МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ТРИВОЖНІСТь У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач
другого(магістерського)рівня
Спеціальності:053Психологія
Освітньої програми: Психологія
Ярослав МАНЬКО

Керівник: доктор психологічних наук,
професорка
Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Рецензент: _____

Івано-Франківськ–2023

ЗМІСТ

ВСТУП …………………………………………………………………… 3

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій……………………………………………………..……..…………… 6

1.1. Проблема тривоги та тривожності в сучасній психології……..… 6

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності та стресу в учасників бойових дій …..…………………………………………..….… 9

1.3. Характеристика психологічної допомоги військовослужбовцям, які повернулися із зони бойових дій ……..…………………………… 12

РОЗДІЛ 2.Емпіричне дослідження психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій…………… 15

2.1. Методологічні основи дослідження……………………………… 16

2.2. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичнихметодик…………………………………………..… 21

2.3. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження тривожності у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій……………………………………..…………………… 17

2.4. Дослідження особливостей впливу стресу на поведінку та систему міжособистісних відносин у військовослужбовців ……..… 23

2.5. Програма психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій…..…… 31

ВИСНОВКИ ………………………………………………………..…… 40

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……………………………..… 41

ДОДАТКИ …..….……..…..…..…..…..…..…..…..…..…..…..…..…..… 45

Додаток А. Авторський договір…………………………………………….. 45

Додаток Б. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» ..…..…..

Додаток В. Методика «Прогноз» (за В. Бодровим) ……..…..…..…..…… … 47

Додаток Г. «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» 51

Додаток Д. Програма психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців…… 53

ВСТУП

Актуальність проблеми. Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується численними політичними, економічними та соціальними трансформаціями, які викликають у людей відчуття загальної нестабільності, спричиняють руйнацію емоційних, культурних, інтелектуальних ситуацій. Усі ці процеси вкрай негативно впливають на діяльність сучасної людини, яка змушена постійно переживати стрес, що призводить до посилення почуття тривоги та незадоволеності собою.

Дослідження останніх тенденцій суспільного розвитку відзначають наявність критичної життєвої фази та ключового періоду у житті військовослужбовців, коли вони повертаються із зони бойових дій. Нові соціально-економічні умови мають значний вплив на всі аспекти особистого життя і це впливає також на психологічний стан особистості. Ця проблема підсилює актуальність дослідження конструктивної взаємодії військовослужбовціву суспільстві, їх гармонійного співіснування в соціумі та самостійного розвитку.

Проблема функціонування психічних станів становить інтерес для досліджень у галузі психологіїта розглядається в роботах таких психологів, як І. Осипова, М. Ткачова, А. Прохоров, Є. Процукович, О. Мухригіна, Т. Клімонтова, З. Лемєшевська та ін. У вітчизняній психологічній науці під час вирішення питань, пов’язаних з розробкою стратегій корекції психологічного стану військовослужбовців, використовують концепції, розроблені радянськими дослідниками (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська). А. Спиваковська, Е. Ейдемілер та інші науковці також внесли вагомий вклад у вирішення проблеми впливу тривожності на формування нових стосунків. Проблема відносин військовослужбовців досліджується у роботах А. Антонова, Ю. Солоднікова, В. Терьохіна, В. Переведенцева,О.Здравомислова, С. Голод та ін.

Проблема тривожності у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій,вимагає більш поглибленого наукового аналізування, висвітлення та узагальнення. Актуальність вирішення окресленої проблематики, а також соціальна значущість, зумовили вибір теми дослідження: «Психологічна робота з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1.Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

2.Емпірично дослідити психологічну роботу з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

3. Розробити програму психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Об’єкт дослідження: психологічний стан учасників бойових дій.

Предмет дослідження: психологічна робота з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв’язання завдань було використано теоретичне аналізування наукових джерел; методи інтерпретації та узагальнення результатів досліджень; методи психодіагностики, які використовувалися для збору емпіричних даних: для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу – методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Л. Лемура, Р. Тес’є, Л. Філліона);для визначення нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації при стресі – методика «Прогноз» (за В. Бодровим); методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна); метод кількісного та якісного аналізу та методи математичної обробки даних.

Наукова новизна полягає у поглибленні та уточненні знань про вплив стресу на поведінку учасників бойових дій, детальному розглядіпсихологічних особливостей діяльності військовослужбовців під впливом стресових факторів та розробці програми психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету, (протокол №). Результати представлено у статті …

Практичне значення отриманих результатів:психокорекційну програму буде можливо використовувати всім, хто бажає нормалізувати свій психологічно-емоційний стан після повернення із зони бойових дій, при роботі з темою тривожності в лікарнях та шпиталях, волонтерських центрах, центрах допомоги ветеранам та інше. Матеріали дослідження можуть бути корисними для студентів під час підготовки до групових і лабораторних занять, написання рефератів, курсових та кваліфікаційних робіт. Вони також можуть бути корисними для викладачів під час розробки лекцій, групових консультацій, написання підручників, посібників та монографій.

Структура роботи: складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел, який налічує 43 найменування.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІСТЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЬ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Проблема тривоги та тривожності в сучасній психології

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривожні розлади (ТР) відносяться до десяти найбільш значних проблем охорони здоров'я [9]. Так, згідно з результатами досліджень, що проводились у 27 країнах Європи, у 12–27% представників популяції віком від 18 до 65 років протягом року мав місце хоча б один епізод тривоги. Окремі симптоми тривоги чи субклінічні ТР реєструють у 76% населення.

Згідно МКБ10тривожні розлади поділяються на тривожно-фобічні (агорафобія, фобія соціальна і спеціальна – F40), на інші тривожні розлади, що включають панічний розлад, генералізований тривожний розлад (ГТР – F41), змішаний тривожно-депресивний розлад, а також обсесивно-компульсивні розлади(F42), соматоформні розлади (F42), реакції на важкий стрес та розлади адаптації(F43), куди входить посттравматичний стресовий розлад.

Клінічні симптоми тривожних розладів бувають загальні та специфічні. Загальні тривожні симптоми включають психічні та вегетативні ознаки з характерною полісистемністю соматичних порушень. При цьому виникає різнорідна симптоматика ураження багатьох органів та систем. Специфічні симптоми, що стосуються виду формування та перебігу тривоги, визначають конкретний тип тривожного розладу, якому властива різноманітна психопатологічна структура [14].

Існує багато точок зору щодо визначення та виникнення стану тривожності та його зв'язку з іншими психологічними характеристиками, але майже всі автори сходяться на думці, що поява тривоги пов'язана з неприємними відчуттями: страхом, невпевненістю в собі, негативним досвідомз минулого

тощо. Тобто, тривожність – це психологічна риса, схильність людини переживати стан тривоги. Тривожність тісно пов'язана зі стресом.

Сучасна наука виявляє великий інтерес до проблеми тривожності. Цей інтерес знайшов відображення у багатьох наукових дослідженнях, в яких ця проблема займає важливе місце і аналізується з психологічної точки зору.

Вперше, у 90-ті рр. XIX ст., вчений-психоаналітик З. Фрейд визначив тривогу як наслідок неадекватної розрядки лібідо. Надалі він провів ланцюг уточнень первинного уявлення про тривогу і у своїх «Лекціях з психоаналізу» повідомляє про те, що збудження, не завершене розрядкою, трансформується у страхи та виражається у неврозах. Отже, страх і тривога представляються як зворотні, негативні сторони сексуального потягу[29].За твердженням З. Фрейда існує три типи тривоги:

- реалістична, яка сприяє забезпеченню самозбереження;
- невротична, заснована на страху перед тяжкими негативними наслідками,
- моральна, пов'язана із загрозою покарання з боку Супер Его.

У більшості випадків поняття «тривога» у різних дослідників ґрунтується на визначенні Ч. Спілбергера і використовується для опису болісного емоційного стану, що відрізняється суб'єктивними відчуттями занепокоєння, похмурих передчуттів, а з боку фізіології – порушенням автономної нервової системи.

Концепція Ч. Спілбергера знаходиться під впливом психоаналізу, перебільшуючи вплив батька та матері на виникнення тривожності та применшуючи роль соціального чинника. Такого ж твердження дотримується функціональний підхід у дослідженні стану тривоги [43].

В сучасній науці прийнято розрізняти тривогу від тривожності, хоча донедавна такого розрізнення не було. Тепер воно характерне і для вітчизняної, і для зарубіжної психології.

Сучасними психологами (В. Патель, Д. Чісхолм, М. Горовиц, І. Ясточкіна, О. Царькова, С.Радченко) тривожність сприймається як психічна властивість і як «схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги» [31; 35; 40; 42]. У психологічному

словнику «тривожність» визначається як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється «у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, ще у низькому порозі її виникнення» [32]. Тобто, тривога розглядається як особистісне формування або як прояв темпераменту, обумовлені слабкістю нервових процесів.

У психології існують різні види тривожності, але найпоширенішими є такі[26]:

- соціальна тривожність – це коли особистість відчуває себе незручно, перебуваючи в оточенні великого натовпу;

- громадська тривожність – це почуття страху, що гостро проявляється на всіх публічних заходах;

- посттравматична тривожність – це стан постійного страху, що виникає за деякий час після пережитої психологічної травми;

- екзистенційна тривожність – це усвідомлення людиною того факту, що одного разу вона може померти.

Отже, тривожність, з одного боку, – це переживання страху, яке змушує людину відчувати дискомфорт і тому намагається якнайшвидше позбутися цього відчуття. З іншого боку, страх сигналізує про реальні та можливі «несправності». [17].Тривожність виснажує психологічні ресурси всього людського тіла і нічого не пропонує натомість.

Дослідники К. Гольдштейн і К. Хорні погодилися з тим, що тривожність – це дифузне побоювання і що основна відмінність тривожності від страху полягає в тому, що страх є реакцією на специфічну небезпеку, а тривожність безпредметна. Особлива характеристика тривожності – це відчуття невизначеності та безпорадності перед небезпекою [38].

У вітчизняній науці період динамічного дослідження тривожності припав на 1970-ті – першу половину 1990-х рр. Останнім часом зацікавленість українських психологів до досліджень тривожності істотно зросла.С. Ставицька особистісну тривожність визначає як стійку тривожну психічну структуру з відповідними їй маркерами поведінки [24]. Психолог констатує, що тривожність

є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. І. Аршавау своїй теорії особистості розглядав тривожність як симптом неврозу, а останній– як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні порушення поведінки [2].

На основі вивченнялітератури зробимо висновки, що поняття тривожності можна розкрити як незмінно або епізодично виявлену властивість особистості відчувати стан підвищеного занепокоєння, страху чи тривоги у певних соціальних ситуаціях, пов'язаних зі стресовою ситуацією.Певний рівень тривожності – нормальна та досконала природна особливість життєдіяльності особистості, яка, мало того, є необхідною для нормального функціонування індивіда в суспільстві. Перевищення оптимального рівня тривожності дає право говорити про прояви підвищеної тривожності. Це може свідчити про недостатню емоційну адаптацію до різних соціальних ситуацій.

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності та стресу в учасників бойових дій

Вивчення бойового стресу почалося з публікації роботи Якоба Да Коста, в якій описувався комплекс, що включав біль в грудях, тахікардію, порушення ритму, задишку, головний біль і запаморочення, слабкість і діарею в учасників Громадянської війни в Сполучених Штатах Америки [13]. Термін, який застосовувався тоді, – «солдатське серце» – перший попередник бойового стресу і посттравматичного стресового розладу.

Неможливо переоцінити внесок, який вніс К. Ясперс у розвиток поглядів на механізми розвитку психогенних розладів у військовослужбовців [34]. Сформульовані їм критерії діагностики реактивних станів включають:

- виникнення цих розладів під дією психічних травм;
- зрозумілий зв'язок їх змісту із психотравмуючими переживаннями;

- зникнення реакції після усунення причини (надалі ці критерії були доповнені).

У вітчизняній психології проблема бойового стресу практично не вивчалася, психічні порушення військовослужбовців на початку двадцятого століття звернули увагу на розлади, що виникають внаслідок бойових вибухових поразок. «Контузійні (травматичні) психоневрози» розглядалися як особлива форма захворювань воєнного часу [41].

Бойові дії радянських військ в Афганістані послужили поштовхом до початку вивчення бойової психічної травми на пострадянському просторі. У 1989 р. створена Психологічна служба Спілки ветеранів Афганістану [28]. почала активну просвітницьку роботу серед самих ветеранів «афганців», населення, в ЗМІ, роз'яснюючи, що якщо у ветеранів виникають психологічні проблеми, вони не є хворими, а страждають від бойового стресу.

Серйозними проявами стресу військовослужбовців є поведінкові зміни і ригідність. Зазвичай нестримана людина може перетворитися на замкнуту. Навпаки, особистість, яка зазвичай веде себе тихо, може стати дуже балакучою, здатною спілкуватися з будь-ким. Під впливом стресу людина може стати жорсткою у своєму мисленні. Військовослужбовець з ригідним підходом не бажає приймати зміни, оскільки це потребує додаткової енергії та ризику, що становлять значну загрозу для вже виснаженої особистості [23].

Внаслідок дії на особистість бойового стресу відбуваються зміни в її психічній системі в цілому, і у деяких випадках навіть структура особистості змінюється. Ці зміни можуть бути класифіковані як регресивні та прогресивні зміни особистості. При регресивних змінах спостерігається негативне перетворення особистості, що призводить до розладу особистісної структури та дезадаптаційної поведінки. Цей стан відомий як посттравматична дезорганізація особистості.

