

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра загальної та практичної психології**

**АГРЕСИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРОЯВ ТА  
КОРЕКЦІЯ**

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня бакалавр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Клінічна психологія

Постельникової Анастасії Олександрівни

керівник: д. псих. н., проф,

Макарчук Наталія Олексіївна

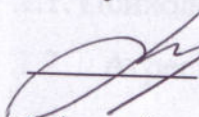
рецензент: к.п.н., доц. Замашкіна О.Д.

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 13 від «05» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри



(підпис)

Мазоха Г.С.

(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«9» серпня 2024 р.

Оцінка

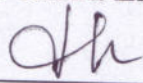
90

відмінно

(за стобальною шкалою)

(за традиційною шкалою)

Голова ЕК



(підпис)

Мокрицька Н.О.

(прізвище, ініціали)



## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	7
1.1. Психологічні особливості військовослужбовців	7
1.2. Агресія як симптом посттравматичного стресового розладу (птср) військовослужбовців	11
1.3. Показники агресивності у військовослужбовців	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	24
2.1. Підбір методів, опис і процедури дослідження	24
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	27
2.3. Розробка та проведення психокорекційної програми	36
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	55

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Однією із характерних особливостей соціальної взаємодії людей у сучасному суспільстві є підвищена конфліктність та агресивність. Це явище обумовлене впливом цілого ряду факторів, які ускладнюють життєдіяльність та є джерелом роздратування й психічної напруги. Враховуючи це, важливо проводити дослідження деструктивних проявів особистості в різноманітних галузях діяльності людини. Аналіз агресивних проявів серед військовослужбовців допоможе отримати повну картину їхнього розвитку, оскільки неможливо ігнорувати вплив різноманітних деструктивних особистісних проявів на нього. Зокрема, агресивність може стати дестабілізуючим фактором у професійній діяльності військовослужбовців, впливаючи на їхню здатність контролювати та регулювати власні психічні стани та поведінкові реакції, що є необхідним для забезпечення нормальної та ефективної службової діяльності. Вивчення агресії в українській психології, у свою чергу, залишається недостатнім та навіть відстає від відомостей, які мають соціологія, кримінологія та інші суспільні науки, що також займаються аналізом агресивної поведінки.

Військова діяльність має свою специфіку, що може негативно впливати на особистість військовослужбовців, підвищуючи рівень агресивності та зменшуючи рівень нервово-психічної стійкості. Це зумовлено різними факторами, включаючи страх за власне життя під час виконання складних завдань, постійний психологічний тиск керівництва та суворе дотримання розпорядку дня. Все це може ускладнювати їхню діяльність і спричиняти появу роздратування та психічної напруги.

Проте слід зазначити, що агресивність, як складова особистості, грає важливу роль у виконанні військових завдань. У діяльності військових є різноманітні ситуації психологічної боротьби, конфліктів та агресивного спілкування, які впливають на їх

емоційний стан і, в результаті, на їх діяльність. Агресивність є важливим фактором, який може впливати на здатність військових контролювати свої психічні стани та поведінкові реакції. Врахування цього є ключовим для забезпечення нормальної та ефективної службової діяльності військових.

Актуальність дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки військовослужбовців також обумовлена недостатньою науковою проробкою цієї теми. Розуміння основних форм агресивної поведінки серед військовослужбовців, вивчення їхніх психологічних механізмів, є важливою психологічною та науково-практичною задачею.

Питання агресії та агресивної поведінки залишаються досить актуальними для сучасних дослідників. Наприклад, Г. Васильєв та Г. Кокощук вивчали особливості прояву агресії серед військовослужбовців, в той час як Л. Гуменюк та І. Синчук звертали увагу на аспекти агресивності військових у контексті психічного здоров'я. Проблему факторів, що впливають на агресивну поведінку військових, досліджували Ю. Підлісний та інші вчені.

Ці дослідження вкладаються у загальний контекст розвитку науки і сприяють кращому розумінню та управлінню агресивною поведінкою військовослужбовців, що має важливе значення для забезпечення їхньої психологічної та професійної стійкості.

**Об'єкт дослідження:** агресія як соціально-психологічна проблема.

**Предмет дослідження:** особливості прояву агресивності у поведінці військовослужбовців.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні особливості агресивної форми поведінки військовослужбовців.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психологічні особливості військовослужбовців.
2. Дослідити агресія як симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) військовослужбовців.

3. Виокремити показники агресивності військовослужбовців.

4. Провести емпіричне дослідження АГРЕСИВНОЇ поведінки військовослужбовців.

5. На основі результатів експерименту розробити психокорекційну програму.

**Методологічні та теоретичні основи дослідження** засновані на підході до розуміння агресії як комплексного явища, який викладений у працях А. Басса і А. Дарки. Також використано концепцію "Самооцінки психічних станів" за Г. Айзенком.

**Щодо методів та організації дослідження**, відповідно до поставлених цілей, було застосовано різноманітні підходи. Теоретичні методи, такі як аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури, використовувалися для розгляду проблеми дослідження емоційних станів, зокрема у військовослужбовців, які піддалися фізичним травмам. Емпіричні методи включали в себе експеримент (констатувальний), спостереження, бесіди та тестування.

Цей комплексний підхід дозволяє збільшити об'єктивність та повноту дослідження, а також дозволяє отримати більш детальне та точне уявлення про психічний стан військовослужбовців, особливо тих, які пережили фізичні травми.

**Вибірку** склали 30 військовослужбовців з різною вислугою років. Дослідження проводилось у спеціально обладнаному психологічному кабінеті чи лабораторії.

**Наукова новизна та теоретичне значення** дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей агресивних форм поведінки військовослужбовців. Результати цього дослідження можуть сприяти розширенню нашого розуміння механізмів виникнення агресивної поведінки у цій групі людей.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання його матеріалів практичними психологами. Результати можуть служити основою для розробки психокорекційних тренінгових програм для військовослужбовців, спрямованих на підвищення їхнього психічного благополуччя та зменшення рівня агресивної поведінки.

**Структура дипломної роботи** включає вступ, два основних розділи, висновки, три додатки та список використаних джерел, який містить 54 найменування.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **1.1. Психологічні особливості військовослужбовців**

Життя військовослужбовця постійно характеризується різноманітністю викликів та пошуку балансу між протилежностями. Кожен аспект їхньої професійної діяльності та особистісного розвитку відображається на їхній психологічній стійкості. Військовослужбовець виявляє активність у своїй роботі, але ця активність завжди спрямована на реальність військового життя, де військова діяльність, служба, особистісний зріст і виконання службових обов'язків утворюють єдиний комплексний феномен[7, с. 40].

