилин.

Ціль. Корекція та розвиток певної довіри одних учасників до інших.

За командою відповідно тренера усі учасники одночасно вимовляють таке слово «Я», а вже потім плескають у свої долоні на знак «+», і знову кажуть слово «Я», далі знову двічі плескають у свої долоні на знак «=>» та вимовляють слово «Ми».

«Моя квітка»



Тривалість проведення: 10-15 хвилин.

Ціль. Корекція та розвиток довіри самого до себе.

Ведучий чи тренер пропонує всім учасникам намалювати на папері квітку (зразок тренер малює сам на дошці), у центрі цієї квітки кожен учасник пише лише своє ім'я. Далі на кожному пелюстку також записується певні відповіді на такі запитання:

1. У чому саме я дуже добре розуміюся?

2. Що мені подобаюся у самому собі? або За що я люблю самого себе?

Після виконання такого завдання всі учасники за бажанням зачитують свої відповіді та обговорюють ці відповіді із іншими учасниками практикуму.

Зворотній зв'язок. «Що сподобалося Вам на цьому занятті?», «Що не сподобалося під час заняття, поясніть свою думку?».

Підводяться підсумки всього тренінгу.

## **Висновки до другого розділу**

Для встановлення певних особливостей відповідної фізичної травми військових, нами була розроблена відповідно спеціальна анкета що складалася із п'яти запитань. А також вибрані були відповідні методики дослідження певних негативних психічних станів у військових, які зазнали відповідних фізичних травм: опитувальник травматичного стресу для певної діагностики психологічних наслідків, Міссісіпська шкала (МШ) посттравматичного стресового розладу та Методика «Диференціальна діагностика депресивних станів», Методика «Самооцінка психічних станів», яка розроблена Г. Айзенком, Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В.А. Доскін та ін.), Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.

Нами емпірично було також досліджено негативні психічні стани у військових, які зазнали певної фізичної травми. У дослідних чітко

простежується такі негативні психічні стани як агресивність, депресія та напади люті. Так саме помірна депресія була виявлена у 12 (30%) військових. При цьому виражена депресія виявилася для 16 (40 %) військових, а вже глибока депресія проявлялася в 6 (15%) військових. Було також встановлено, що певний низький рівень агресивності притаманний лише 6 (15 %), середній рівень 20 (50 %), а високий 14 (35 %).

Так, 18 (45 %) опитаних військових із тілесними ушкодженнями мають високу вірогідність наявності посттравматичного стресового розладу. У 14 (35 %) була виявлена середня вірогідність наявності ПТСР. Добре адаптованими до ПТСР є лише також 8 (20 %) опитаних військових із певними фізичними травмами.

Нами була також розроблена відповідна психокорекційна програма для військових, що зазнали тілесних ушкоджень. Такий комплекс психокорекційної програми включав у себе два етапи. Так, кожне заняття тренінгу в свою чергу складається із таких головних компонентів: вступу (привітання, рефлексія попереднього заняття, а також розминка); основної частини (відповідні підібрані вправи, які були розроблені задля досягнення мети заняття); висновку (рефлексія та релаксація). Мета основного етапу програми полягала відповідно у корекції тривожності та агресивності у військових, а також розвиток певних навичок спілкування, підвищення певної самооцінки, створення деяких умов самовираження та розкриття також особистісного потенціалу військових.

## ВИСНОВКИ

Нами був здійснений психологічний аналіз головних напрямків дослідження емоційних станів особистості людини.

1. У самий термін «емоційна сфера», згідно літературних джерел, інтегровані такі феномени, як: потреби, емоційність, емоційні стани, мотиви тощо. Під самим поняттям «емоційна сфера» також розуміють певну ознаку індивідуальності особистості, яка також включає у себе як: почуття та емоції, тривожність та самооцінку.

2. Емоції у людини впершу чергу є деяким процесом відтворення відповідної реакції людської психіки на відповідне явища чи предмети світу, що оточує людину. Ці емоції проявляються у відповідно біологічно зумовлених переживаннях. Такі ж почуття та емоції розрізняються в залежності від їхньої швидкості виникнення, а також певної тривалості, сили, а також від їхньої глибини та дієвості. Деякі емоційно-чуттєві стани проявляються тимчасовим рівень певного цілісного функціонування психіки військового. До таких станів належать: переляк, настрій, страх, боязкість, стрес, фрустрація, афект, паніка і афективний страх.