При другому сценарії результати від екстремального досвіду можуть проявлятися не лише у здатності ефективно адаптуватися до мирного життя, але також у стимулюванні творчого росту особистості, формуванні гуманістичних

новоутворень у характері, підвищеному цінуванні життя та духовному розвитку. Такий розвиток особистості після травматичного досвіду відомий як посттравматичний розвиток та зростання. У випадку посттравматичного стресового розладу можна спостерігати послідовні етапи, і процес розвитку можна умовно розділити на п’ять стадій, кожна з яких характеризується відповідними ознаками (рис. 1.1) [11; 39]:

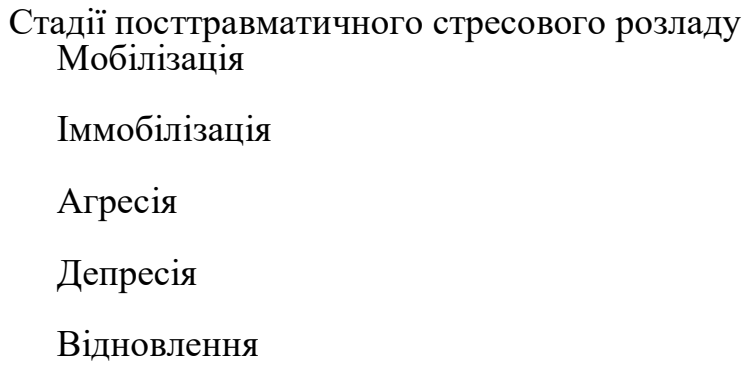

Рис. 1.1. Стадії посттравматичного стресового розладу

Отже, бойовий стрес є індивідуальним варіантом стресу, що виникає внаслідок взаємодії різних негативних чинників, характерних для бойової ситуації. Серед таких факторіввиділяють:

- тривалу і малопрогнозовану, безпосередню і емпірично наочну загрозу життю й благополуччю людини та її близьких;

- психічні та фізичні навантаження, котрі значно перевершують повсякденний рівень за тривалістю та інтенсивністю;

- психогенні впливи поранень, травм і захворювань;

- переживання випадків загибелі людей;

- втрати друзів і близьких [1].

Таким чином, основними психологічними викликами, з якими стикаються військовослужбовці в ході бойових дій, є постійний напружений стан, що вимагає внутрішнього підготовлення до конкретної поведінки та мобілізації всіх ресурсів для активних і раціональних дій; постійна висока відповідальність за свої дії; потреба у підтримці контролю над численними аспектами організаційного процесу, такими як дисципліна, режим працездатності та ін.; а також множинні соціально-відповідальні функції, особливо в умовах великої інформаційної завантаженості.

Гостра психічна травма, тривала психоемоційна напруга, стрес відіграють важливу роль у виникненні та розвитку особистісної та ситуативної тривожності у військовослужбовців.Військовослужбовці, які піддаються тривожності, схильні до зниження мотивації до виконання військових обов'язків, до здійснення вчинків з наступними важкими обставинами [19]. Отже, високий рівень особистісної тривожності військовослужбовців негативно впливає на визначення мети та завдань військової діяльності.

Таким чином, досвід бойових дій в Україні дає змогу виокремити, що постійний напружений стан, недостатня готовність до роботи в екстремальних умовах, обмежений час для відпочинку та віддаленість від родини – це потужні фактори, які, з наростанням, можуть викликати негативні психічні зміни (невротичні реакції, агресивність, апатію, суїцидальні думки) у певної частини військовослужбовців. Важливо передбачити такі зміни, оскільки їх ігнорування може призвести до непоправних наслідків та спричинити серйозні захворювання.

1.3. Характеристика психологічної допомоги військовослужбовцям, які повернулися із зони бойових дій

Труднощі діагностики та лікування тривожності визначаються різними видами тривоги у людей, а також складним патогенезом тривожних розладів: одночасним впливом соматогенних та психогенних причин, атиповістюсимптоматики, психосоматичними кореляціями, соматичним

атрибутивним стилем, хвилеподібністю результаті лікарської взаємодії психотропних та соматотропних засобів. Водночас своєчасне лікування тривожних симптомів дозволяє не лише покращити соціальну адаптацію особистості, а й зменшити ризик розвитку чи прогресування соматичної патології.

На думку дослідників, можна виділити дві основні форми спеціальних програм корекції негативного впливу стресу на військовослужбовців[3; 6]:

- Індивідуальні програми – програми, що використовуються на рівні окремої особистості, вони можуть впроваджуватися самостійно, або ж за допомогою фахівців з психології.
- Групові програми – технології, які використовуються на рівні соціально-психологічної служби. Вони можуть реалізовуватися психологами для роботи з підрозділому цілому та окремими його структурними елементами.

До групових способів запобіганню тривожності та стресу відносять таке:

1. Підтримка – специфічна неформальна процедура, направлена на зняття емоційної напруженості у кінці робочого дня.
2. Допомога в групі – колективне професійне спілкування, яке сприяє підтримці високого рівня професіоналізму за допомогою обговорення теоретичних знань й придбаного досвіду.
3. Релаксація – сукупність процедур, направлених на зниження рівня емоційного напруження й фізичної втоми. До методів релаксації належать арт-терапії медитації, фізичні вправи тощо.
4. Декомпресія – форма психологічної реабілітації військовослужбовців, що складається з комплексу заходів фізичного та психологічного відновлення організму людини для поступової реадаптації військовослужбовців до звичайних умов життєдіяльності.
5. Психоедукація– пояснення і донесення необхідної інформації про психічне здоров’я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистості.
6. Психотерапія та ін.[8; 15].

При створенні програми психопрофілактичної роботи з особами, які беруть участь в бойових діях, необхідно враховувати насамперед відновний характер післяадаптаційного періоду для даної категорії населення. Військовослужбовці при переході до мирних умов перш за все долають наслідки бойової обстановки і відновлюють втрачені соціальні зв'язки. Тому слід вести мову про реабілітацію, якої потребують військовослужбовці.

Принципи реабілітації повинні включати в себе етапність, індивідуалізацію, комплексність, послідовність та неперервність проведення відновлювальних заходів. Головними орієнтирами відновлення для учасників бойових дій є медична та психологічна реабілітація. Приклад здійснення психологічної реабілітації з військовослужбовцями наведена у табл. 1.1[25].

Таблиця 1.1

Етапність здійснення психологічної реабілітації з військовослужбовцями

№	Розв'язувані задачі	Використовувані методи
Перший етап –зняття напруги		
1	Зняття неактуальної психічної напруги	Аутотренінг, м'язова релаксація, голотропне дихання, тілоорієнтована терапія
2	Створення сприятливої психологічної атмосфери	Ігротехнічні засоби, трудо-, натуро-, естетотерапія, раціональна психотерапія
Другий етап – корекційно-розвиваючий		
1	Гармонізація системи відносин особистості	Особистісно-реконструктивна психотерапія (ПТ), поведінкова ПТ, йоготерапія
2	Корекція поведінки	
Третій етап – вбудовування відносин		
1	Підвищення соціально-психологічної компетентності	Залучення у громадську діяльність, створення «реадаптуючого» середовища
2	Підвищення комунікативної активності	
3	Закріплення ефективних схем поведінки	

Отже, вищезазначені заходи психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями повинні проводитися структурами по роботі з особовим складом в комплексі зі спеціальними заходами психологічної, медичної, соціальної реабілітації, що проводяться підготовленими психологами, медиками та соціальними працівниками.

Висновки до першого розділу

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривожні розлади (ТР) відносяться до десяти найбільш значних проблем охорони здоров'я. Тривожність можна розкрити як незмінно або епізодично виявлену властивість особистості відчувати стан підвищеного занепокоєння, страху чи тривоги у певних соціальних ситуаціях, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Певний рівень тривожності – нормальна та досконала природна особливість життєдіяльності особистості, яка, мало того, є необхідною для нормального функціонування індивіда в суспільстві. Перевищення оптимального рівня тривожності дає право говорити про прояви підвищеної тривожності. Це може свідчити про недостатню емоційну адаптацію до різних соціальних ситуацій.

Основними психологічними викликами, з якими стикаються військовослужбовці в ході бойових дій, є постійний напружений стан, що вимагає внутрішнього підготовлення до конкретної поведінки та мобілізації всіх ресурсів для активних і раціональних дій; постійна висока відповідальність за свої дії; потреба у підтримці контролю над численними аспектами організаційного процесу, такими як дисципліна, режим працездатності та ін.; а також множинні соціально-відповідальні функції, особливо в умовах великої інформаційної завантаженості.

Науковці виділяють дві основні форми спеціальних програм корекції негативного впливу стресу на військовослужбовців: індивідуальні та групові. При створенні програми психопрофілактичної роботи з особами, які беруть участь в бойових діях, необхідно враховувати насамперед відновний характер післяадаптаційного періоду для даної категорії населення. Заходи психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями повинні проводитися структурами по роботі з особовим складом в комплексі зі спеціальними заходами психологічної, медичної, соціальної реабілітації, що проводяться підготовленими психологами, медиками та соціальними працівниками.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІСТЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЬ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Методологічні основи дослідження

Крім психологів та психіатрів, над питанням тривожності працювали богослови, філософи і представники мистецтва. На сьогодні опубліковано багато наукових праць щодо цієї теми, проте різні автори різняться у вказуванні на джерела тривожності. Деякі дослідники зосереджуються на посттравматичному стресі, інші акцентують увагу на міжособистісних відносинах (H. Sullivan, K. Horny), а треті вбачають її джерелом внутрішній конфлікт (K. Rogers). Крім цього, темперамент визнається багатьма як один з основних чинників, що викликають тривожність(Г.Айзенк та ін.). Отже,шлях до розуміння тривожності суттєво залежить від вивчення і розуміння індивідуальних та індивідуально-типологічних особливостей, оскільки загальні закономірності можуть бути повністю виявлені та зрозумілі лише в контексті чіткого розуміння індивідуальних різниць.

Розглядаючи історію вивчення проблеми тривожності, не можна не згадати вплив С. К'єркегора, який розрізняв конкретний страх-страх і глибинний ірраціональний страх перед «ніщо». Щодо психологічного вивчення тривожності та страху, то значний вплив мав Ч. Дарвін. З. Фрейд також зробив посильний внесок у розуміння проблеми тривожності, розглядаючи її як психологічну проблему.

Теорія навчання також звернула увагу на проблему страху і тривожності. Згідно цього підходу, і тривожність, і страх формуються на основі умовних рефлексів. Представник цієї теорії, Дж. Вотсон, прийшов до висновку, що набута тривожність має значну стійкість. Його дослідження показали, що викликати цей страх досить легко, але позбутися його набагато складніше. Важливим внеском

у теорію навчання є роботи К. Спенса і Дж. Тейлора, які ввели поняття «рівень тривожності». Дж. Тейлор розробила тест для вимірювання рівня тривожності, який став відомий як «Manifest Anxiety Scale» (MAS).

Особливу увагу слід приділити дослідженням, які розглядають такі психологічні корені тривожності, як посттравматичний стрес (вивчено О. Сафіном і О. Тімченко), прихильність та розлучення (представлено Дж. Боулбі), легкість виникнення емоційних реакцій на слабкі стимули (за Я. Стреляу), фізіологічне підґрунтя актуалізації провідних потреб (запропоновано К. Роджерсом та А. Маслоу),внутрішній конфлікт (дослідження З. Фрейда, К. Хорні, К.Роджерса й ін.). Аналіз цих досліджень показує, що більшість з цих чинників не можуть бути єдиною і загальною причиною тривожності. Серед цих підходів найбільше прихильників знаходить позиція, яка вважає внутрішній конфлікт головною причиною особистісної тривожності. Проте, важливо зауважити, що є критичні аспекти щодо цієї позиції, оскільки точно відділити ступінь тривожності, яку вносять внутрішні конфлікти та темперамент при відсутності загальноприйнятої системи індивідуально-типологічних властивостей та надійних методів їхньої діагностики може бути важко.

Отже, кожен з вищенаведених чинників (стрес, міжособистісні відносини, внутрішній конфлікт та інші) може впливати на розвиток стійких тривожних проявів, включаючи типологічні властивості. Проте наразі не достатньо підходів та досліджень визначення тривожності у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Більшість публікацій у вітчизняній літературі зосереджена на дослідженні психологічного стану військовослужбовців, коли вони поверталися до мирного життя. Дослідники, які вивчають цю тему, стверджують, що для більшості з них процес адаптації до цивільного життя супроводжується важкими почуттями розчарування, ізоляції та відчуження від суспільства, оскільки їхні знання та досвід часто залишаються невикористаними у реальному житті (В.Лесков, Т. Паронянц)[12; 20].

І.Приходько та В. Тімченко було проведено докладний аналіз факторів, які спричинюють психологічні наслідки для рятувальників та військових, що працюють в зоні проведення антитерористичної операції. Згідно з результатами дослідження, найчастіше досліджувані вказували на відчуття розгубленості (68,1%) та значний рівень страху (62,8%) під час перебування в зоні АТО. Приблизно третина досліджуваних повідомляла про заціпеніння, тоді як кожний четвертий відзначав важкість у кінцівках та прискорене серцебиття. Значну частку досліджуваних також характеризували: загальна слабкість (16,3%), пригніченість (15,3%), підвищена нервова збудливість (14,9%), порушення концентрації уваги (9,3%), порушення координації рухів та нервове тремтіння – приблизно по 7,6% для кожного показника [22].