Мета військовослужбовця, яка є ідеальним образом його результатів у службі, визначає його мотивацію і направлення дій. Ці два аспекти взаємодіють між собою: початкові мотиви з часом можуть перетворюватися на самостійні цілі. Таким чином, військовослужбовець, як і будь-яка людина, прямує до своєї мети в службі, здійснюючи активну діяльність і взаємодіючи з оточуючим середовищем. Ця служба відображається в його житті як особлива умова існування[9, с. 119].

Будь-яка спроба обмежити активність військовослужбовця у його військовій роботі, а також пошук нових способів взаємодії з оточуючим світом може призвести до психологічного дискомфорту. Це може збільшити особистісну напругу та негативно вплинути на загальне функціонування різних аспектів психологічної структури особистості [15, с. 62].

Психологічна структура особистості включає різноманітні психічні та психологічні явища, які можна розділити на три групи: психічні процеси (емоції, воля, пізнання), психологічні властивості та психологічні утворення. У військовій педагогіці та психології виділяються чотири категорії психічного спрямування: стани,



процеси, властивості та утворення. Давайте проаналізуємо їх зміст, структуру та особливості вияву в контексті військово-професійної діяльності.

Пізнавальна діяльність є необхідною частиною життя людини, що сприяє її розвитку і формуванню як особистості, особливо у професійній та інших сферах діяльності. Ця діяльність базується на різноманітних психічних процесах, таких як сприйняття, уявлення, пам'ять, увага, мова та мислення. Ці процеси, які спрямовані на розуміння навколишнього світу, відомі як пізнавальні психічні процеси. Крім того, військовослужбовець реагує на події та явища, що відбуваються навколо, за допомогою своєї психіки та емоційно-вольових процесів, таких як почуття, емоції та воля[21, с. 157].

Пізнавальні психічні процеси означають усвідомлення військовослужбовцем явищ і предметів навколишнього світу. Ці процеси можна розглядати на трьох рівнях: елементарному (сприйняття і відчуття), проміжному (уява та уявлення) і вищому (мислення). На рівнях проміжного і елементарного сприйняття і відчуття забезпечують відповідні процеси пам'яті та уваги, а на вищому рівні мова використовується для розв'язання завдань пізнавального характеру. Відчуття представляє собою процес усвідомлення військовослужбовцем різних якостей і властивостей об'єктивної дійсності, таких як зорові, слухові, смакові тощо. Кожен з цих видів відчуттів впливає на сприйняття світу та взаємодію з ним[26, с. 64].

Сприйняття – це процес усвідомлення військовослужбовцем явищ і предметів навколишнього світу, що безпосередньо впливають на його органи почуттів. Це відтворення в свідомості того, що він відчуває у певний момент, тобто розуміння змісту того, що впливає на його психіку. Потім ця інформація обробляється пам'яттю. Пам'ять – це процес збереження, запам'ятовування та відтворення того, що людина сприймає, переживає та думає. У військовій психології виділяють чотири типи пам'яті: наочно-образна, словесно-логічна, емоційна та рухова. Пам'ять поділяється за

тривалістю зберігання інформації на короткочасну, оперативну, тривалу та постійну[28, с. 101].

Уявлення – це процес формування у свідомості людини образів предметів і явищ зовнішнього світу, які вона раніше сприймала. Це своєрідна перетворена інформація, що зберігається в пам'яті та використовується для створення нових образів та уявлення. Уявлення можуть бути конкретними (образи окремих об'єктів) або загальними (загальні узагальнені образи). Вони грають важливу роль у прогнозуванні діяльності та допомагають людині адаптуватися до нових ситуацій. Ці психічні процеси активно працюють при зосередженні уваги на предметах або явищах, що реалізується через уважне спостереження та вибіркочу спрямованість уваги. Без уявлення важко уявити будь-яку діяльність, особливо в умовах військової служби[38, с. 36].

Увага у військовій психології визначається перш за все як складова частина пізнавальної діяльності військовослужбовця на елементарному та проміжному рівнях. Вона впливає на мислення, що є найвищим рівнем пізнавальної активності. Мислення у військовій психології розглядається як процес відтворення у свідомості людини зв'язків та відносин між явищами та об'єктами реального світу. Це вважається найбільш високорозвиненим видом пізнавальної активності у військовослужбовця. Зазвичай військові психологи стверджують, що, хоча у більшості людей для мислення характерні образні форми (наприклад, для шахістів), основним засобом мислення є мова. У цьому контексті мова слугує засобом відтворення об'єктивної реальності у вигляді мовних або інших символів, які використовуються у мисленні та подальшому його вираженні через письмо або мовлення[38, с. 175].

Емоції представляють собою процес, за якого психіка людини реагує на різноманітні явища та об'єкти зовнішнього світу через біологічно обумовлені переживання. Почуття, у свою чергу, виражають стійке емоційне ставлення людини до реальних явищ, що виявляється у духовних переживаннях. Почуття та емоції

різняться за тривалістю, інтенсивністю, швидкістю виникнення, глибиною та ефективністю. В залежності від цих характеристик виділяють різні емоційно-чуттєві стани (іноді просто емоційні стани), які відображають тимчасовий рівень функціонування психіки військовослужбовця.

До даних станів належать відносини відносини емоційного реагування, психологічної напруги та адаптації, а саме :

1. Настрій – тривалий та неясний стан емоцій, який характеризується відсутністю чіткого розуміння причин і факторів, що його викликають.
2. Переляк – простий стан страху, що базується на інстинкті самозбереження.
3. Боязкість – емоційний стан, який виникає при усвідомленні реальної загрози для власного життя чи здоров'я.
4. Страх – емоційний стан зі зменшеним контролем над власними діями.
5. Афект – сильне переживання, що триває короткий час та викликане конкретним подразником.
6. Стрес – емоційний стан, що виникає при усвідомленні складностей ситуації.
7. Фрустрація – емоційний стан, спричинений усвідомленням нездоланих труднощів.
8. Афективний страх – глибокий стан, який пригнічує здатність до свідомої діяльності.
9. Паніка – стан астенії з превалюванням інстинкту самозбереження над свідомістю[32, с. 116].

У військовослужбовців можуть виникати специфічні емоційні стани, такі як стан очікування (викликаний свідомістю бездіяльності в обличчі можливої небезпеки) та бойове збудження (сильний стан, який пригнічує аналітичні функції під час активної бойової діяльності). Якщо емоції переходять у сферу підсвідомості, то їх

контроль здійснюється за допомогою волі. Воля - це здатність особистості на свідомому рівні діяти відповідно до поставленої мети, переборюючи психологічні та фізіологічні труднощі. В залежності від характеру цілі та перешкод, воля може бути складною або простою, навмисною або ненавмисною.