3. У ході підготовки до експерименту та відбору методик нами були встановлені важливі психологічні симптоми військового під час відповідних посттравматичних стресових порушеннях: велике реагування; дуже велика збудливість; певне емоційне притуплення; порушення відповідно концентрації уваги та пам'яті; деяка агресивність; загальна тривожність; депресія; в певній мірі напади люті; зловживання деякими лікарськими, алкогольними речовинами та наркотичними сполуками; виникнення у людини небажаних спогадів; а також виникнення галюцинаційних переживань та проблеми із засипанням; виникнення деяких думок про самогубство; виникнення провини за те, що залишився живим.

4. Дослідження, що нами було проведено показало: негативні психічні стани у військових, які зазнали певної фізичної травми. У дослідних чітко можна простежити певні негативні психічні стани як агресивність, депресія та

напади люті. Так, помірна депресія була виявлена у 12 (30%) військових. Також чітко виражена певна депресія - 16 (40%) військових, а глибока депресія спостерігається у 6 (15%) військових. Також було визначено, що низький рівень агресивності притаманний лише 6 (15%) військовим, а середній рівень 20 (50%) та високий 14 (35%) військовослужбовцям.

5. У 18 (45 %) опитаних військових із одержаними фізичними травмами проявляється висока вірогідність посттравматичного стресового розладу. У 14 (35% ) встановлено середню вірогідність наявності ПТСР. Добре адаптованими серед опитаних військових до ПТСР є лише 8 (20%) із них.

6. Проаналізувавши одержані результати дослідження нами була розроблена психокорекційна програма для військових, які зазнали тілесних ушкоджень. Комплекс такої психокорекційної програми включав відповідно два етапи. Кожне таке заняття тренінгу складається із таких дуже важливих складових: вступу (привітання, рефлексії попереднього заняття, а також розминки); основної частини (спеціально підібрані вправи, які створені для досягнення відповідної мети заняття); висновка (рефлексія та релаксація). Саме метою основного етапу програми є корекція тривожності та агресивності у військових, а також розвиток певних навичок у спілкуванні, відповідно підвищення певної своєї самооцінки, і створення деяких умов самовираження та розкриття відповідно особистісного потенціалу військових.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Випуск 5, С. 6-10.
2. Алещенко В.І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. Випуск 1. С. 5-10.
3. Білий О.В., Іванцова Г.М., Мартинюк Г.М. Особливості психофізіологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби в залежності від спеціальності. Актуальні проблеми транспортної медицини. 2012. № 1 (27). С. 96-100.
4. 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.
5. 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 ім. Тараса Шевченка, 2019. С. 33-35.
6. Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ. Навчальний посібник. Львів, 2000. 162 с.
7. 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. місто Київ, 1-5 квітня 2019 року. Національний авіаційний університет. К:

НАУ, 2019. С. 278-280

8. Візір В.А. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія. Харків: Оригінал, 2018. 356 с.
9. Гаркуша І.В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. Європейський вектор сучасності. 2019. № 1 (17). С .61 – 68.
10. Горбачук Ю.М. Аналіз психологічних станів військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць. Житомир, Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 40-42.
11. Гречко Т.М. Сутність і психологічні особливості прояву негативних психічних станів. Збірник наукових праць. Серія «Педагогічні та психологічні науки». Хмельницький НАДПСУ, 2015. С. 130–134.
13. Гульбс О.М. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. Психологічний журнал, №7. 2021. С. 100 – 106.
14. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. №8. С. 261–271.
15. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. Молодий вчений. 2018. № 8(1). С. 47-52.
16. Кириленко Т. С. Самоаналіз емоційних переживань як вияв емоційної компетентності особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. Вип. 18. С. 146-152.
17. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
18. Кічук А.В. До характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості. Науковий прогрес європейських країн: нова концепція та сучасні рішення. 2018. С. 275 – 279.
19. Козловська М.Г. Особливості психологічної реабілітації

військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій. Медичний форум. 2016. № 8. С. 61-63.