За даними дослідження, М.Мушкевич виявила ознаки посттравматичних розладів у учасників бойових дій [18]. У 58% осіб, які були обстежені, спостерігалися проблеми зі сном, кошмарні сновидіння, почуття провини за те, що вони вижили, у той час як інші загинули. Військовослужбовці також повідомляли про флешбеки – відновлення минулих переживань, несподівані реакції на голосні звуки, раптові рухи руками, а також погіршення пам’яті, уваги, депресивний настрій та розчарування. За результатами діагностики було виявлено, що 1% осіб мають схильність до самогубства, а 37,5% осіб зловживають алкоголем. У дослідженні ветеранів АТО було виявлено наступні рівні вираженості ПТРС: незначний у 21% випадків, помірний у 21%, і виражений у 58% демобілізованих осіб. З точки зору симптомів ПТСР, за даними дослідження, спостерігаються наступні проявлення серед військовослужбовців:

-порушення сну та симптоми депресії – 46%;

-загальна тривожність – 42%;

-прояви агресії та немотивованої пильності – 37,5%;

-зловживання алкогольними напоями – 33,3%;

-невимушені спогади – 33,3%;

-почуття провини – 33,3%;

-раптові вибухи гніву – 29,2%;

-порушення пам’яті та уваги – 29,2%;

-затуманеність емоцій – 29,2%;

-галюцинаторні переживання – 25%;

-напади агресії – 17% [18].

Інші ґрунтовні дослідження, проведені науковцями, показали такі тенденції серед комбатантів: практично у всіх обстежених бійців не виявлено змін у показниках їх психологічного стану до та після виконання професійних обов’язків. Більшість військовослужбовців, яких дослідивР.Попелюшко, мають середні рівні ситуативної та особистісної тривожності, відсутні симптоми депресії, і вони добре адаптувалися до роботи в екстремальних ситуаціях під час виконання обов’язків у зоні АТО. Автор відзначає, що системи професійного добору військових для контрактної служби в українській армії добре впоралися з відбором осіб зі стійкими особистісними характеристиками. Це свідчить про ефективну роботу фахівців у справі подолання наслідків посттравматичних стресових розладів, розвитку навичок саморегуляції та реадаптації до цивільного життя [21].

Дослідники О.Харченко та О. Мраморнова провели аналіз основних труднощів, з якими стикаються ветерани війни після повернення із зони проведення бойових дій [30]. Особливий акцент зроблено на вивченні проблем, пов’язаних зіздоров’ям, трудовою інтеграцією та соціальним забезпеченням ветеранів АТО. Встановлено, що серед ключових проблем, що турбують ветеранів війни, наявні фінансові труднощі, відсутність власного житла, порушення їхніх прав на соціальні гарантії, недостатня ефективність державної політики, проблеми зі здоров’ям і бюрократія державних органів. Результати дослідження щодо проблем ветеранів АТО, пов’язанихзі здоров’ям, мають високий рівень інформативності. Що стосується самооцінки свого здоров’я, трохи більше половини опитаних (58,3%) вважають, що їхнє здоров’я аналогічне до здоров’я інших осіб їхнього віку, водночас майже чверть ветеранів вбачають більш серйозні проблеми зі здоров’ям.

Згідно отриманих авторами даних, існує значущий зв'язок між сприйняттям стану власного здоров'я і заявкою ветеранів щодо проблем зі здоров'ям. Іншими словами, чим гірше респондент оцінює свій стан здоров'я у порівнянні з іншими людьми, тим частіше він посилається на проблеми зі здоров'ям. Також варто зазначити, що висвітлення проблем зі здоров'ям корелює із сімейним станом респондентів. Найбільше скаржаться на свій стан розлучені ветерани війни (19,1%), трохи менше – одружені (11,2%), і найменше – неодружені ветерани АТО (10,9%). Також, сільські жителі частіше за інших виражають незадоволеність своїм здоров'ям (15,9%), у порівнянні з мешканцями районних центрів (14,8%), обласних центрів (11,3%) та жителями інших міст загалом. Це може свідчити про вплив кількості фізичної праці, яку особа здійснює, та, відповідно, важливість фактора здоров'я. За результатамидослідженя, 46,9% опитаних вважають, що їхнє здоров'я погіршилося через службу в зоні АТО, практично така ж кількість (47,8%) не зафіксувала суттєвих змін, а 4% відзначили позитивні зміни [30].

Метою дослідження З. Боярської та Р. Пінчук стало визначення психологічного стану військовослужбовців, які були задіяні у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії російської федерації протягом чотирьох місяців[5].Після проведення наукових досліджень встановлено, що під час перших днів перебування в зоні бойових дій серед комбатантів переважав середній рівень реактивної та особистісної тривожності, і не було ознак депресії. Через два місяці служби у зоні бойових дій рівень реактивної та ситуативної тривожності серед комбатантів залишався на середньому рівні, і не спостерігалося ознак депресії, що свідчило про високий рівень адаптації. Проте через два тижні після повернення із зони бойових дій у більшості комбатантів спостерігалося зростання реактивної тривожності та поява легких ознак депресії.

Отже, ми спиралися у своїй роботі на проаналізовані дослідження, щодопоможе при розробці ефективної психокорекційної програми, спрямованої

на зниження рівня тривожності військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

2.2. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Отримані результати теоретичного аналізування зумовили вектор розробки програми емпіричного дослідження. Експериментальне дослідження тривожності у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій,складалося з таких етапів:

1. Вибірка емпіричного дослідження. У дослідженні взяли участь військовослужбовці у кількості 50 людей, з яких 48 чоловіків та 2 жінки віком від 20 до 45 років. Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному режимі із застосуванням платформи опитувань Google-форми, де респондентам надавалися посилання на онлайн форми опитувальників.

2. Визначення методології дослідження. На даному етапі був здійснений підбір психодіагностичних методик. У дослідженні використано такі методики:методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Л. Лемура, Р. Тес'є, Л. Філліона); методика «Прогноз» (за В. Бодровим) та методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна).

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для аналізу феноменологічної структури стресових переживань, зокрема, вимірювання соматичних, поведінкових й емоційних проявів стресу. Початково цей інструмент був створений у Франції, а потім перекладений і підтверджений на валідність у Великій Британії, Іспанії та Японії. У методиці пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Необхідно оцінити стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на

бланку опитувальника поруч з кожним твердженням треба обвести число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає переживання (Додаток А).

Методика «Прогноз» спрямована на визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі. Досліджуваному пропонується прочитати твердження і відповісти на кожне «так» або «ні». Для інтерпретації звіряють відповіді з ключем і за кожний збіг нараховують по 1 балу. Нервово-психічна нестійкість тим більше, чим більше отримано балів. Отриманий бал слід корелювати з умовною шкалою у межах від 1 до 10 балів. Збільшення значення балу на умовній шкалі вказує на вищий рівень нервово-психічної стійкості. Вищі значення свідчать про більшу нервово-психічну стійкість і менший ризик дезадаптації під час стресових ситуацій. При підведенні підсумків спочатку оцінюють щирість респондента за відповідною шкалою (у завданні є питання-пастки): якщо за даною шкалою опитуваний набирає 5 і більше балів, результати опитування недостовірні, бо людина хоче здаватися краще, а не такою, якою вона є.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна) вважається особливо надійним і інформативним інструментом, який підходить для вимірювання тривожності як індивідуальної властивості особистості і як стану, що виникає у різні часи та моменти минулого, теперішнього та майбутнього. Шкала Спілбергера-Ханіна складається із 40 питань, у тому числі з 20 питань, які характеризують реактивну тривожність, і ще 20 питань, які характеризують особистісну тривогу (Додаток В).

Результати перевірки психометричних властивостей використаних методик свідчать про їх високу надійність, специфічність і валідність.

3. Організація та проведення дослідження. На цьому етапі проводилася практична частина дослідження, яка включала ретельне планування майбутнього дослідження і його безпосереднє виконання на вибірковій групі.

4. Обробка результатів дослідження. На даному етапі виконувалася обробка даних для кожної методики, компіляція матеріалу, внесення даних у таблиці і графічне відображення отриманих результатів.

5. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення. На цьому етапі дані для кожної використаної методики були систематизовані та проаналізовані. Кожен показник було проаналізовано відповідно до опису шкал, який наданий у використаних методиках.

6. Розробка програми психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

2.3. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження тривожності у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій

Для вивчення тривожності була проведена методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, що дозволяє визначити особистісний прояв тривожності та прояв реактивної тривожності. Вимірювання тривожності як стану особистості має особливу важливість, оскільки цей стан у значній мірі впливає на поведінку суб’єкта. Під час аналізу отриманих даних щодо рівня тривожності у дослідженні було виявлено наступні результати: 28% (14 осіб) респондентів виявили високий рівень тривоги, що свідчить про їхню схильність бачити загрозу від оточуючих і навколишнього світу, а також про невелике задоволення їхнім поточним становищем. Для респондентів з високим рівнем тривоги важливо формувати віру у власний успіх. Їм слід перенаправити увагу від зовнішньої вимогливості, категоричності та великої значущості при вирішенні завдань на більш глибоке осмислення своєї діяльності та конкретне планування для розв’язання окремих завдань.

За допомогою методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна було виявлено, що у 9

респондентів (18%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Особистісна тривожність» (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати методики Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна за шкалою оцінки рівня особистісної тривожності

Рівень тривожності	Кількість військовослужбовців
Дуже високий	2
Високий	7
Середній	32
Низький	9
Дуже низький	0

Середній рівень тривожності показали 32 військовослужбовців, а низький та дуже низький – лише 9 осіб (рис. 2.1).

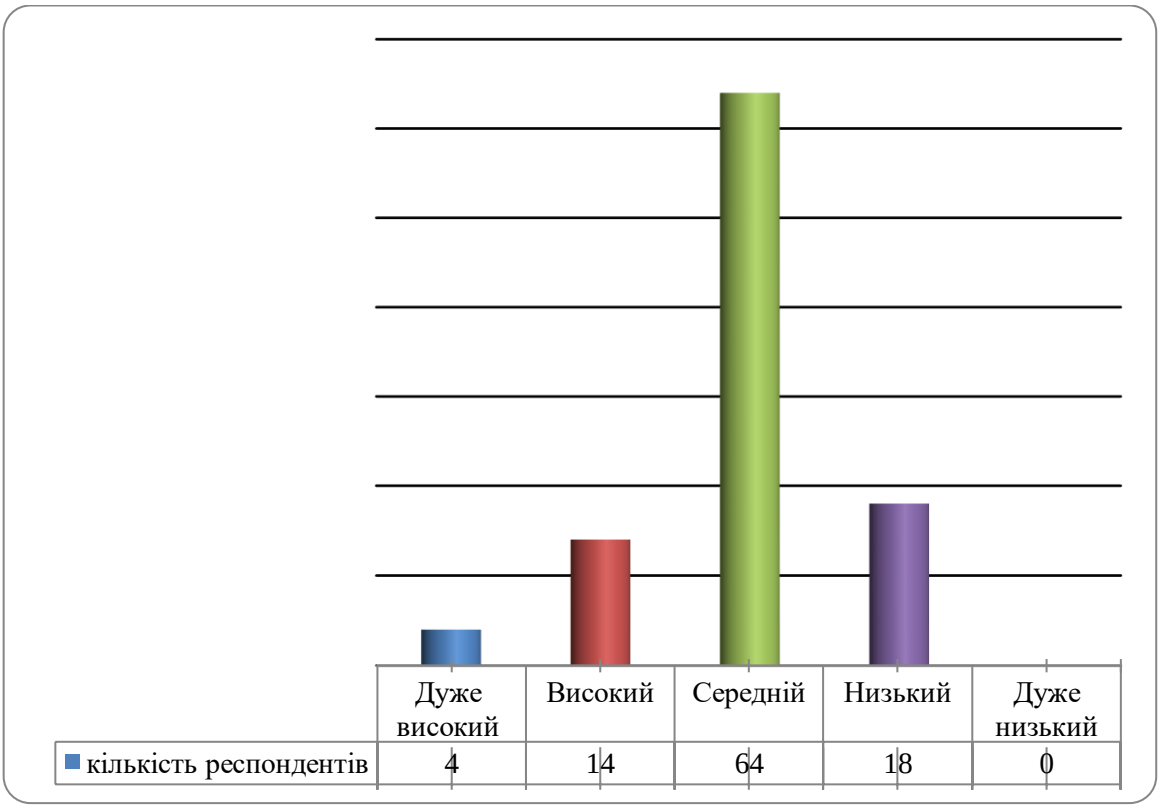

Рис. 2.1.Рівні особистісної тривожності (за методикою Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна)

Високий рівень особистісної тривожності говорить про схильність гостро сприймати будь-яку небезпеку та реагувати на неї підвищеною напруженістю, необґрунтованим занепокоєнням. У військовослужбовцівіз середнім рівнем особистісна тривожність є оптимальною, що стимулює їх повсякденну діяльність. Респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності не схильні сприймати будь-яку ситуацію як потенційну небезпеку, а й у стимуляції діяльності у вигляді «корисної тривожності» не потребують.

Також за допомогою методики було виявлено, що у 5 респондентів (10%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Реактивна тривожність» (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати методики Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) тривожності

Рівень тривожності	Кількість військовослужбовців
Дуже високий	2
Високий	3
Середній	28
Низький	13
Дуже низький	4

Середній рівень реактивної тривожності властивий 28 особам, низький рівень реактивної тривожності – 13 військовослужбовцям, а дуже низький рівень – 4 респондентам (рис. 2.2).

Ситуативна або реактивна тривожність, як стан, визначається виникненням емоцій, які відчуваються як напруга, занепокоєння і нервозність. Цей стан є результатом емоційної реакції на стресову ситуацію і може бути різною за своєю інтенсивністю та змінами у часі.