Отже, психологічні особливості військовослужбовців часто включають підвищену стресостійкість, здатність швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях і високу дисциплінованість. Їхні психічні та емоційні стани можуть значно змінюватися через вплив військових дій, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психічних розладів. Військовослужбовці зазвичай мають сильно розвинені навички роботи в команді та взаємодії, що є критичними для виконання бойових завдань. Водночас, вони можуть стикатися з труднощами адаптації до цивільного життя після завершення служби, що може проявлятися у вигляді соціальної ізоляції або труднощів у побудові особистих стосунків. Важливу роль відіграє система психологічної підтримки, яка допомагає їм справлятися з негативними наслідками військових дій і забезпечує психологічну реабілітацію.

## **1.2. Агресія як симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) військовослужбовців**

Останнім часом зафіксовано зростання інтересу до наукових досліджень, що спрямовані на вивчення агресії та агресивної поведінки. Збільшення випадків відхилень у розвитку особистості серед українського населення, особливо агресивна поведінка серед молоді, викликає необхідність проведення психологічних досліджень. Це стає відповіддю на прагнення кращого розуміння агресивних дій з метою запобігання та стримування явних випадків насильства. Зокрема, терористичні акти, нові форми злочинності і вплив сцен насильства, які масово поширюються через мас-медіа, спричиняють зростання стурбованості серед міжнародної громадськості.

Бандура Альберт (англ. Albert Bandura), дослідник агресивності, виявив, що діти можуть наслідувати агресивну поведінку, яку вони спостерігають у інших. У своїх експериментах він показав, що маленькі діти, яким показували фільм з вербальною агресією, потім самі починали використовувати таку поведінку. Також він зазначив, що батьки можуть бути прикладом агресивної поведінки для своєї дитини, яка може наслідувати їхні дії[5].

Конрад Лоренц стверджував, що агресивність є вродженою рисою людини, подібно до інстинкту у тварин. У людини ця агресивність переважає над інстинктом стримування через менший розвинений механізм для контролю агресивних дій. Згідно з цією теорією, людина може керувати своєю жорстокістю, що призводить до формування як позитивної, так і негативної агресії. Тому, для того щоб запобігти виникненню агресивних вчинків, людина використовує методи та дії, які не пов'язані з насильством[7].

Станіслав Гроф вказує на те, що агресивність може виникати ще при народженні. Під час проходження дитиною через родові шляхи вона долає перші важкі перешкоди, що може призводити до появи "задушливого гніву". Крім того, стрес під час народження може викликати почуття страху та тривожності, які, в свою чергу, можуть сприяти накопиченню агресивної поведінки в майбутньому. Тільки після успішного проходження всіх перешкод дитина може відчутти радість та задоволення[35].

Дональд Долард описує агресивність як реакцію на неможливість досягнення або реалізації власних ідей через перешкоди або проблеми, які спричиняють фрустрацію. Фрустрація виникає, коли людина відчуває, що не може задовольнити свої потреби, що призводить до тривоги та подавленості. Згідно з принципом цієї теорії, фрустрація і агресія взаємопов'язані: спочатку виникає фрустрація, а потім можуть виникати агресивні реакції[24].

Леонард Берковіц розглядає фрустрацію як потенційний стимул для виникнення агресивних дій. Цей стимул може набувати агресивного значення, якщо асоціюється з минулим болем чи негативними ситуаціями. Об'єктами агресії можуть бути як фізичні об'єкти, так і люди з фізичними відхиленнями, оскільки їх стан пов'язаний з негативними враженнями. Берковіц також вказує на впливи, такі як неприємні запахи чи спека, які можуть збільшити рівень агресивності. Якщо певна ситуація викликає агресивну реакцію, людина може стати більш схильною до подальших агресивних дій, тому важливо враховувати такі стимули, щоб запобігти виникненню агресії[24].

Володимир Тимошенко розглядає агресивність як залежну від емоційності людини, її особистісних характеристик, зовнішніх умов та рівня впевненості в собі. Він вважає, що особа може проявляти агресію, особливо якщо вона відчуває себе владарем ситуації і вважає, що їй все дозволено. Тим не менш, агресія може спостерігатися в натовпі, особливо в умовах паніки. Тимошенко вважає, що натовп легше реагує на емоції, не має контролю і об'єднаний загальним емоційним станом. Учасники натовпу втрачають свою індивідуальність і зменшуються їхня критичність та розумові здібності[44].

Важливою рисою взаємодії військовослужбовців у сучасних Збройних Силах України є висока агресивність та конфліктність. Недостатня підготовка, психічна напруженість і роздратування сприяють зростанню агресивності. Вияви агресивної поведінки можуть мати емоційну основу, коли військовослужбовці прагнуть залишатися на одному рівні зі своїми товаришами, не втрачаючи свого статусу в колективі, оскільки їхнє самовизначення залежить від думки інших. Для діагностики агресії важливо правильно аналізувати психологічний контекст ситуації та розуміти її як психічний стан і особистісну рису.

У військовій сфері часто спостерігаються випадки агресивної поведінки, яка негативно впливає на взаємодію військовослужбовців та їхні міжособистісні стосунки. Особливо часто такі вияви спостерігаються під час адаптаційного періоду,



коли відбувається формування взаємин, зміна соціальних ролей та життєвих поглядів в колективі. Агресивна поведінка може виникати через порушення військової дисципліни, що може призвести до проблем у військовій діяльності. Тому важливо вчасно виявляти агресію серед військовослужбовців, щоб уникнути її негативних наслідків у військових справах.

Важливим аспектом взаємодії військовослужбовців у сучасних Збройних Силах України є високий рівень агресивності та конфліктності. Недостатній рівень підготовки, психічна напруженість і роздратування сприяють зростанню агресивності серед військовослужбовців. У виявах агресивної поведінки часто спостерігається емоційна агресія, коли військовослужбовець прагне досягти такого ж статусу як його товариші, не піддаючись погіршенню свого становища у колективі, оскільки він залежить від оцінки інших. Для діагностики агресії важливо правильно аналізувати психологічний зміст ситуації та розуміти її як психічний стан та особистісну характеристику.

У військовій сфері часті прояви агресії, які негативно впливають на взаємодію військовослужбовців та їхні міжособистісні відносини. Особливо в армійському оточенні агресивність часто спостерігається на етапі адаптації, коли формуються взаємовідносини та відбуваються зміни в життєвих стереотипах та цінностях. Через порушення військової дисципліни виникають проблеми в військовій діяльності. Тому важливо своєчасно виявляти агресію серед військовослужбовців, щоб уникнути її негативних наслідків у військовій справі.