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

21. 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. 2018. № 3(11). С. 156 – 162.

22. Кочарян О. С. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.. 2014. № 1110, Випуск 55. С. 27-30.

23. 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, Випуск 4. С. 170– 176.

24. Ліпатов І.І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ, 1999. 148 с.

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

26. Максименко С.Д. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика. монографія. Суми: Видавництво Сумський ДПУ ім.. А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

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

28. Мозговий В.І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. Випуск 63. 2017. с. 58-63

29. Мушкевич В.І. Психологічні особливості фрустраційної поведінки

- військовослужбовців. Психологічні перспективи. 2020, Випуск 35. С.101– 118.
30. Наконечний В. 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.
31. Пішко І.О., Кокун О.М., Копаниця О.В., Лозінська Н.С., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
32. Півень М.О. Структурні особливості емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. Психологічне консультування і психотерапія. 2014. Випуск 1-2. С. 249-256.
33. 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.
34. Починок О.В. Особливості емоційної сфери ветеранів АТО/ООС. Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи: Тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький, 2018. С. 109 – 113.
35. 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.
36. Пустовий О.І. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на Сході України. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2019. №4(11), С. 86-92.
37. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційної сфери особистості. Логос. 2019. Т. 4. С. 21-23.
38. Романюк О.О. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок впливу



бойового стресу на військовослужбовців. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України, 2020. 5 (58). С. 161 – 164.

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

40. Хміляр О.Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологія: Збірник наукових праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, № 3 (27), 2016. 215 с.

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

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

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

44. Яременко В.М, Рахманов В.І. 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 року, місто Київ). Київ. ДЗВО «УМО», 2022. 187 с.

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

46. Carmeli, A., Halevy M. Y., Weisberg J. The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 24, №1. P. 66-78.

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

## ДОДАТКИ

**Анкета** Для військових, які зазнали фізичної травми

Стать:

Вік: \_\_\_\_\_

Звання \_\_\_\_\_

1. Коли саме ви дістали відповідної фізичної травми?
2. Скільки вже часу пройшло після того як Ви отримали цю травму?
3. Яка саме ця фізична травма?
4. Де саме ви отримали фізичну травму?

### ДОДАТОК А

5. Які негативні психічні стани з'явилися у Вас після того як отримали цієї фізичної травми?

- агресивність;
- депресія;
- тривожність;
- галюцинаційні переживання;
- думки про самогубство.

Ваш варіант \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Як саме погіршилось ваше самопочуття після отримання травми?

**Опитувальник травматичного стресу  
ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ  
ІНСТРУКЦІЯ**

Прочитайте уважно кожне із запропонованих твердження, а потім виберіть саме той варіант відповіді, що найбільше саме відповідає Вашому стану чи вашим думкам у теперішній час. Розгляньте кожну колонку на бланку запропонованих відповідей кожне твердження має свій номер під ним виберіть правильну цифру, яка саме позначає Ваш варіант відповіді та відповідну оцінку саме вашого відчуття:

- 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 відпочинув.
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 неувважності.
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 висипався ночами.
21. Я ніколи не бачу страшних снів.
22. Іноді мені хочеться напиться.
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 здорова

51. Мій сон настільки міцний, що гучні звуки або яскраве світло не можуть мені перешкодити.
52. Мені кажуть, що я скриваю 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 різноманітне і насичене 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 втрапив 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 намагався не вводити 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 вважав, що правий той, хто сильніший.
98. У мене ніколи не було неприємності.
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
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 опитування

1. Надмірна пильність. Ця шкала відповідає таким питанням: 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Потім розрахуйте середнє арифметичне значення.
2. Перебільшене реагування. Ця шкала відповідає таким питанням: 8, 12, 39, 102, 104, 108. Обчисліть середнє арифметичне значення.
3. Притуплення емоцій. Ця шкала відповідає таким питанням: 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81. Обчисліть значення (питання: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81) і відніміть значення за рештою питань (13, 45, 66, 74), одержану величину розділіть на 9
4. Агресивність. Ця шкала відповідає таким питанням: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99. Обчисліть середнє арифметичне значення.
5. Порушення пам'яті та концентрації уваги. Ця шкала відповідає таким питанням

30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Розрахуйте середнє арифметичне значення.