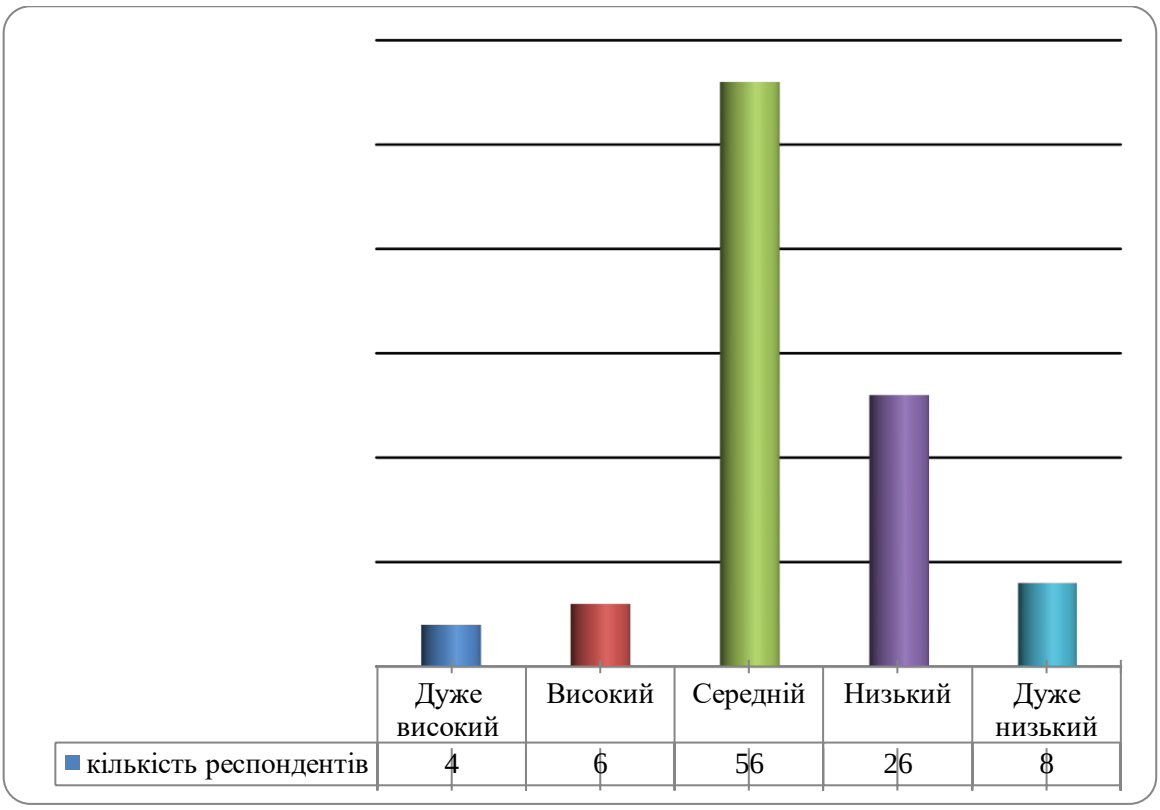

Рис. 2.2.Рівні реактивної тривожності (за методикою Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна)

Результати цієї методики свідчать про виявлення ознак тривожності серед військовослужбовців. Показник високого рівня особистої тривожності виявився вищим на 8,0% порівняно із ситуативною тривожністю. Ця різниця вказує на важливість власних почуттів та емоційного стану військового, на які він у першу чергу спрямовує свою увагу, і тільки потім – на підтримку та допомогу своїм товаришам.

Таким чином, було встановлено, що для вивчення тривожності була проведена методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, що дозволяє визначити особистісний прояв тривожності та прояв реактивної тривожності.За допомогою методики було виявлено, що у 9 респондентів (18%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Особистісна тривожність». Також за допомогою методики було виявлено, що у 5 респондентів (10%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Реактивна тривожність».

2.4. Дослідження особливостей впливу стресу на поведінку та систему міжособистісних відносин у військовослужбовців

У відповідності з наявними науковими даними та на підставі аналізу методик серед досліджуваних військовослужбовців було виявлено наступні результати.

Респондентам було запропоновано відповісти на питання методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Lemyr-Tessier-Fillion). Рівні стресу досліджуваних військовослужбовців представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень професійного стресу у військовослужбовців

Рівень професійного стресу	Кількість військовослужбовців
Високий	35
Середній	9
Низький	6

Отже, друга методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Lemyr-Tessier-Fillion)дала нам можливість виміряти стресові відчуття за соматичними, поведінковими й емоційними ознаками (рис. 2.3).

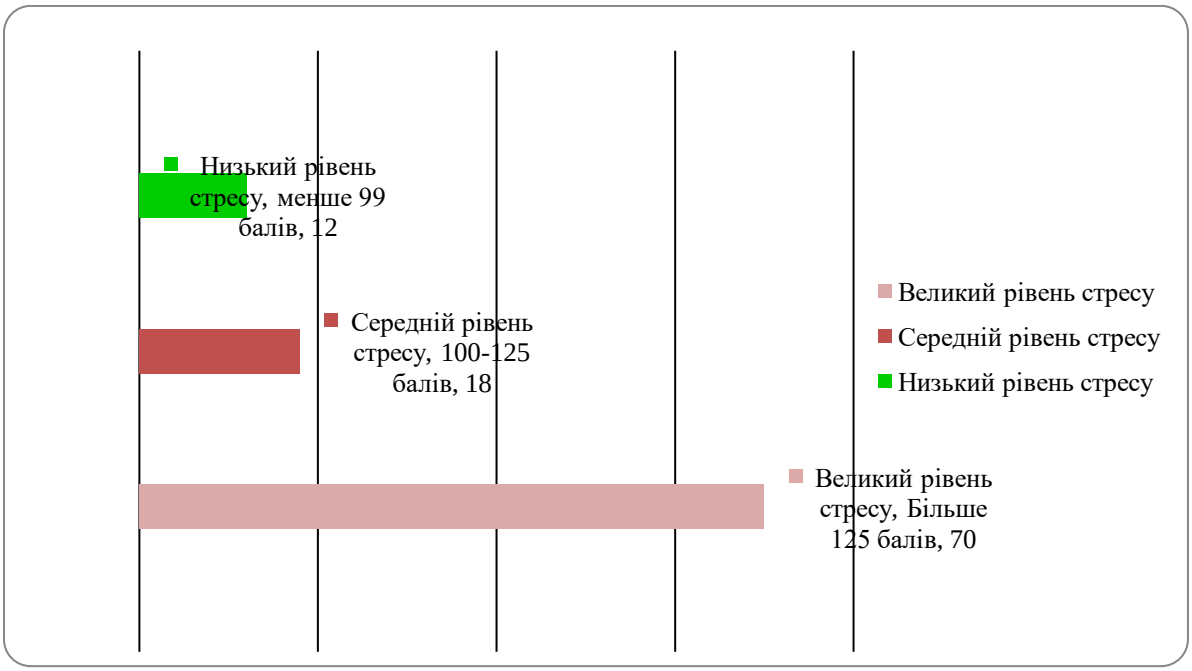

Рис. 2.3. Гістограма стресових відчуттів за соматичними, поведінковими та емоційними ознаками, %

Як можна бачити на рис. 2.3, 70% військовослужбовців характеризуються високим рівнем стресу за феноменологічною структурою, що свідчить про їхню дезадаптацію та психічний дискомфорт. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 18% досліджуваних. Цей рівень стресу означає, що хоча є природний стан психічної напруженості, патологічні прояви тривожності, соматичні та поведінкові ознаки, але вони можуть бути адаптивними до роботи у військовій сфері. Однак це також може призводити до психоемоційних розладів. У 12% опитуваних військовослужбовців виявлено низький рівень стресу, що свідчить про їхню психологічну адаптованість до робочих навантажень, а також адаптивну реакцію на стресогенні ситуації.

В інтерпретації результатів, згідно ключа до методики «Визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації при стресі «Прогноз»» (В. Бодров), чим більший показник психічної напруги, тим вищий є рівень психологічного стресу. Результати аналізу представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень психічної напруги військовослужбовців

Рівень психічної напруги	Кількість військовослужбовців
Високий	31
Середній	14
Низький	5

Результати дослідження показують, що для військовослужбовців характерним є середній та високий рівень психічної напруги – 90% опитаних (рис. 2.4). Це підтверджують дослідження Р.Попелюшко,З. Боярської та Р. Пінчук.

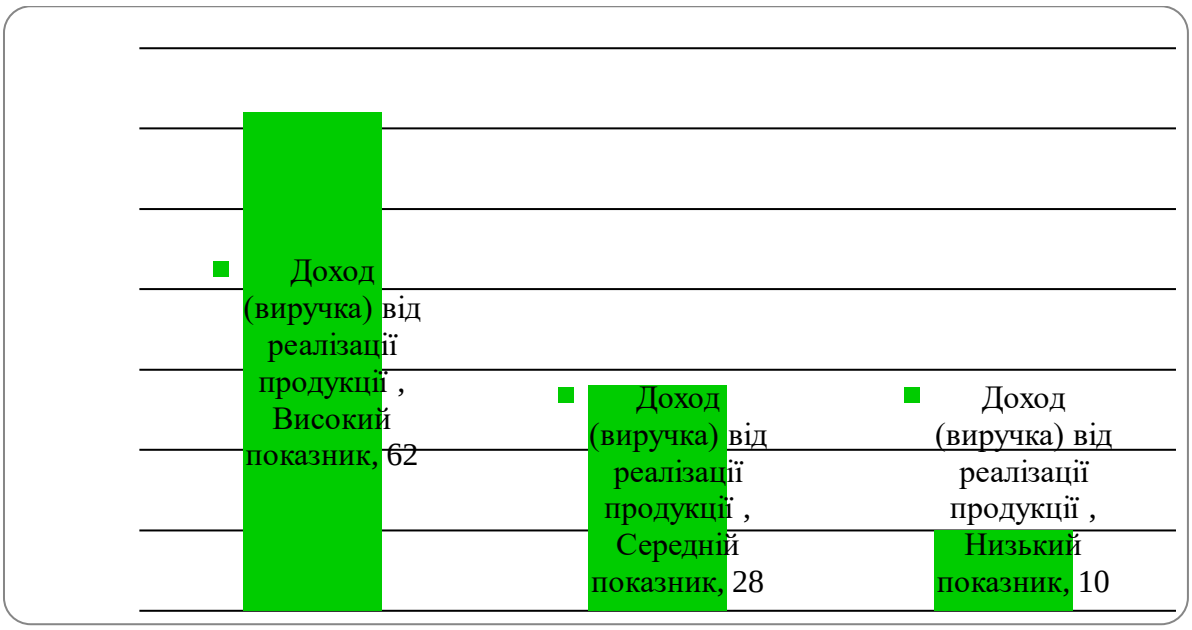

Рис. 2.4. Гістограма рівню психічної напруги військовослужбовців, %

Проведене дослідження було засновано на різних теоретичних розробках вітчизняних і зарубіжних авторів. Проаналізувавши всі отримані результати, можна зробити наступний висновок.

Було виявлено, що для сучасного військовослужбовця стрес є звичайним явищем, реакцією на величезні проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес у військовій діяльності являє собою перевантаження, пов'язані з особливостями військової справи, та які надають безпосередні і незалежні ефекти на самопочуття і психічні або соматичні функції. Реакція на стрес, як і режим харчування, рухова активність, якість відпочинку і сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя. Але в процесі дослідження була виявлена проблема регуляції стресу у військовослужбовців.

Результати кожного тестування необхідно приводити у певну систему, проводити їхню обробку. Тому для обґрунтування достовірності висновків дослідження було проведено математичну обробку результатів. Математична обробка результатів тестування була проведена нами за допомогою кореляційного аналізу К. Пірсона взаємозв'язку всіх показників за всіма методиками (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляційний взаємозв'язок між психологічними властивостями військовослужбовців

	Стресостійкість	Тривожність	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Стресостійкість	1	0,456**	0,204**	0,207**
Тривожність	0,456**	1	0,469**	0,449**
Реактивна тривожність	0,204**	0,469**	1	0,655**
Особистісна тривожність	0,207**	0,449**	0,655**	1

Примітка: * - статистично значущі розходження (p < 0,05);

** - статистично значущі розходження при p < 0,01;

*** - статистично значущі розходження при p < 0,001

Аналізуючи отримані данні, можемо зробити висновок, щоіснує тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю, при чому і з реактивною тривожністю, і з особистісною. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у військовослужбовців залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах, на чому наголошують й інші дослідники (Д.Брайт, Ф. Джонс, В.Крайнюк та ін.).

Отже, результати дослідження виявляють схильність військовослужбовців до стресу, низький самоконтроль у стресових ситуаціях – все це сприятливий ґрунт для психологічної роботи з тривожністю та стресом у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

2.5. Програма психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій

Результати, отримані у ході реалізації теоретичного та емпіричного етапів дослідження, стали основою для створення тренінгової програми психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Психологічний тренінг впровадився у всі сфери життя і став невід'ємною частиною різних систем навчання. Ґрунтуючись на вивченні наукової літератури, вважаємо тренінг багатофункціональним засобом навмисної зміни соціально-психологічних феноменів особистості, метою якого є гармонізація професійного, особистісного та соціального буття людини. У процесі тренінгу відбувається набуття професійних та особистісних якостей суб'єктом, що допомагає йому у вирішенні соціально-особистісних проблем, зокрема врегулюванні тривожності та стресових проявів.

Тренінг потрібен насамперед для обміну досвідом між учасниками. При довірчій взаємодії долаються стереотипи, змінюється ставлення суб'єкта до себе. Тренінг універсальний тим, що він здатний прискорити та оптимізувати будь-яку стадію роботи та використовується для вирішення завдань, що відрізняються складністю – починаючи з тренування найпростіших навичок, закінчуючи стратегічним плануванням та практичним застосуванням.