Тривалий стрес та надмірне напруження, яким піддаються військові під час служби в умовах війни, можуть викликати різноманітні емоційні та поведінкові прояви, включаючи роздратування, злість, гнів та агресію. Ці симптоми можуть свідчити про можливе наявність посттравматичного стресового розладу (ПТСР), дослідження якого відіграє важливу роль у збереженні здоров'я та психологічного благополуччя українських захисників. Згідно з визначенням, наданим Американською

психіатричною асоціацією, ПТСР відзначається постійними спогадами про травматичну подію та намаганням уникнути будь-якого нагадування про неї. Цей розлад може супроводжуватись підвищеним рівнем збудження та стійкими негативними думками та емоціями, включаючи агресивні та деструктивні прояви [53].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним захворюванням, яке може розвинути у військовослужбовців після пережитих травматичних подій, таких як бойові дії. Одним з найпоширеніших симптомів ПТСР є агресія, яка може мати значний вплив на особисте життя, професійну діяльність і соціальні взаємини військовослужбовців.

Дослідники відзначають різноманітні причини та симптоми, які сприяють розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Наприклад, вчені А. Ю. Гільман та Н. П. Кулеша надають загальне уявлення про причини формування ПТСР, вказуючи на те, що цей розлад може виникати під впливом будь-якого сильного переживання, яке виходить за межі звичайних життєвих ситуацій. Такі переживання призводять до значного емоційного і вольового [52].

У науковій літературі описано різні групи симптомів, які можуть свідчити про наявність посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Серед них:

- Повторне переживання травматичних спогадів, коли людина непрохано натрапляє на важкі емоційні враження, пов'язані з травматичною подією.
- Активне уникання зовнішніх або внутрішніх нагадувань про травматичну подію, коли людина намагається уникнути будь-яких ситуацій або об'єктів, які можуть нагадувати їй про травматичний досвід.
- Зміни в когнітивній та емоційній сферах, що можуть включати порушення пам'яті, концентрації, відчуття відчуженості від оточуючого світу.
- Симптоми надмірного збудження, які можуть супроводжуватись

роздратованістю, спалахами гніву та деструктивною саморуйнівною поведінкою, такою як агресивність чи схильність до саморуйнівних дій.

Ці симптоми можуть вказувати на наявність ПТСР та вимагати відповідної діагностики та лікування[51].

У дослідженнях І.М. Крука та І.М. Григуса агресія розглядається як один із вторинних симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що виокремлюється поруч з іншими проявами, такими як депресія, тривога, імпульсивна антисоціальна поведінка, залежність (алкогольна, наркотична та ігрова), суїцидальні думки та спроби самогубства[23].

Отже, агресія вважається одним із важливих симптомів посттравматичного стресового розладу, що може виявлятися в осіб, що пережили серйозні емоційні чи фізичні травми. Цей симптом може набувати різних форм прояву. Наприклад, психологи А. Басс та А. Дарк створили опитувальник агресивності, у якому виділили наступні форми агресії:

1. Фізична агресія – виявляється у використанні фізичної сили проти іншої особи.
2. Вербальна агресія – включає в себе образливі слова, такі як сварка, крик, прокльони, а також загрози та лайки.
3. Непряма агресія – виявляється через використання обхідних методів, таких як плітки, жарти та випадкові вибухи гніву.
4. Негативізм – проявляється у відмові підкорятися авторитетам, правилам та законам.
5. Роздратування – характеризується запальністю, різкістю та грубістю при мінімальних подразниках.
6. Підозрілість – проявляється у недовірі та застережливому ставленні до інших людей.
7. Образа – виявляється в заздрощах та ненависті до інших, обумовлених

гнівом та невдоволеністю.

8. Відчуття провини або аутоагресія – включає в себе самозвинувачення та переконання у власній поганості та злісності[136].

Враховуючи різноманітність агресивних проявів, можна припустити, що агресія, яка виникає як симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР), може мати різні форми, починаючи від словесних конфліктів і закінчуючи фізичними проявами. Ці прояви агресії часто супроводжуються надмірною та неврегульованою реакцією на зовнішні подразники або стресори.

Американські вчені провели дослідження, яке підтвердило не лише наявність симптомів агресії серед осіб із ПТСР, але й вказало на різні форми, у яких цей симптом проявляється. Згідно з цими даними, вербальна агресія є більш поширеним явищем серед військових із ПТСР (84,7%), порівняно з фізичною агресією (11,4%)[54].

Вербальна агресія може виявлятися у формі виразних атак словами, спрямованих на оточуючих або на саму себе. Ці атаки можуть включати негативні висловлювання, крики, образи, критичні зауваження, вираження негативних емоцій (як лайки, демонстрація образи, люті, невдоволення, ненависті), а також вираження думок та бажань агресивного характеру, таких як загрози, побажання шкоди іншим. Також до цих атак можуть відноситися змушування, вимагання, докори та звинувачення.

Фізична агресія може спрямовуватися на причинення болю або ушкодження іншій людині, а також може включати невербальні прояви, такі як погрози або демонстрація фізичної сили, наприклад, удари чи потоптання під час конфлікту. Ці прояви агресії можуть виходити за рамки прийнятих соціальних норм і стандартів поведінки, зазвичай виявляючись у вибухах гніву, роздратування та низькій терпимості.

Однак важливо розрізняти, що в армійській сфері певна міра агресивності та фізичних проявів може бути необхідною для виконання завдань. Такі прояви агресії можуть бути схваленими та підтримуваними суспільством, оскільки вони можуть вважатися необхідним інструментом для виконання військових обов'язків.

Дослідження підтверджують, що військовослужбовці, які страждають від посттравматичного стресового розладу, можуть виявляти агресивну поведінку частіше, ніж громадяни без військового досвіду із таким розладом[54].

Це може означати, що військові, у своєму професійному оточенні, де агресивна поведінка є прийнятною, можуть вважати свої реакції агресії за обґрунтовані та припустимі. Їхня роль як захисників може легітимізувати такі вчинки в контексті служби.

Проте важливо розрізняти агресію, яка є прийнятною в армійському середовищі, від агресивної поведінки, що може бути симптомом посттравматичного стресового розладу. Для цього необхідно провести діагностику та виявити інші симптоми, які свідчать про цей розлад.

Агресія у військовослужбовців з ПТСР може проявлятися у різних формах. Часто це раптові вибухи гніву, які виникають без видимої причини або через незначні подразники. Військовослужбовці можуть відчувати сильну потребу в фізичному чи словесному вираженні свого гніву. Такі реакції можуть бути спричинені постійним відчуттям загрози та небезпеки, що є характерним для ПТСР.