6. Депресія. Відповідна шкала відповідає таким запитанням: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Обчисліть середнє арифметичне значення.

7. Загальна тривожність. Відповідна шкала відповідає таким запитанням: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103. Обчисліть середнє арифметичне значення.

8. Напади люті. Така шкала відповідає наступним запитанням: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Підсумуйте значення (питання: 54, 84, 96) і відніміть від цього значення за рештою питань (86, 88, 101), одержану величину розділіть на 3.

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

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

11. Проблеми зі сном (труднощі із засинанням та переважно переривчастий сон). Така шкала відповідає наступним запитанням: 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52. Підсумуйте значення (питання: 14, 35, 41, 47, 52) і відніміть від цього значення за рештою питань (1, 20, 21, 51), одержану величину розділіть на 4.

12. «Вина за те що вижив». Відповідна шкала відповідає таким запитанням: 15, 38, 49, 65, 80, 90. Обчисліть середнє арифметичне значення.

13. Оптимізм. Відповідна шкала має відповідає таким запитанням: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Обчисліть середнє арифметичне значення



## Міссісіпська шкала

для оцінки посттравматичних реакцій(військовий варіант)

Реєстраційний бланк

ПІБ (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Військове звання \_\_\_\_\_

Інструкція: нижче приводяться певні твердження, які узагальнюють певний досвід різних людей, які безпосередньо брали участь у бойових діях. У кожного такого твердженні є відповідна шкала від “1” до “5”. Користуючись відповідно цією шкалою, Вам потрібно вказати, до якої саме міри Ви згодні або не згодні із запропонованим твердженням. Оберіть лише один варіант відповіді на вказане відповідне твердження, взявши при цьому його 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 стосунки	1	2	3	4	5

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 неправильно	Іноді неправильно	Дещо мірно правильно	Практично	Абсолютно правильно
	1	2	3	4	5
19. Я виявив, що мені працювати важко 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, зрівноважена 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 вживаво алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я був на війні	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 заснути	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 трапилось 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 отриманих результатів.

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

Обчисліть суму відповідей на певні твердження (сумуються відповіді респондента на "прямі" твердження та відповіді за "зворотними" твердженнями, які перекодовані таким чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1).

**Інтерпретація одержаних результатів.** Отримана сума балів дозволяє поділити досліджуваних на тих, які мають посттравматичних стресових розладів та тих, які його не мають. За даними Шаніна В.Ю.: – добре адаптовані –  $76 \pm 18$ ; – психічні розлади –  $86 \pm 26$ ; – ПТСР –  $130 \pm 18$ .

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	Підозріть	Не дуже підозріть	Не підозріть
		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 переношу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких не можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нешастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто відчуваю 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 проваблю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різно реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

### Методика оцінювання

Розрахуйте кількість балів за кожну із цих чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

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

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

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

Інтерпретація отриманих 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 отпувальника*

- 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 боязливий(ка) не більше, ніж звичайно.
- 1    Я боязливий(ка) дещо більше, ніж звичайно.
- 2    Я боязливий(ка) значно більше, ніж звичайно.
- 3    Я боязливий(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 безглуздом, 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.

- 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 худ(ла) останнім часом.
- 2 Я помітно худ(ла) останнім часом.
- 3 Останнім часом я дуже худ(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 цікавився сексом, як і раніше.
- 1 Я дещо менше цікавився сексом, ніж раніше.
- 2 Я цікавився 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, задуми) 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 близьче до ночі.
- 1 Вранці він у мене трохи гірший, ніж близьче до ночі.
  - 2 Вранці він у мене значно гірший, ніж близьче до ночі.
  - 3 Вранці мій настрій набагато гірший, ніж близьче 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 тиждню, 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 певних 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.