Про методи та ефекти групового впливу знали ще в давнину. Групові методи спершу використовувалися як методи лікування. Той факт, що впливати на групу (для лікування, зокрема) буває іноді ефективніше, ніж на одну людину, знали навіть давні люди. Шаманська практика також показала успішність публічного застосування обрядових та ритуальних процедур для лікування хворого. Різноманітні цілителі і знахарі протягом усієї людської історії використовували ефект емоційного збудження та зараження, що проявляється у групі. Проте фактично до середини в XIX ст. ці ефекти не вивчали дослідники. І лише у другій половині XIX ст. інтерес до групового впливу відродили лікарі-психотерапевти.

Отже, психологічний тренінг – це область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з

розвитку компетентності у спілкуванні. Психологічні тренінги на стресостійкість передбачають під собою форму навчання, що поєднує і теорію, і практику. Причому важливе значення має практична частина, вона дозволяє людині відпрацюватипевні прийоми, тренувати навички та бажану модель поведінки, які допоможуть у звичайному житті впоратися зі стресом та тривожністю.

Заняття за допомогою тренінгу ґрунтувалися на наступних основних принципах (рис. 2.5):

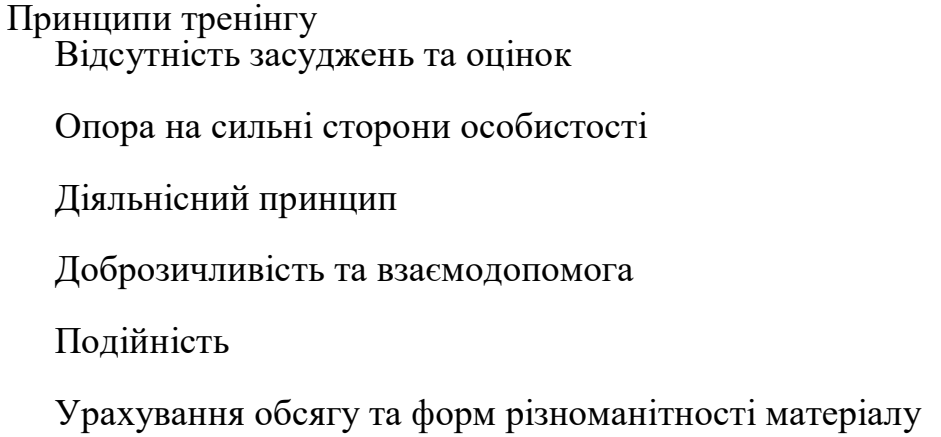

Рис. 2.5. Принципи тренінгу

- принцип відсутності засуджень та оцінок, оптимістичного підходу. Цей принцип передбачає створення успіху для всіх учасників, надію на позитивні результати, затвердження почуття впевненості, похвалу найменших досягнень;

- принцип опори на сильні сторони особистості, позитивне в ній. Виявити у людини позитивне і, спираючись на нього, необхідно допомогти їй навчитися новим засобам діяльності та поведінки, правильно переживати внутрішнє задоволення, радість;

- діяльнісний принцип, який полягає в тому, що в умовах активної діяльності, де створюються умови для орієнтації людей у складних конфліктних

обставинах, конструюється необхідний базис для позитивних засад в особистісному розвитку;

- принцип доброзичливості та взаємодопомоги у відносинах один з одним;

- принцип подійності полягає в тому, що з учасниками створюється спільна діяльність у певному соціопросторі, часі та формах організації, яка об'єднує всіх на основі спільних інтересів та переживань;

- принцип урахування обсягу та форм різноманітності матеріалу. Заняття не повинні бути перевантажені матеріалом, одночасно цікава тематика та різні засоби арт-терапії повинні сприяти формуванню цінностей та додаткової мотивації учасників проведених занять.

Кожне заняття тренінгу будується за правилами:

- певне вітання, яке дозволяє налаштувати учасників на продуктивну роботу в групі;

- особливі ритуали входження, що допомагає розкрити особистість, занурити її у тематику занять;

- реалізація різноманітних методів та обговорення створюваного продукту (реалізація в рамках теми заняття);

- рефлексія заняття, що полягає в обговоренні почуттів, думок, які виникли щодо заняття, підбиття підсумків;

- особливий ритуал прощання, особливі ритуали виходу.

Всі заняття проводяться у комфортній, доброзичливій атмосфері і повинні супроводжуватися приємною розслаблюючою музикою. Відповідний музичний супровід допомагає учасникам розкритися і розслабитися, заспокоїтися, зняти наявні психологічні комплекси, налаштуватися на позитивний процес творчості і заглибитись у самого себе.

В ході реалізації тренінгових занять має використовуватись чергування самостійної роботи та активного діалогу з обговоренням, асоціаціями, обміном думками та інтерпретацією одержуваного результату. Нами використовувалися різні методи, оскільки будь-який з методів приносить людям позитивні емоції, радість, захоплення. На заняттях з використанням нетрадиційних технік ми

створювали такі умови, щоб учасники вчилися мислити сміливо та вільно, думати, розвивати впевненість в собі, творити, фантазувати, нестандартно, креативно, повною мірою виявляти свої здібності.

Мета тренінгової програми – зниження тривожності та стресу у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Тренінгова програма включає 3 етапи:

l етап – орієнтувальний (1-2 заняття).

Метою є створення сприятливого середовища для групової роботи, введення в основні принципи проведення тренінгу та формулювання правил для учасників групи.

ll етап – основний (3-11 заняття).

Метою є корекція тривожності та агресивності серед військовослужбовців, покращення навичок спілкування, підвищення самооцінки та створення можливостей для виявлення і розвитку особистого потенціалу військовослужбовців.

lll етап – закріплюючий (12-13 заняття).

Метою є закріплення позитивних змін у внутрішньому світі військовослужбовців, зменшення рівня стресу та стимулювання бажання покращити себе.

Кожне заняття тренінгу складається з таких основних компонентів:

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

Основні методи проведення тренінгу включають наступне: використання ігор (психотехнічні ігри, ігрові методи для розв’язання конфліктів, рольові ігри та ін.), проведення групових дискусій (аналіз ситуацій, мозковий штурм тощо), застосування психогімнастики та методик тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапія.

Також можна виділити різні форми роботи на тренінгу, такі як індивідуальна робота, партнерська робота, участь у мікро-групах та групова робота тощо.

План тренінгових занять представлений у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

План тренінгових занять

№	Теми занять	Кількість годин
1	«Будемо співпрацювати»	1,5 години
2	«Познайомимося ближче»	1,5 години
3	«Я тебе розумію»	1,5 години
4	«Мої проблеми»	1,5 години
5	«Конфлікт»	1,5 години
6	«Ефективні прийоми спілкування»	1,5 години
7	«Полюбити себе»	1,5 години
8	«Мої слабкості»	1,5 години
9	«Будь собою, але у кращому вигляді»	1,5 години
10	«Групова згуртованість»	1,5 години
11	«Підвищення довіри до інших як профілактика конфліктності»	1,5 години
12	«Взаємини у колективі»	1,5 години
13	«Прощавай…»	1,5 години

Заняття № 1. «Будемо співпрацювати».

Мета: створення сприятливих умов для роботи у групі, ознайомлення з новою формою роботи –тренінгом та його основними принципами роботи.

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

І. Вступ.Слово ведучого.Вітання.Роз’яснення учасникам про особливості роботи у тренінговій групі.

ІІ. Основна частина.

1. «Доброго дня, я радий познайомитися!»

Мета: Створення групової атмосфери: знайомство учасників.

Зміст: Учасникам пропонується створити власну ідентифікаційну картку, на якій вказують своє ім'я, яке вони хочуть використовувати під час всіх занять. Це ім'я може бути будь-яким: їхнім справжнім ім'ям, псевдонімом тощо. Учасники мають повну свободу вибору. Після цього їм слід прикріпити свою ідентифікаційну картку до свого одягу. Протягом всього заняття учасники будуть звертатися один до одного, використовуючи ці імена.

2. «Правила нашої групи».

Мета: Вироблення основних правил роботи у тренінговій групі:

1. Довірчий стиль спілкування.

2. «Тут і тепер».

3. Не оцінюємо одне одного.

4.Повага до того, хто говорить.

5. Конфіденційність всього, що відбувається в групі.

6.Активна участь в тому, що відбувається.

7.Щирість у спілкуванні.

8.Як можна більше контактів та спілкування з різними людьми.

3. Гра «Поміняйтеся місцями».

Мета: згуртування колективу, знаходження спільного серед учасників.

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

Обговорення та обмін враженнями після гри.

4. «Змія».

Мета: скорочення емоційної дистанції між військовослужбовцями групи.

Зміст: Один із учасників групи виходить з приміщення. Після його виходу решта учасників залишаються і разом утворюють коло, тримаючись за руки так, щоб утворився ланцюжок. Цей ланцюжок подібний до змії, де крайні учасники є головою і хвостом. Як це часто буває, змія переплутується, утворюючи різні

петлі та завитки. (Ведучий допомагає «змії» переплутуватися, можна переступати через зімкнуті руки, пролазити під ними. Але головне – голова та хвіст «змії» не повинні відпускати руки один одного). Коли «змія» переплуталася, ведучий запрошує військовослужбовця, який залишив приміщення, і пропонує йому розплутати «змію». Можна вказати йому, яка рука є «головою» і яка «хвостом».

Коротке обговорення виконання завдання.

ІІІ. Заключна частина.

Релаксація. Застосовується метод поетапного напруження і розслаблення різних груп м'язів. Після виконання цієї вправи учасники діляться своїм власним досвідом, висвітлюючи те, що вдалося легко розслабити, і що було важко зробити.

Отримання зворотного зв'язку. Оголошення тематики наступного заняття.

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

Заняття №2. «Познайомимося ближче».

Мета: встановити контакт із військовослужбовцями та створити позитивну мотивацію до майбутньої служби.

Очікувані результати: встановлення довірчих, партнерських відносин.

І. Вступ. Вітання учасників.Отримання зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття.

ІІ. Основна частина.

1. «Мій настрій».Мета: створення позитивного настрою працювати.

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

2. «Станьте в коло». Мета: згуртування колективу на емоційному рівні.

Усі групуються навколо ведучого в коло. Коли він оголошує «почали», учасники закривають очі і починають переміщатися хаотично, намагаючись

уникнути зіткнень з іншими. Цей рух супроводжується шумом, схожим на бджолине гудіння. Через певний час ведучий говорить, що всі повинні негайно припинити рух і залишитися на місці, де їх застала ця команда. Учасники, не розкриваючи очі і не торкаючись інших руками, намагаються сформувати коло в тиші. Коли всі учасники встигли зайняти свої позиції і зупинитися, ведучий плескає в долоні, після чого всі відкривають очі і оцінюють, яку форму вони створили.

3. «Портрет».Мета: розвиток уміння аналізувати особистісні особливості інших.

Учасникам пропонується намалювати портрети тих, хто сидить поруч за годинниковою стрілкою. При цьому треба прагнути реальної подібності, помічаючи індивідуальні особливості. Після того, як завдання виконано, портрети віддають ведучому і він показує їх групі. Завдання групи: відгадати хто намальований.

4. «Колективна казка».Мета: сприяти подальшому згуртуванню групи.

Групі дається завдання вигадати казку. При цьому перший говорить однеречення, другий друге, що є продовженням казки, і т.д. по колу. У результаті має бути завершена історія.

5. «Записки».Мета: об’єднання групи спільним секретом.

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

Останнім днем коробка розкривається, записки виймаються, тренер зачитує їх вголос. Найчастіше можна прочитати дуже цікаві речі.

ІІІ. Заключна частина.

Релаксація. Отримання зворотного зв’язку. Ритуал прощання.

Повністю тренінгова програма наведена у Додатку Г.

Таким чином, нами запропоновано тренінгову програму психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій, мета якої реалізується внаслідок підвищення рівня сформованості провідних психологічних механізмів зазначеного процесу.

Висновки до другого розділу

У дослідженні психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій, взяли участь військовослужбовці у кількості 50 людей. За допомогою методики визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна було виявлено, що у 9 респондентів (18%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Особистісна тривожність», а у 5 респондентів (10%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Реактивна тривожність. Результати цієї методики свідчать про виявлення ознак тривожності серед військовослужбовців.

На основі проведеного дослідження розроблено програму психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Мета тренінгової програми – зниження тривожності та стресу у військовослужбовців. Тренінгова програма включає 3 етапи: I етап – орієнтувальний; II етап – основний (метою є корекція тривожності та агресивності серед військовослужбовців, покращення навичок спілкування, підвищення самооцінки та створення можливостей для виявлення і розвитку особистого потенціалу військовослужбовців); III етап – закріплюючий (метою є закріплення позитивних змін у внутрішньому світі військовослужбовців, зменшення рівня стресу та стимулювання бажання покращити себе)

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки.

1. Здійсненотеоретичний аналіз проблеми психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Тривожність – це психологічна риса, схильність людини переживати стан тривоги. Постійний напружений стан, недостатня готовність до роботи в екстремальних умовах, обмежений час для відпочинку та віддаленість від родини – це потужні фактори, які, з наростанням, можуть викликати негативні психічні зміни у певної частини військовослужбовців. Важливо передбачити такі зміни, оскільки їх ігнорування може призвести до непоправних наслідків та спричинити серйозні захворювання.