Травматичний досвід на війні залишає глибокий відбиток на психіці військовослужбовця. Постійне перебування в умовах високого стресу та небезпеки змінює сприйняття реальності і поведінкові реакції. Ветерани, які страждають на ПТСР, часто переживають флешбеки – яскраві та реалістичні спогади про травматичні події. Ці спогади можуть викликати сильний стрес і провокувати агресивні реакції.

Агресія, викликана ПТСР, може мати руйнівний вплив на життя військовослужбовців. Вона може призводити до конфліктів у родині, на роботі та в суспільстві. Постійне відчуття напруги та недовіри може ізолювати ветеранів від близьких людей та друзів, погіршуючи їх емоційний стан і якість життя. Крім того, агресивна поведінка може призводити до юридичних проблем, включаючи арешти та судові справи.

Існують різні методи, які можуть допомогти військовослужбовцям з ПТСР контролювати свою агресію. Психотерапія є одним з найефективніших способів лікування. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає ветеранам розпізнавати та змінювати негативні думки та поведінкові реакції. Групова терапія також може бути корисною, оскільки вона надає можливість спілкування з іншими ветеранами, які мають схожі проблеми.

Медикаментозне лікування також може бути ефективним у зменшенні симптомів ПТСР, включаючи агресію. Антидепресанти та анксиолітики можуть допомогти знизити рівень тривоги та поліпшити емоційний стан.

Профілактика ПТСР та підтримка військовослужбовців після повернення з бойових дій є надзвичайно важливими. Рання діагностика та втручання можуть знизити ризик розвитку ПТСР та пов'язаних з ним симптомів, включаючи агресію. Підтримка з боку сім'ї, друзів та спеціалістів з психічного здоров'я є ключовою для успішної реабілітації військових.

Таким чином, розуміння агресії як одного з симптомів ПТСР важливо для правильної діагностики та комплексного лікування. Це може включати медикаментозну терапію, індивідуальну або групову психотерапію, а також застосування вправ саморегуляції, що сприяють полегшенню симптомів та покращенню психічного стану військових.

Агресія є одним з основних ознак посттравматичного стресового розладу серед військових. Цей симптом може негативно впливати на їхнє життя та здоров'я,



викликати конфлікти у колективі та порушувати міжособистісні відносини. Вчасне виявлення цієї проблеми важливе для успішного лікування ПТСР. Психологічна підтримка може включати як медикаментозну терапію, так і психотерапевтичну роботу, спрямовану на підвищення самоконтролю та зменшення агресивних реакцій. Такий підхід може значно полегшити вплив агресії на самого постраждалого та його оточення, сприяючи покращенню якості життя і здоров'я.

### **1.3. Показники агресивності у військовослужбовців**

Бути на передовій віднесено до найекстремальніших ситуацій, коли військовослужбовці переживають надзвичайний психоемоційний стрес, що потребує великої вольової напруги. Відтак, майже кожен п'ятий учасник бойових дій, навіть без фізичних ушкоджень, стикається з нервовими психічними розладами, а серед поранених ця проблема торкається кожного третього. Проте ці наслідки — лише частина проблеми. Інші виявляються через декілька місяців після повернення до мирного життя і можуть бути різного характеру психосоматичні захворювання[43, с. 527].

Серед головних проблем, які стикаються військові, виокремлюють демонстративність поведінки, страх, підозрілість та агресивність. Їх поведінка часто проявляється у конфліктності в сім'ї, з колегами, родичами, а також у зловживанні наркотиками та алкоголем, іноді супроводжується спалахами гніву. Також є психічна складова, коли навіть невеликі труднощі можуть спонукати людину до самогубства. Деякі військові відчувають боязкість нападу ззаду, ідентифікують себе з убитими, а також відчувають почуття провини за те, що вижили[49, с. 382].

У всіх, хто брав участь у бойових діях, спостерігаються емоційна відчуженість і напруженість, збільшена агресивність і роздратованість, несправедливі приступи гніву, атаки тривоги та страху. Часті яскраві нічні кошмари та сни про воєнні події, нав'язливі спогади про травмуючі події, що супроводжуються важкими

переживаннями, і раптові емоційні сплески з відтворенням травмуючих ситуацій. Також часто виникають думки про самогубство, які, у деяких випадках, призводять до реальних спроб[50, с. 114].

Серед інших психічних явищ, що характерні для ветеранів війни, можна відзначити песимізм, почуття відведеності та відчуження від інших, недовіра до оточуючих, важкість у висловленні власного досвіду воєнних подій, втрата життєвого смислу, невпевненість у власних здібностях, відчуття нереальності військових подій, відчуття вини за те, що вижив, відчуття безсилля впливати на події, замкнутість у спілкуванні, потреба носити зброю, ворожнеча до представників влади, ставлення до жінок як до об'єктів задоволення, участь у небезпечних ситуаціях, прагнення знайти відповіді на питання про втрату товаришів у бою[1, с. 6].

У учасників бойових дій спостерігаються різні прояви, які науковці визначили як стресові посттравматичні розлади, що свідчать про існування відповідного посттравматичного синдрому. Сам синдром посттравматичних стресових розладів є міжнародно визнаним поняттям. Основні клінічні симптоми при цих порушеннях включають різні прояви стресу та травми[4, с. 22].

Занадто велика збудливість виявляється у тому, що людина стежить за всім навколо і сприймає навколишній світ як потенційну загрозу. Ця збудливість може бути викликана боязню того, що небажані травматичні враження прорвуться в свідомість. Фізичне постійне напруження також може бути результатом цієї збудливості. Людина може витратити значні зусилля на підтримку високого рівня пильності, що призводить до втоми та проблем. Фізична напруга може виконувати захисну функцію, захищаючи свідомість, і не можна повністю позбутися цього захисту, поки не зменшиться загальна інтенсивність емоцій. Тоді фізичне напруження поступово зменшиться само собою[4, с. 23].

Перебільшена реакція виявляється у тому, що людина реагує дуже швидко і інтенсивно на навіть найменші несподіванки. Наприклад, вона може раптово впасти

на землю, якщо почує шум літака, що пролітає дуже низько, або різко змінити своє положення в бойову позу, якщо хтось наближається з-за спини. Ця реакція може включати раптове здригання, стрибки або голосний крик[7, с. 41].