## Методика самооцінки функціонального стану "САН" (В.А. Доскін та ін.)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

Бланк для відповідей

1. Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним								Відчуваю себе слабким
3. Пасивний								Активний
4. Малорухливий								Рухливий
5. Веселий								Сумний
6. Гарний настрій								Поганий настрій
7. Працездатний								Розбитий
8. Повний сил								Знесилений
9. Неквапливий								Швидкий
10. Бездіяльний								Діяльний
11. Щасливий								Нещасний
12. Життєрадісний								Похмурий
13. Напружений								Розслаблений
14. Здоровий								Хворий
15. Збайдужлий								Захоплений
16. Байдужий								Схвилюваний
17. Запальний								Смутний
18. Радісний								Тужливий
19. Відпочиллий								Втомлений
20. Свіжий								Виснажений
21. Сонливий								Збуджений
22. Бажання відпочити								Бажання працювати
23. Спокійний								Заклопотаний
24. Оптимістичний								Песимістичний
25. Витривалий								Швидко втомлюється
26. Бадьорий								В'ялий
27. Розуміти важко								Розуміти легко
28. Неуважний								Уважний
29. Повний надій								Розчарований
30. Задоволений								Незадоволений

## Ключі

Шкала "самопочуття" – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Шкала "активність" – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Шкала "настрій" – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### *Обробка та інтерпретація результатів*

1. Надається інструкція про те, що респодент повинен співвіднести свій стан шкалою 3 2 10 12 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень «САМОПОЧУТТЯ ДОБРЕ» та «САМОПОЧУТТЯ погане» розташовані цифри 3 2 10 12 3.

Тобто цифра «0» відповідає певному середньому самопочуттю, що є обстежуваний і не може зарахувати ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка розташована зліва від «0», відображає самопочуття — вище від середнього, а цифра три відповідає прекрасному самопочуттю.

Цифри, які у цьому рядку, що стоять вже праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують певне самопочуття досліджуваного, якщо ж воно нижче за середнє. Таким чином, послідовно розглядається та оцінюється кожен рядок даного опитувальника. У такому випадку щодо кожної пари тверджень обстежуваний та здійснює свій вибір, відзначаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3".

2. При обробці відповідно результатів всі оцінки перекодуються у ряд від 1 до 7, причому бал «3» такої шкали 3 2 10 12 3, що відповідає відповідно поганому самопочуттю, низькій активності та певному поганому настрою набуває значення 1, бал «0» оцінюється також цифрою 4, бал 3, що відображає відповідно гарне самопочуття, а також високу активність і гарний настрій, і при цьому набуває значення 7.

Підсумком такого аналізу результатів дослідження є відповідно сума значення балів за окремими шкалам - "самопочуття", "активність", "настрій". Обчислення суми балів згідно із ключем до тесту.

**Самопочуття сума балів за питання:** 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**Активність сума балів за запитання:** 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

**Настрій сума балів за питання:** 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Одержана за кожною шкалою сума знаходиться у межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом <30 балів – низький оцінка; 30 – 50 балів – середня оцінка, > 50 балів – висока оцінка.

Потім заповнюється підсумкова таблиця, та відповідно робиться висновок про певний поточний рівень самопочуття, активності, настрої обстежуваного.

## Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Реєстраційний бланк

Прізвище ім'я побатькові \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Посада \_\_\_\_\_ (підрозділ)

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

“Спокійність – тривожність”										“Енергійність – втомленість”									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

“Піднесення – пригніченість”										“Впевненість у собі – безпорадність”									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Список тверджень за всіма шкалами

## „Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і нехвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стурбований.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.



*Енергійність – втомленість*

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

*„Піднесення – пригніченість”*

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

*„Впевненість у собі – безпорадність”*

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним.  
Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

### *Обробка отриманих результатів*

Самого спочатку визначаються певні показники за кожною зі запропонованих шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення- пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають саме обраному респондентом відповідному номеру твердження. Після чого обчислюється певний інтегральний показник емоційного стану респондента за такою формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

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

### *Інтерпретація результатів*

ЕС може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.