2. Емпірично дослідженопсихологічну роботу з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.Експериментальне дослідження складалося з 6 етапів.У дослідженні взяли участь військовослужбовці у кількості 50 людей.За допомогою методики визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна було виявлено, що у 9 респондентів (18%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Особистісна тривожність», а у 5 респондентів (10%) – дуже високий та високий рівень за шкалою «Реактивна тривожність.Результати цієї методики свідчать про виявлення ознак тривожності серед військовослужбовців.

3. На основі проведеного дослідження розроблено програму психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Мета тренінгової програми – зниження тривожності та стресу у військовослужбовців.Тренінгова програма включає 3 етапи:l етап – орієнтувальний;ll етап – основний (метою є корекція тривожності та агресивності серед військовослужбовців, покращення навичок спілкування, підвищення самооцінки та створення можливостей для виявлення і розвитку особистого потенціалу військовослужбовців); lll етап – закріплюючий (метою є закріплення позитивних змін у внутрішньому світі військовослужбовців, зменшення рівня стресу та стимулювання бажання покращити себе).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікації, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. № 2 (4). 268 с.

2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпро: Вид во ДНУ, 2006. 336 с.

3. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2017. 96 с.

4. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони України*. 2017. Вип. 2. С. 118–124.

5. Боярська З. О., Пінчук Р. С. Динаміка тривожності учасників операції об'єднаних сил. *ScienceRise: Biological science*. 2018. № 5. С. 22-26.

6. Бриндіков Ю.Л. Теорія і практика реабілітації військовослужбовців - учасників бойових дій в системі соціальних служб: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.05. Тернопіль. 2019. 39 с.

7. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 29–32.

8. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів). *Українська військово-медична академія*. 2017. №192. 76 с.

9. ВООЗ. URL: https://www.who.int/ru (дата звернення: 17.09.2023).

10. Дідик Н.Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2018. Вип 1(7). С. 41–56.

11. Кокун О.М., Агаєв Н.А, Пішко І.О. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (46). С. 123–129.

12. Лесков В. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2006. Т. VIII, № 3. С. 191–197.

13. Лозінська Н.С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. № 3 (11). С. 150–166.

14. Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ. Центр учбової літератури. 2018. 360 с.

15. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / за наук. ред. Г.В. Циганенко. Київ. 2018. 100 с.

16. Міністерство оборони України. URL: https://www.mil.gov.ua/ (дата звернення: 17.09.2023).

17. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра–К, 2020. 564 с.

18. Мушкевич М. Волинь: як допомогти військовому та його сім'ї реабілітуватися. URL: http://www.volynnews.com/news/vidsichagresoruukrayinayedina/volynski-atoshnyky-ne-skhylni-do-suyitsydu-ale-yim-potribna-dopomoha/.

19. Осьодло В.І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 242–252.

20. Паронянц Т. П. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН: автореф. дис. … канд. психол. наук. Харків, 2004. 18 с.

21. Попелюшко Р. П. Результати дослідження психологічних особливостей комбатантів до та після участі у бойових діях. *Innovative solutions in modern science*. 2017. Т. 5, № 14. Р. 78–91.

22. Приходько І.І., Тімченко О.В. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у комбатантів. VIII Науково-практична конференція Національної академії Національної гвардії України : матеріали конф., м. Харків, 30 березня 2017 р. Харків, 2017. С. 124–125.

23. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.

24. Ставицька С.О. Психолого-педагогічніумовиподоланняособистісноїтривожності у дітеймолодшогошкільноговіку. Психологія на перетинітисячоліть: ЗбірникнауковихпрацьучасниківП'ятихКостюківськихчитань. К.: Гнозис, 1998. Т.3. С. 220-227.

25. Стасюк В.В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 5 (36). С. 295–301.

26. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

27. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.

28. Українська Спілка ветеранів Афганістану (воїнів-інтернаціоналістів). URL: http://www.usva.org.ua/ (дата звернення: 17.09.2023).

29. Фрейд З.Психологія несвідомого: збірка видань / пер. с нем. М., 1989. 448 с.

30. Харченко О., Мраморнова О. Проблеми ветеранів антитерористичної операції на сході України. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2016. № 37. С. 115–124.

31. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 479–491.

32. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

33. Ягупов В. Військова психологія: Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

34. Ясперс К. Філософськийенциклопедичний словник / ред. В. І. Шинкарук. Київ : ІнститутфілософіїіменіГригорія Сковороди НАН України, 2002. С. 736.

35. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. Випуск 6. С. 165–170.

36. Epstein S. Cognitiveexperientalself-theory / In: Handbookofpersonality : Theoryandresearch, 2020. P. 165–192.

37. Figley C. R. Traumaanditswake. NewYork : Brunner / Mazel, 2016.

38. Goldstein K. Health as value / New knowledge in human values. New York: Harper and Brothers, 1959, 179 p.

39. Goodwin J. Theetiologyofcombat-related PTSD / In: Williams T. Posttraumaticstressdisorder : a handbookforclinicians. Cincinnati : DC DAV, 1987.

40. Horowitz M.J., Wilner N. J., Alvarez W. Impactofeventscale: A measureofsubjectivestress. *Psychosom. Med*. 2019. P. 209–218.

41. Kardiner A., Spiegel H. WarStressandNeuroticIllness. NY, 2017. 330 p.

42. Patel V., Chisholm D., Parikh R. Addressingtheburdenofmental, neurological, andsubstanceusedisorders: keymessagesfromDiseaseControlPriorities.*Lancet*. 2016. №387. P. 1672-1685.

43. SpielbergeCr,Sarason I. G., Strelau J., Brebner J. M. Stress And Anxiety. New York: Taylor & Francis, 1991. 336 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Манько Ярослав Васильович, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

· вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

· принципів та правил академічної доброчесності;

· нульової толерантності до академічного плагіату;

· моральних норм та правил етичної поведінки;

· толерантного ставлення до інших;

· дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

· безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

· оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

· використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традиційуніверситету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні йполітичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

–не поширювати неправдиву та компрометуючуінформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

−не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг абоздійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальнідомагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базіуніверситету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов’язаних з діяльністюуніверситету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров’ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

10.12.2022 р. Ярослав МАНЬКО

(дата) (ім’я, прізвище)

(підпис)

Додаток Б

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

У методиці пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Необхідно оцінити стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням треба обвести число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає переживання:

Шкала психологічного стресу PSM-25

Твердження (висловлювання)	Оцінка
1. Я напружений і схвильований	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене клубок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажений роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову і знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотнім, ізольованим і незрозумілим	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездужання; у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі в спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинений думками, змучений або стурбований	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленим	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійний	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням і з кишечником (Болі, кольки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильований, стурбований або збентежений	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся; шум або шерех змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8

20. Я збитий з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати увага	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожений. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрою або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружений	1 2 3 4 5 6 7 8

Бали означають: 1 – ніколи; 2 – вкрай рідко; 3 – дуже рідко; 4 – рідко; 5 – іноді; 6 – часто; 7 – дуже часто; 8 – постійно.

Після проведення дослідження підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів – високий рівень стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів – середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптації до робочих навантажень.

Додаток Б

Методика «Прогноз» (за В. Бодровим)

Інструкція. Прочитайте твердження і дайте відповідь «так» або «ні».

Текст опитувальника

1. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися завжди і у всім стояти один за одного.
3. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
4. Бували випадки, коли я не стримував своїх обіцянок.
5. У мене часто болить голова.
6. Іноді я кажу неправду.
7. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
8. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
9. Буває, що я серджуся.
10. Тепер мені важко сподіватися на те, що чогось доб'юся в життя.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що потрібно зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у всіх громадських заходах.
13. Найважча боротьба для мене - боротьба з самим собою.
14. М'язові судоми і посмикування в мене бувають дуже рідко.
15. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю дратівливим.
16. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
17. У гостях я тримаюся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і немає машин по близькості, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там де належить.
19. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я запальний.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я волію вигравати.
23. Останні кілька років більшу частину часу відчуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна - я не повнію і не худну.
25. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
26. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.

27. З моїм розумом діється щось недобре.
28. Мене турбують мої сексуальні (статеві) проблеми.
29. Коли я намагаюся щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи попліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, не вельми замислюючись, погоджувався з думкою інших.
37. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене в загальному влаштовує.
39. Я цілком упевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я щодня випиваю незвично багато води.
43. Буває, що непристойний жарт викликає у мене сміх.
44. Щасливіше всього я буваю, коли один.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене кваплять.
49. Мене легко привести в замішання.
50. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
51. Часто мені хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я ставлюся байдуже - вони не займають мене.
55. Напади поганого настрою бувають у мене рідко.
56. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
57. У мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання і погляди непохитні.
59. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова, легко збудлива.
61. Мені здається, що нюх у мене такий же, як у інших людей (не гірше).
62. Все у мене виходить погано, не так, як треба.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я відчуваю себе втомленим.
65. Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любові.
69. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи. Перехід до будь-яких інших умов життя, роботи, навчання здається нестерпним.

70. Мені здається, що по відношенню саме до мене особливо часто чинять несправедливо.
71. Я часто відчуваю себе несправедливо скривдженим.
72. Моя думка часто не збігається з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю почуття втоми від життя, мені не хочеться жити.
74. На мене звертають увагу частіше, ніж на інших.
75. У мене бувають головні болі і запаморочення через переживання.
76. Часто у мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутися в призначену годину.
78. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишу його безкарним.
79. У дитинстві я був примхливий і дратівливий.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувалися у невропатологів і психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, еленіум, інші заспокійливі засоби.
82. У мене є судимі родичі.
83. В юності я мав приводи в міліцію.
84. Траплялося, що мені погрожували залишити в школі на другий рік.

При підведенні підсумків спочатку оцінюють щирість респондента за відповідною шкалою (у завданні є питання-пастки): якщо за даною шкалою опитуваний набирає 5 і більше балів, результати опитування недостовірні, бо людина хоче здаватися краще, а не такою, якою вона є:

Шкала НПУ

Результати (НПУ)		Група НПУ	Прогноз
Сирі бали	Стіни		
5 і менше 6	10	1 – висока	сприятливий
	9		
7-8	8	2 – хороша	сприятливий
9-10	7		
11-13	6		
14-17	5	3 – задовільна	сприятливий
18-22	4		
23-28	3		
29-32	2	4 – незадовільна	несприятливий
33 і більше	1		

Обробка результатів. Підраховується сума балів за кожною шкалою. За кожну відповідність відповіді випробуваного з ключемнараховується 1 бал.

При підведенні підсумків спочатку оцінюють щирість респондента за відповідною шкалою:

«ТАК» - питання: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Основна шкала:

«ТАК» - питання: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

«НІ» - питання: 2. 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Додаток В

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)

Опитувальний бланк ситуативної тривожності

1 Я спокійний

2 Мені нічого не загрожує

3 Я почуваю себе напружено

4 Я відчуваю жаль

5 Я почуваю себе вільно

6 Я розчарований

7 Мене хвилюють можливі невдачі

8 Я відчуваю себе відпочившим

9 Я стурбований

10 Я маю відчуття внутрішнього задоволення

11 Я впевнений у собі

12 Я нервую

13 Я не знаходжу собі місця

14 Я напружений

15 Я не відчуваю скованості

16 Я задоволений

17 Я заклопотаний

18 Я надто збуджений і мені не по собі

19 Мені радісно

20 Мені приємно

Опитувальний бланк особистісної тривожності

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток Г

Тренінгова програма психологічної роботи з тривожністю у військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій

Заняття №3. «Я тебе розумію».

Мета: відпрацювання навичок впевненої поведінки.

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

І. Вступ. Вітання учасників.

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

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. Гра «Кенгуру».

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

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

На наступному етапі гри учасники можуть помінятися ролями, а потім партнерами.Обговорення: учасники гри в колі діляться враженнями, відчуттями, що виникли при виконанні різних ролей.

ІІ. Основна частина.

2. «Прогулянка казковим лісом».

Мета: зняття м'язових затискачів, розвиток творчої уяви.

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

Обговорення: після закінчення вправи учасники обмінюються почуттями.

3. Поняття «тривожність».

Мета: усвідомлення особистісного сенсу поняття «тривожність».

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

4. «Я – Суперзірка».

Мета: відпрацювати навичку впевненої поведінки у конкретних ситуаціях.

Вправа проводиться по колу. Кожні учасник вибирає собі роль відомої людини (співак, президент, казковий персонаж, літературний герой тощо).Потім він проводить самопрезентацію (вербально чи невербально: вимовляє якусь фразу, показує жест, що характеризує його героя). Інші учасники намагаються відгадати ім'я «кумира».

Обговорення: кожен учасник вербалізує ті почуття, які виникли в нього в ході презентації.

5. «Скульптура».

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

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

-дитини, яка нічого не боїться;

-дитини, яка всім задоволена;

-дитини, яка виконала складне завдання і т.д.

Теми для скульптур може пропонувати ведучий, або їх можуть обирати самі військовослужбовці. Потім військовослужбовці можуть змінитись ролями. Можливий варіант групової скульптури.

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

ІІІ. Заключна частина.

6. «Щіпки на річці»

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

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

Учасники гри - «береги»- допомагають руками, ласкавими дотиками, руху щіпки, яка сама вибирає шлях: вона може пливти прямо, може крутитися, може зупинятися і повертати назад... Коли Щіпка пропливе весь шлях, вона стає краєчком берега і встає поряд з іншими. У цей час наступна Щіпка починає свій шлях...

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

Отримання зворотний зв'язок. Оголошення тематики наступного заняття. Ритуал прощання.

Заняття №4. «Мої проблеми».

Мета: відпрацювання навичок саморегуляції, розрядка агресії.