Після травмуючих подій ветерани можуть відчувати, що їхні емоції стають відбитками свого колишнього якості життя. Багато з них скаржаться на втрату здатності відчувати широкий спектр емоцій. Це може ускладнити їхні стосунки з іншими та знизити якість їхнього життя, оскільки вони відчуваються відокремленими від важливих емоційних зв'язків, таких як любов, радість, грайливість та творчість[8, с. 85].

Агресивність проявляється у тенденції використовувати силові методи для вирішення проблем. Це може включати фізичну силу, а також емоційну, психічну та вербальну агресію. Особа, яка має таку звичку, зазвичай вдається до застосування силового тиску на інших навіть у ситуаціях, коли це не є необхідним для досягнення своєї мети[8, с. 85].

Порушення уваги та пам'яті можуть статися, коли людина має проблеми зі згадуванням чи зосередженням у важливі моменти, особливо під час стресових ситуацій. Хоча у деяких випадках здатність до концентрації може бути досить ефективною, вона може раптово погіршитися під впливом стресу[15, с. 63].

У стані посттравматичного стресу депресія може довести людину до найтемніших і безнадійних відчуттів відчаю, коли вона відчуває, що ніщо не має сенсу і все є безплідним. Спостерігається втрата інтересу до життя, нервово виснаження та загальна безініціативність[15, с. 63].

Загальна тривожність виявляється у фізіологічних проявах, таких як спазми шлунку, болі у спині та головні болі, а також на рівні психіки, проявляючись у постійному стурбованості, занепокоєнні та параноїдальних уявленнях, наприклад, безпідставному страху переслідування. Тривожність також відображається у відчуттях емоційного невпевненості, страху та відчуття провини [21, с. 157].

Ветерани часто повідомляють про випадки нападів вибухової лютості, які часто спричинені вживанням наркотичних речовин, особливо алкоголю. Однак такі напади можуть виникати і без наркотиків, тому не можна вважати алкоголь сп'яніння головною причиною цих випадків.

Для зменшення симптомів посттравматичного стресу багато ветеранів вдаються до зловживання алкоголем, курінням або наркотичними речовинами. Серед ветеранів можна виділити дві основні групи: ті, хто вживає тільки ліки, які були призначені лікарем, і ті, хто зовсім не вживає наркотиків або ліків[21, с. 159].

Непрохані спогади, що виникають у ветеранів, є ключовим симптомом стресових посттравматичних порушень. Ці спогади можуть раптово з'являтися у пам'яті, часто маючи жахливий зміст, пов'язаний з травмуючими подіями. Вони можуть виникати як уві сні, так і за стану безсоння. Важливо, що оточуюче середовище, нагадуючи про події минулого, може викликати ці спогади, навіть через образи, запахи або звуки. Основною відмінністю цих спогадів від звичайних є те, що вони супроводжуються великим почуттям страху та тривоги[21, с. 159].

У ветеранів воєн часто виникають нічні кошмари, які пов'язані з бойовими діями. Ці сни можуть бути двох типів: одні передають травмуючу подію докладно, як відеозапис, а інші мають інші персонажі та обстановку, але відтворюють певні аспекти травмуючої ситуації. Після таких кошмарів людина прокидається відчуттям розбитості, з напруженими м'язами і в сильному поту. Це фізіологічна реакція на стресові сновидіння, інколи супроводжується рухами, які нагадують боротьбу. Ці сни становлять один з найстрашніших аспектів посттравматичних порушень, про які люди рідко говорять[26, с. 68].

Галюцинації – це вид непрошених спогадів, де пам'ять про травмуючу подію виникає дуже яскраво, а сама подія виглядає менш реальною. У стані галюцинацій ветеран може відчувати, ніби знову переживає ту подію, і діяти відповідно. Ці переживання характеризуються особливою інтенсивністю та хворобливістю. Вони

можуть виникати під впливом наркотичних речовин, таких як алкоголь, але також можуть спостерігатися у тверезому стані та у тих, хто ніколи не користувався наркотиками[26, с. 69].

Проблеми зі здатністю заснути, переривчастий сон і труднощі зі засинанням можуть виникати, коли людина стикається з нічними кошмарами. Це може бути викликано тим, що вона нехотінь стурбована і боїться заснути через страх побачити ці кошмари знову. Це постійне недосипання може призводити до серйозного нервового виснаження[26, с. 69].

Коли життя стає невиносимим і страждання переважають, думка про самогубство може здатися привабливою альтернативою. У таких моментах, коли відчуття відчаю і безвихідності переважають, людина може розглядати цей крок. Багато військових, що пережили бойові дії, дійшли до таких меж. Однак ті, хто знайшли в собі силу продовжувати боротьбу, розуміють, що необхідна лише воля і старання, і з часом можуть з'явитися кращі перспективи[30, с. 104].

Почуття провини за те, що вижив у складних ситуаціях, коли інші люди втратили життя, часто виникає у тих, хто відчуває емоційну відчуженість. Люди з посттравматичним синдромом можуть відчувати сильне бажання уникати нагадування про трагедію та виявляти самозневажливу поведінку через це[30, с. 106].

Отже, показники агресивності у військовослужбовців можуть виявлятися через різноманітні прояви, такі як фізична агресія, вербальна агресія, а також емоційна та психічна агресивність. Ці прояви можуть бути наслідком стресу, травм або викликані відчуттям непоодинокості та небезпеки. Важливо визнати ці показники та надати відповідну психологічну та соціальну підтримку військовослужбовцям, щоб уникнути подальшого наростання агресивних проявів і сприяти їхньому психічному здоров'ю та адаптації до цивільного життя після служби.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

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

Для вирішення наукових завдань та досягнення поставленої мети, ми провели експериментальне дослідження, яке здійснювалося на території військової частини. Вибірку склали 30 осіб – військовослужбовці частини №3058 сержантського складу, які брали участь у бойових діях.

Під час формування вибірки ми отримували письмову згоду на участь у дослідженні від кожної особи. Всім учасникам дослідження гарантували повне дотримання принципу конфіденційності, що стосується як їхньої особистої, так і службової інформації.

Також ми використали різні методики для дослідження агресивних станів у військовослужбовців, що допомогли нам отримати необхідні дані для аналізу та подальших висновків.

Для вивчення показників агресивності серед військовослужбовців Збройних Сил України ми використали методику діагностики інформ агресії, яка базується на роботі А. Басса та А. Даркі, з адаптацією від О. Осницького. Ця методика дозволила нам оцінити рівень агресивності серед військовослужбовців шляхом аналізу їхніх реакцій на різні ситуації та стимули. Вона містить шкали та питання, спрямовані на визначення рівня агресії у військових, їхніх уявлень про конфліктні ситуації та реакції на них. Результати цієї методики надали нам об'єктивні дані для подальшого аналізу агресивних тенденцій серед цієї категорії осіб (див. Додаток А) [20, с.56-60].