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

І. Вступ. Вітання учасників.

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. «Поговоримо про вчорашній день».

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

Зміст: Роботу найкраще організувати у великому колі, або у мікрогрупах по 7-8 осіб. У ході цієї вправи необхідно створити атмосферу повільного, щирого обміну думками. Висловлюються лише охочі, решта уважно слухають і допомагають усміхненням, кивком голови та іншими жестами.

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

Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

II. Основна частина

2.Міні-лекція «Що таке агресивність».

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

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

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

3. «Ішла Саша шосе».

Ціль: зняти емоційну напругу в групі.

Вправа проводиться в два етапи.

1 етап. Кожен із учасників отримує картку з якоюсь скоромовкою та згадує якусь ситуацію, в якій відчував себе роздратованим. Імітуючи цю ситуацію, учасники, насупивши брови і стиснувши кулаки, ходять по кімнаті у вільному напрямку і бурмотять собі під носа скоромовку (у зручному для них темпі) — бурчать. Час від часу вони зупиняються один перед одним і, опустивши очі, монотонно, тихим голосом, вимовляють скоромовку, намагаючись інтонацією і тембром голосу передати своє незадоволення, роздратування. Після цього всі продовжують блукати кімнатою і «бурчати» собі «під ніс». За сигналом тренера перший етап гри закінчується.

2 етап. Учасники із серйозними обличчями мовчки ходять по кімнаті. Іноді вони зупиняються один перед одним і сердито грізним голосом, тричі вигукують текст своєї скоромовки. Після цього продовжують мовчки ходити по кімнаті, до наступної зустрічі.

Обговорення: учасники відповідають на запитання тренера: «Що вони відчували після проведення 1 та 2 етапів гри?». «У якому разі вдалося більшою мірою звільнитися від своїх від'ємних емоцій?». «Як учасники надходять у

реальній ситуації, якщо хтось із близьких постійно бурчить чи кричить на них?». «Чи могли б вони порадити близьким висловити гнів в іншій формі?».

Ця гра, як правило, викликає пожвавлення в групі, знімає зайву емоційну напругу. Багато учасників, не витримуючи інструкції «говорити грізним голосом», починають посміхатися та сміятися.

4. «Обзивалки».

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

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

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

5. Виконання техніки «І-а».

Мета: познайомити військовослужбовців із безпечними способами розрядки агресії.

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

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

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

6. «Ефективна взаємодія».

Мета: навчити учасника виходити із конфліктних ситуацій прийнятними способами.

Зміст:

1 етап Вербальний варіант.

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

2 етап Невербальний варіант.

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

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

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

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

ІІІ. Заключна частина.

7. «Медитація».

Ціль: розрядка агресивних емоцій.

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

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

Отримання зворотного зв'язку.Оголошення тематики наступного заняття.Ритуал прощання.

Заняття №5. «Конфлікт»

Мета: знайомство з поняттям «конфлікт», видами конфліктів та способами їх вирішення.

Очікувані результати: розширення діапазону стратегій у конфлікті.

І. Вступ. Вітання учасників.Отримання зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття.Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. «Комплімент».

Мета: згуртування групи, створення робочої атмосфери.

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

ІІ. Основна частина.

2. Мозковий штурм «Що таке конфлікт?».

Мета: актуалізація уявлень учасників про сутність конфліктів.

Зміст: Учасникам пропонується висловитись, як вони розуміють, що означає поняття «конфлікт». Після їх припущень озвучується загальноприйняте поняття: «Конфлікт - це протистояння сторін, точок зору». У конфліктних ситуаціях прийнято виділяти опонентів і власне предмет конфлікту (через щосторони дійшли розбіжності). Протилежними сторонами можуть виступати різні за складом та чисельністю групи людей, цілі народи, держави. Предметом конфлікту може стати будь-яка матеріальна річ, думка, прихильність до релігії, національність тощо.

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

3. «Верьовка».

Мета: відтворення конфліктної ситуації в умовах групи.

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

Двоє опонентів беруться за різні кінці мотузки і починають тягнути в сторони, доводячи свою правоту і просячи допомоги в інших учасників групи. Зрештою, до «конфлікту» залучається вся група.Ведучі відводять убік головних опонентів, інші ж продовжують тягнути мотузку, прагнучи відстояти свою думку.

Через деякий час ведучий зупиняє учасників і переходить до обговорення.

4. Інформаційна частина. «Види конфліктів та способи їх вирішення».

Мета: знайомство з видами конфліктів та способами їх вирішення.

5. «Датський бокс».

Мета: виявлення можливостей конструктивного вирішення спорів.

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

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

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

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

6. «Розмова з собою».

Мета: розвиток навичок аналізу поведінки.

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

можна запропонувати розповісти групі, що вони самі собі сказали після перемоги (програшу).

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

ІІІ. Заключна частина.

7. «Паперові м'ячики».

Мета: досягнення стану емоційної розрядки.

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

Примітки для ведучих: Пограйте разом із учасниками.

Отримання зворотного зв'язку. Оголошення тематики наступного заняття.Ритуал прощання.

Заняття №6. «Ефективні прийоми спілкування».

Мета: Навчання практично способів вирішення конфліктних ситуацій у міжособистісних відносинах.

Очікувані результати: розширення діапазону стратегій у конфлікті, що використовуються військовослужбовцями.

І. Вступ. Вітання учасників.Отримання зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття.Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. «Зіпсований телефон».

Мета: згуртування групи, створення робочої атмосфери.

ІІ. Основна частина.

2. «Товкалки».

Мета: розвиток навичок аналізу конфліктних ситуацій.

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

Група розбивається на пари. Партнери встають на відстані витягнутої руки одна від одної, руки піднімають на висоту плечей і спираються на долоні суперника. За сигналом ведучого пари починають штовхати один одного долонями, намагаючись зрушити з місця суперника.

Обговорення: Які почуття ви відчували щодо партнера? Чи намагалися ви його уберегти від травм? Чи хотілося вам виграти будь-якими шляхами? Чи потрібно в реальних конфліктах «берегти» суперника, чи для виграшу можна використовувати будь-які методи? Якби це була не ігрова ситуація, як би ви

діяли? Чи траплялося вам спостерігати, як конфліктні ситуації починалися зі шкідливих ігор? Що відбувалося? Чому так поводилися?

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

3. «Головом'яч».

Мета: розвиток навичок співробітництва у вирішенні конфліктних ситуацій.

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

Обговорення: Як пари дійшли вирішення важкого питання? Чи одразу вдалося виконати завдання чи довелося подолати труднощі? Які? План розв'язання завдання обговорювався заздалегідь чи він виник у процесі? Чи траплялося вам у житті зустрічатися із ситуаціями, коли доводилося домовлятися із суперником?

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

Мета: розвиток навичок у вирішенні конфліктних ситуацій.

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

ІІІ. Заключна частина.

5. «Весела гусениця».

Мета: досягнення стану емоційної розрядки.

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

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

Оголошення тематики наступного заняття.Ритуал прощання.

Заняття №7. «Полюбити себе».

Мета: прояснення Я-концепції; розвиток впевненості у собі через любов; закріплення сприятливого ставлення себе.

Очікувані результати: підвищення самооцінки.

І. Вступ. Вітання учасників.Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. «Молекули».

Мета: створення сприятливої для подальшої роботи атмосфери.

Військовослужбовцям пропонується уявити себе атомами: зігнути руки в ліктях і притиснути кисті до плечей. Тренер каже: « Атоми завжди рухаються і іноді об'єднуються в молекули. Число атомів у молекулі може бути різне, воно визначатиметься тим, яке число буде названо. Зараз почніть швидко рухатися цією кімнатою, і я час від часу говоритиму якесь число, наприклад три. І тоді атоми повинні об'єднатися в молекули, по три атоми в кожній. Молекула має виглядати так: атоми стоять обличчям один до одного, стикаючись один з одним передпліччям».

ІІ. Основна частина.

2. «Біп!».

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування.

Вся група, за винятком ведучого, сидить колом (на стільцях або в кріслах).Ведучий із зав'язаними очима ходить усередині кола, періодично сідаючи до учасників на коліна. Його завдання – вгадати, до кого він сів. Обмацувати не дозволяється, сідати над спиною до сидячого, так, ніби сідаєш на стілець.

Той, хто сидить, повинен сказати «Біп!», бажано «не своїм голосом», щоб його не впізнали. Якщо ведучий вгадав, на чиїх колінах він сидить, цей член групи починає водити, а попередній сідає його місце.

3. Не можу полюбити себе.

Мета: визначення своїх найкращих якостей, використання їх як ресурс у подоланні важких ситуацій.

Зміст: Ведучі: «Протягом найближчих 15 хвилин ви повинні скласти якомога детальніший список причин, з яких ви не можете полюбити себе. Якщо вам не вистачить відведеного часу, можете писати далі, але в жодному разі не менше. Написали?

Тепер викресліть все те, що стосується загальних правил, принципів типу: «Любити себе нескромно», «Людина повинна любити інших, а не себе». Подібні висловлювання — лише ширма, за якою невдаха ховається від реальних причин своїх невдач. Тож нехай у списку залишиться лише те, що пов'язане особисто з вами.

Тепер перед вами перелік ваших недоліків. Цей список, короткий або довгий, список того, що псує вам життя.Насамперед подумайте: якби ці недоліки належали не вам, а якійсь іншій людині, яку ви дуже любите, які з них ви пробачили б їй чи, можливо, порахували навіть достоїнствами? Викресліть ці риси, вони не могли перешкодити вам полюбити іншу людину і, отже, не можуть перешкодити полюбити себе.

Зауважте ті риси, ті недоліки, які ви могли б допомогти йому подолати.Чому б вам не зробити те саме для себе?Чому не допомогти самому собі?Випишіть їх до окремого списку, а з цього викресліть. Ну що, чи багато лишилося?

Давайте зробимо з ними таким чином: скажемо собі, що вони у нас є, треба навчитися жити з ними і думати, як з ними впоратися. Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо дізнаємося, що деякі її звички нас, м'яко кажучи, не влаштовують.

4. «Я в променях сонця».

Мета: розвиток навичок впевненої поведінки та впевненості у собі.

Учасникам пропонується на окремому аркуші намалювати сонце так, як його малюють діти. У центрі сонця треба написати своє ім'я чи намалювати свій портрет. Біля кожного променя написати щось добре про себе. Завдання - написати про себе якнайкраще.

Ведучий: «Носіть цей листочок усюди із собою. Додайте промені. А якщо вам стане особливо бридко на душі і здасться, що ви ні на що не годитеся, дістаньте це сонце, подивіться на нього і згадайте, чому ви написали про ту чи іншу свою якість. Наводьте якомога конкретніші приклади, що виражають цю якість. Ще краще записати це у щоденник.

Одне попередження все ж таки необхідне. Любити себе – це не означає весь час гладити себе по голівці та все прощати. Любити себе - це означає розуміти свої слабкості і недоліки і навіть огидні риси, щоб мати сили і можливості їх долати, ставати краще, сильніше, незалежніше. Отже, бути готовим до тих труднощів, які обов'язково випадуть на вашу долю.

5. «Гімн собі».

Мета: розвиток навичок упевненої поведінки.

Зміст: Ведучий: «Я - це Я. У всьому світі немає нікого точно такого ж, як Я.Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого точно так само, як Я.Тому все, що походить від мене, це справді моє, тому що саме Я вибрав це.Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що робить; моя свідомість, включаючи всі мої думки та плани; мої очі, включаючи всі образи, які можуть побачити; мої почуття, хоч би якими вони були, — тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, — ввічливі, лагідні чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, голосний чи тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самого.Мені належать усі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії та мої страхи.Мені належать усі мої перемоги та успіхи. Усі мої поразки та помилки.Все це належить мені. І тому я можу дуже близько познайомитися з собою.Я можу полюбити себе і потоваришувати з собою. І я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе,Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе самого.Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в цей момент, це моє. І це точно дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент.Я це Я, і Я це чудово.

ІІІ. Заключна частина.

6.«Формула любові до себе».

Мета: досягнення стану емоційної розрядки.

Ведучий: «Згадайте знаменитий мультфільм про невеликого сірого вислюка, якому набридло бути вислюком. І він став спочатку метеликом, потім, якщо не помиляюся, пташкою, потім кимось ще... Поки нарешті не зрозумів, що для нього самого і для всіх інших буде краще, якщо він залишиться маленьким сіреньким вислюком.Тому, прошу вас, не забувайте щодня підходити до дзеркала, дивитися собі в очі, посміхатися і говорити: «Я люблю тебе (і назвіть своє ім'я) і приймаю тебе таким, який ти є, з усіма перевагами та недоліками . Я не боротимусь з тобою, і мені зовсім нема чого перемагати тебе. Але моя любов дасть мені можливість розвиватися і вдосконалюватися, самому радіти життю і приносити радість у життя інших».

Отримання зворотного зв'язку. Оголошення тематики наступного заняття.Ритуал прощання.

Заняття №8.«Мої слабкості».

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

Очікувані результати: підвищення самооцінки.

І. Вступ. Вітання учасників.Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

1. «Вітальна фраза».

Мета: згуртування групи, актуалізація позитивного досвіду учасників.

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

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

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

ІІ. Основна частина.

2. «Автопілот».

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

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

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

3. «Компліменти».

Мета: розширити знання учасників про себе, підвищити самооцінку.

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

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

Мета: прийняття себе.

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

5. «Що я люблю робити?».

Мета: прийняття себе.

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

ІІІ. Заключна частина.

6. «Я ціную себе».

Мета: усвідомлення внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості в собі.

Сядьте зручніше на стільці так, щоб ноги стояли на підлозі. Злегка прикрийте очі та просто стежте за диханням. Тепер спрямуйте свій уявний погляд усередину і скажіть собі, що ви любите себе.Пам'ятайте, ви вільні, щоби все бачити і чути, але вибираєте лише те, що вам потрібно. І тоді чітко скажіть «так» тому, що необхідно, і «ні» всьому непотрібному та зайвому. Ви будете нести добро і собі, і іншим замість зла та безглуздої боротьби.

Ритуал прощання.

Заняття №9.«Будьте собою, але у кращому вигляді».

Мета: навчання тому, як знаходити в собі приховані особливості особистості та використовувати прийоми для зміни на краще; розвиток здатності розуміння свого стану та стану інших людей.

Очікувані результати: підвищення самооцінки.

І. Вступ. Вітання учасників.Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

ІІ. Основна частина.

1. «Воскова паличка».

Мета: згуртування групи, створення робочої атмосфери.

Група стоїть у колі близько один до одного, виставивши долоні на рівні грудей усередину кола. Руки зігнуті у ліктях. Учасник у центрі кола – «воскова паличка». Його ноги прибиті до підлоги, а кісток у нього немає. «Паличка», заплющивши очі, гойдається, група м'яко перетасовує її від одного члена групи до іншого.

Ця вправа може бути використана як тест на групову згуртованість, індивідуальну агресивність, тривожність та напруженість.

2. «Художній фільм».

Мета: підвищення самооцінки, розвиток процесу саморозкриття.

Зміст: Ведучий: «Станьте режисером свого життя, замість бути актором. Поставимо фільм - кожен про своє майбутнє життя.

Обговорення: Учасникам пропонується відповісти на запитання: Ви подобаєтеся собі? Тоді опишіть словами те, що ви в нього вклали.

3. «Королівська сім'я».

Мета: підвищити самооцінку учасників групи.

Зміст: Учасники поділяються на 4 підгрупи, кожна з якихотримує картку із завданням «зобразити сімейний портрет».

1-я підгрупа представляє королівську сім'ю; 2-я підгрупа - сім'ю всесвітньо відомого вченого; 3-я підгрупа - сім'ю мільярдера; 4-а підгрупа – сім'ю кінозірки. Підгрупи по черзі представляють «сімейну фотографію». Інші учасники намагаються відгадати, хто «зображений» на «фото».

Обговорення: учасники відповідають у колі питанням «Що ви відчували під час виконання вправи?».

4. «Недоторки».

Мета: підвищити самооцінку військовослужбовця, розвинути емпатію.

Зміст: Ведучий разом із військовослужбовцями протягом кількох хвилин малюють картки з піктограмами. Необхідно обговорити із військовослужбовцями, що означає кожна піктограма. Наприклад, картинка із зображенням усміхненого чоловічка може символізувати Веселощі, з зображенням, наприклад, двох однакових намальованих цукерок - Доброту чи Чесність. Замість піктограм можна записати на кожній картці якусь позитивну якість військовослужбовця (обов'язково позитивна!).

Кожному учаснику видається 5-8 карток. За сигналом ведучого учасники намагаються закріпити на спинах товаришів (за допомогою скотчу, стікерів і т. д.) всі картки.

За наступним сигналом ведучого військовослужбовці припиняють гру і зазвичай з великим нетерпінням знімають зі спини «видобуток». Спочатку, звичайно, трапляється, що не у всіх граючих виявляється багато карток, але при багаторазовому повторенні гри і після проведення обговорень ситуація змінюється.

Найчастіше при повторному проведенні гри «знедолених» учасників не залишається.

5. «Самий-самий».

Мета: визначення своїх найкращих якостей, використання їх як ресурсу у подоланні важких ситуацій.

Зміст: Учасникам пропонується розповісти про свої переваги та підтвердити їх фактами.Після проведення вправи відбувається обговорення емоційного стану учасників.

III. Заключна частина

6. «Я ціную себе».

Мета: підвищення самооцінки.

Зміст: Ведучий: «Сядьте зручніше на стільці так, щоб ноги стояли на підлозі. Злегка прикрийте очі та просто стежте за диханням. Тепер зверніть свій уявний погляд усередину і скажіть собі, що ви любите себе.Тепер зосередьтеся ще сильніше і визначте місце, де зберігається скарб, що носить ваше ім'я. Наближаючись до цього священного місця, подумайте про свої можливості: здатність бачити, чути, відчувати, відчувати смак і запах, відчувати, думати, рухатися і робити вибір. Як слід подумайте про кожну з цих можливостей, згадайте, як часто ви користувалися ними, як користуєтеся зараз, як потрібні вони будуть надалі.

Добре запам'ятайте цю вправу і частіше робіть її.

Ритуал прощання.

Заняття №10. «Групова згуртованість».

Мета: розвинути групову згуртованість, групову взаємодію, створити приємну обстановку.

1. «Привітання».

Зміст: Учасникам по колу пропонується привітатись таким чином: Привіт-машемо один одному рукою, Як справи?-потискаємо руку . Все ОК! - показуємо рукою великий пальчик нагору. Так тримати! - дружні обійми.

2. «Серветки».

Мета: вправа створює в групі веселу позитивну атмосферу.

Опис: Учасники тренінгу сидять у загальному колі. Тренер передає по колу пачку паперових серветок зі словами: «На випадок, якщо будуть потрібні, візьміть, будь ласка, собі стільки серветок, скільки, як ви вважаєте, потрібно вам».

Після того, як усі учасники взяли серветки, тренер просить кожного представитися і повідомити про себе стільки фактів, скільки серветок він узяв.

3. «Передай іншому».

Мета: створити позитивну атмосферу у групі.

Учасникам пропонується передавати предмет по колу, але передача повинна не просто з рук в руки, а різними способами.

4. «Місіс Мамбл».

Мета: Вправа спрямована на те, щоб учасники могли розслабитися та посміятися.

Зміст: Учасники сідають у коло. Один із гравців повинен звернутися до свого сусіда праворуч і сказати: «Вибачте, ви не бачили місіс Мамбл?». Сусід праворуч відповідає фразою: Ні, я не бачив. Але можу спитати у сусіда», повертається до свого сусіда праворуч і ставить встановлене питання, і так по колу. Причому, задаючи та відповідаючи на запитання, не можна показувати зуби. Оскільки вираз обличчя і голос дуже комічний, той, хто засміється або покаже зуби під час діалогу, вибуває з гри.

Запитання для зворотного зв'язку: Що було найскладнішим? Що допомогло виконати вправу? Як решта учасників групи допомагала вам виконати вправу (якщо допомагали)? Що (хто) завадило виконати?

5. «Кілька способів боротьби зі стресом».

Мета: з'ясувати, якими зазвичай способами користуються військовослужбовці для боротьби зі стресом.

Учасникам пропонується придумати спільно 20 способів, як впоратися зі стресом.

6. «Колаж».

Мета: групове згуртування колективу.

Зміст: учасникам пропонується висловити свій душевний стан у формі побажань, малюнків, квітів тощо.

Зворотній зв'язок.

Заняття №11. «Підвищення довіри до інших як профілактика конфліктності».

1. «Я та інші».

Мета – корекція та розвиток довіри до іншого.

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

1. що добре він знає про цього учасника?

2. що спільного в нього із цим учасником?

3. у яких випадках може покластися на цього учасника?

2.«Я + Я = МИ»

Мета – корекція та розвиток довіри до іншого.

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

3. «Моя квітка».

Мета – корекція та розвиток довіри до себе.

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

1. у чому Я добре розуміюся?

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

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

4. «Я та інші».

Мета – корекція та розвитку довіри до іншого.

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

1. що добре він знає про цього учасника?

2. що спільного в нього із цим учасником?

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

5. «Зворотний зв'язок».

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

Заняття №12. «Взаємини у колективі».

Мета: досягти добрих міжособистісних відносин (специфіки формальних та неформальних організаційних зв'язків у колективі та співвідношення між ними), демократичного рівня у колективі, оптимального рівня психологічної сумісності колективу.

1. «Квадрат».

Мета: відчути кожного учасника групи.

Хід вправи: Побудуйте весь колектив у коло, і нехай учасники заплющать очі. Тепер, не відкриваючи очей, потрібно перебудуватися у квадрат. Після того, як квадрат буде побудований, не дозволяйте розплющувати очі. Запитайте, чи всі впевнені, що вони стоять у квадраті? Зазвичай, є кілька людей, які в цьому не впевнені. Квадрат дійсно має бути рівним. І тільки після того, як абсолютно всі погодяться, що стоять саме у квадраті, запропонуйте учасникам розплющити очі, порадіти за добрий результат та проаналізувати процес.

Під час вправ учасники переживають сильні емоції та роблять масу висновків, тому після кожного етапу можна влаштовувати невелике обговорення, де можна говорити про побажання своїм колегам для покращення роботи. Найголовніше питання тут: як завдання можна було зробити якісніше і швидше?

2. «Колаж».

Мета: згуртувати колектив і ближче дізнатися про кожного учасника групи.

Хід вправи. Група сідає за стіл, де пропонується ватман, клей, кольорові картинки різної тематики, кольорові олівці, фарби з пензликами. Із запропонованих картинок кожен учасник групи вибирає зображення відповідні тому, як він бачить і почувається в цій групі. Вибравши картинки, кожен має у своєму розпорядженні і приклеює їх на ватмані так, як відчуває своє розташування в групі. Після виконаної роботи кожен учасник (за бажанням) доповнює свої картинки за допомогою фарб та олівців.

Питання для обговорення:

Чому ви обрали ту чи іншу картинку?

Чи відповідає розташування ваших картинок так як вам хотілося б?

Чи відчуваєте себе так у групі?

Чи були труднощі під час виконання вправи?

3. Вправа «Театр: п'єса, яка влаштує всіх».

Хід вправи. Розділіть людей на 4 групи щонайменше по 4 особи. Одна група – сценаристи, друга – режисери, третя – актори та четверта – критики. Завдання для всієї команди: написати та поставити п'єсу, яка влаштує всіх. Причому п'єса має влаштовувати і за жанром, і за назвою, і за змістом тощо. Сценаристи пишуть перший акт, потім його критикують критики, вносять свої поправки, далі текст віддається режисерам, і вони розпочинають постановку разом із акторами. В цей час вже пишеться другий акт, а потім третій. І ось коли все готове, всі розсідають у «залі», і актори починають грати. Бурхливі овації, море емоцій. Ось тепер посадіть людей і спитайте кожного, чи влаштувала його п'єса? Що можна було б зробити краще? У цей момент учасники можуть поділитися позитивними та негативними враженнями від спільної роботи та окремих осіб. І, якщо п'єса влаштувала всіх чи майже всіх, значить, командоутворюючий ефект очевидний!

Заняття №13. «Прощавай…».

Мета: закріплення уявлення учасників про свою унікальність, збагачення свідомості позитивними, емоційно забарвленими образами особистості; закріплення дружніх взаємин між членами групи.

І. Вступ. Вітання учасників.Повідомлення про мету та зміст даного заняття.

ІІ. Основна частина.

1. «Новорічна ялинка».

Мета: створення робочої атмосфери, позитивного настрою.

Зміст: Усі учасники групи повинні вибудувати із самої групи «Новорічні ялинки»: хтось буде стовбуром, хтось гілками, хтось іграшками тощо. Головне, щоб усі члени групи брали участь у будівництві та щоб кожен був задоволений своїм місцем. Після того, як ялинка буде побудована, ведучий на деякий час «заморожує» картинку. У цей момент можна сфотографувати групу.

Обговорення: Учасники повинні відповісти на запитання: «Які почуття відчували при виконанні вправи?», «Чи всі учасники були задоволені ролями, що дісталися?», «Які ролі було складно грати? Чому?».

2. «Побажання».

Мета: створення позитивного настрою.

Кожен учасник бере по альбомному аркушу паперу, пише на ньому своє ім'я. Потім передає цей лист своєму сусідові, який пише своє побажання і передає лист далі. Відвідавши кожного учасника, лист повертається до власника.

Учасникам пропонується відповісти на запитання: «Які побажання Вам найбільше сподобалися?», «Які почуття відчували?»

3. «Моє майбутнє».

Мета: створення позитивного настрою на майбутнє.

Учасникам пропонується закінчити речення:

-Моє майбутнє бачиться мені ...

- Я чекаю …

- Я хочу …

- Я вважаю …

- Мені хочеться досягти успіху в...

– Для цього мені необхідно…

- Головна складність, з якою я зіткнуся...

-Подолати перешкоди мені допоможе …

4. Групова дискусія.

Зміст: учасники у колі обговорюють свої уявлення про майбутнє.

5.«Колаж».

Мета: закріплення позитивних навичок, отриманих під час тренінгу.

Зміст: учасникам пропонується згадати і на аркуші ватману зобразити найцікавіші та найяскравіші події у групі.

Обговорення: «Що сподобалося?», «Чому ви навчилися під час тренінгу?», «Які з набутих навичок вам здаються найбільш важливими?», «Які навички ви будете використовувати?»

6. «Подарунки».

Мета: закріплення навичок ефективного спілкування.

Кожен учасник вигадує подарунок, який хотілося б подарувати людині, що сидить поруч.Головна умова полягає в тому, що подарунок повинен якнайкраще підходити цій людині, доставляти їй радість. Розповідаючи про передбачуваний подарунок, кожен пояснює, чому саме цей подарунок був обраний. Учасник, якому «подарували» подарунок, висловлює свою думку: чи справді він радий цьому.

7. Ритуал прощання.

Мета: вихід із занять, закріплення навичок ефективного спілкування.

Зміст: учасникам пропонується висловити свою подяку учасникам групи: «Я тобі вдячний за…».

Ритуал прощання.