Особистісний опитувальник, розроблений А. Бассом і А. Даркі в 1957 році, спрямований на діагностику агресивних і несприятливих реакцій у людини. За думкою авторів, агресивність означає наявність деструктивних тенденцій в особистості, зокрема у сфері міжособистісних відносин. Вони вважають, що



агресивність може мати різні якісні та кількісні характеристики, варіюючи від майже повної відсутності до її максимального розвитку. Згідно з авторами, кожна особистість має певний рівень агресивності, а відсутність цієї властивості може призвести до пасивності, покорності та інших характеристик.

А. Басс і А. Дарки розрізняли поняття "агресія" і "ворожість", при цьому визначаючи ворожість як реакцію, що викликає негативні почуття і оцінки відносно людей і подій. У своєму опитувальнику вони виокремили кілька видів реакцій:

1. Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія – спосіб виявлення агресії, який може бути обхідним і не спрямований конкретно на когось.
3. Роздратування – готовність до вияву негативних почуттів при найменшому подразнику.
4. Негативізм – опозиційна поведінка, від пасивного спротиву до активної боротьби проти встановлених норм і правил.
5. Образа – заздрість і ненависть до інших за їхні дії.
6. Підозрілість – негативна реакція, яка може виражатися від недовіри до людей до переконання, що інші планують шкоду.
7. Вербальна агресія – вираження негативних почуттів через слова та форму мовлення.
8. Почуття провини – внутрішні переконання про власну поганість і відчуття вини перед іншими.

Опитувальник Басса-Дарки складається з 75 тверджень, на які відповідають "так" або "ні", а також ставлять знак "+" або "-" відповідно до того, чи погоджується випробувуваний з твердженням чи ні. Цей опитувальник допомагає визначити рівень агресивності та інших психічних станів у військовослужбовців.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити такі стани, як фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність. Ці стани важливі для

встановлення загальних адаптативних можливостей людини. Розробник методики, Ганс Юрген Айзенк, є відомим психологом з Англії та автором факторної теорії особистості. Його методика може використовуватися як самостійна клінічна або психологічна методика, а також у поєднанні з іншими методиками для отримання комплексної оцінки психічного стану людини.

Методика складається з 40 тверджень, які описують різноманітні психічні стани. Військовослужбовцям потрібно оцінити, наскільки часто ці стани є для них характерними, і поставити відповідну кількість балів: 2 бали, якщо стан часто виявляється, 1 бал, якщо він рідко зустрічається, і 0 балів, якщо він зовсім відсутній. Анкета поділена на чотири блоки, що відповідають певним станам: фрустрації, тривожності, ригідності та агресивності. Питання в анкеті підібрані на основі оцінки їх валідності та надійності. Цей тест можна застосовувати як індивідуально, так і в груповому форматі. Для оцінки результатів потрібно просто підрахувати суму балів у кожному з чотирьох блоків запитань. Час на заповнення анкети не обмежений.

Після заповнення анкети, результати обробляються шляхом підрахунку суми балів за кожною з груп питань. Відповідно до вказаних діапазонів сум балів для кожної групи, проводиться оцінка і інтерпретація результатів:

Група I (питання 1-10) відображає тривожність: менше 8 балів – низький рівень тривожності, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 балів – високий рівень тривожності.

Група II (питання 11-20) вказує на фрустрацію: менше 8 балів – низький рівень фрустрації, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 балів – високий рівень фрустрації.

Група III (питання 21-30) відображає агресивність: менше 8 балів – низький рівень агресивності, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 балів – високий рівень агресивності.

Група IV (питання 31-40) характеризує ригідність: менше 8 балів – низький рівень ригідності, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 балів – високий рівень ригідності. Ці оцінки інтерпретуються відповідно до вказаних рівнів і показують,

яким чином даний військовослужбовець сприймає свої власні психічні стани у кожній з вказаних сфер.

Ця методика є популярним інструментом у роботі практичних психологів, особливо під час проведення корекційної роботи. Аналізуючи самооцінку психічних станів військовослужбовців за допомогою цієї методики, можна зробити важливі висновки щодо їхнього емоційного стану, тривожності, агресивності та реакції на стресові ситуації. Це дозволяє психологам ефективно аналізувати індивідуальні особливості особистості та вчасно виявляти можливі проблеми, що сприяє покращенню профілактичної та корекційної роботи з військовослужбовцями.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

На початковому етапі нашого дослідження ми скористалися методикою, яка дозволяє діагностувати показники і форми агресії, розробленою А. Бассом і А. Даркі, та адаптованою О. Осницьким. Отримані результати були представлені у вигляді діаграм, де відображені округлені дані за відповідними шкалами. Це допомагає зрозуміти загальну тенденцію й уявити відмінності між різними групами військовослужбовців щодо проявів агресії.

За результатами дослідження шкали "Фізична агресія" було виявлено, що близько 20% військовослужбовців ЗСУ проявляли високий рівень схильності до фізичної агресії. Вони зазначили, що готовність ударити опонента або завдати йому фізичні ушкодження відбувається для них досить часто. Приблизно 60% військовослужбовців показали середній рівень схильності до таких проявів агресії, пояснюючи це ситуативними факторами і зауваживши, що ця готовність виникає винятково у виняткових обставинах. Щодо 20% опитаних, то вони мали низький рівень схильності до фізичної агресії, заявивши, що таке бажання майже ніколи не виникало в їхньому випадку. Ці результати узагальнено і показано на відповідній діаграмі на рисунку 2.1.

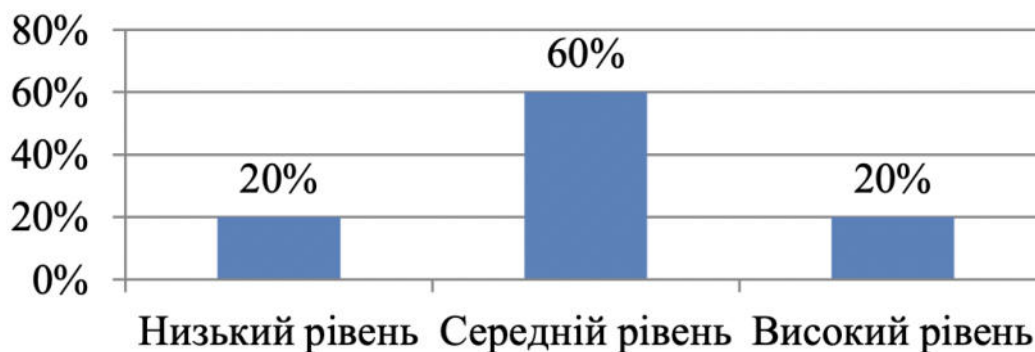


Рисунок 2.1 – Показники схильності до виявів фізичної агресії серед військовослужбовців Збройних Сил України

Приблизно 20% військовослужбовців Збройних Сил України проявляють високий рівень вербальної агресії. Вони намагаються виглядати активними у спілкуванні і висловлюють незгоду, коли вони вважають, що їх лідерські права не враховуються або придушуються іншими учасниками розмови. Це може призводити до неадекватних реакцій на поведінку оточуючих, що ускладнює їх здатність до контакту з іншими людьми. У 60% опитаних вербальна агресія виявлена на середньому рівні, що свідчить про вираженість цього стилю спілкування у цієї групи військовослужбовців.

З нашого боку, можна припустити, що переважання середнього рівня агресії пов'язане з особливостями військової служби, яка передбачає збереження субординації перед старшими за званням та командирами. Це може вимагати від військовослужбовців певного рівня мовленнєвої дисципліни. Близько 20% військовослужбовців продемонстрували показники, що відповідають низькому рівню вербальної агресії. Ці люди зазвичай намагаються завжди узгоджувати свої погляди з думкою співрозмовника, і вираження їхньої думки часто залежить від впливу зі сторони. Вони відчують труднощі відмовити співрозмовнику, навіть якщо це необхідно, і уникають ситуацій, де потрібно бути категоричними або негативно оцінювати поведінку інших. Зазвичай вони можуть висловлювати свої оцінки лише

тоді, коли це робить авторитетна для них особа, оскільки бояться конфліктів та намагаються уникнути ситуацій, які можуть викликати роздратування співрозмовника. Показники вербальної агресії відображено на рисунку 2.2.

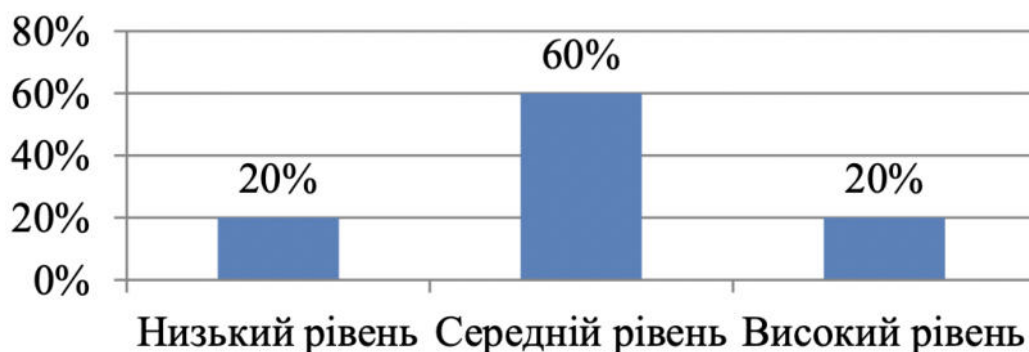


Рисунок 2.2 – Показники схильності до виявів вербальної агресії серед військовослужбовців Збройних Сил України

Приблизно 10% опитаних військовослужбовців ЗСУ проявили високий рівень непрямой агресії, виражений у готовності виявляти агресію непрямими методами. Близько 30% військовослужбовців показали середній рівень схильності до непрямой агресії, пояснюючи це виникненням подібних думок у моменти, коли ніхто не бачить. Приблизно 60% опитаних військовослужбовців продемонстрували низький рівень схильності до непрямой агресії, вони вказали на те, що відсутність потреби висловлювати емоції непрямим чином майже завжди була характерною для них. Показники, отримані за шкалою «Непряма агресія», відображено на рисунку 2.3.

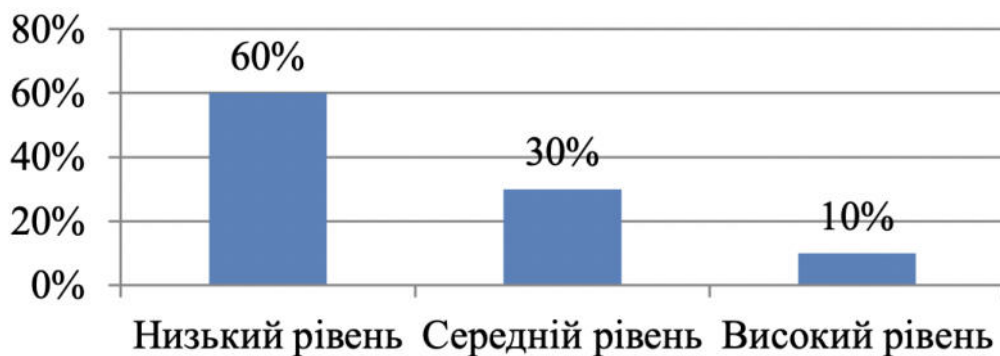
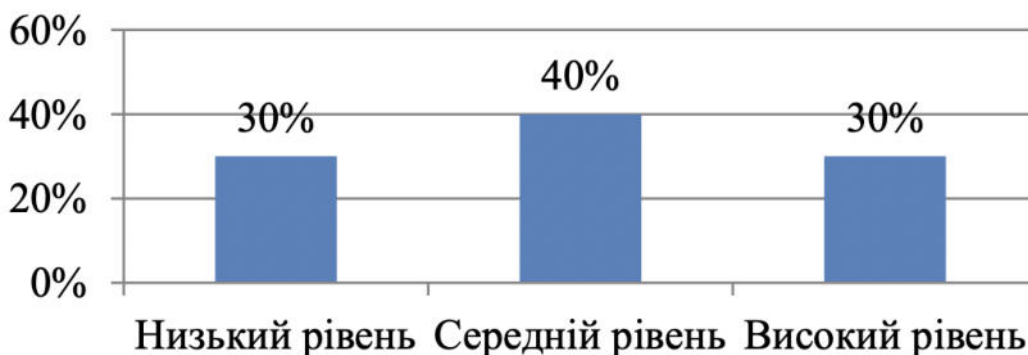


Рисунок 2.3 – Показники схильності до виявів непрямой агресії серед військовослужбовців Збройних Сил України

Приблизно 30% військовослужбовців ЗСУ показали високий рівень негативізму, відзначаючи, що вони часто реагують гостро і непримиренно на "несправедливість". Близько 40% опитаних демонстрували середній рівень схильності до негативізму, зауважуючи, що хоча їх не легко образити, вони можуть виявити обурення лише у виняткових ситуаціях. Приблизно 30% військовослужбовців показали низький рівень негативізму, зазначивши, що практично не реагують на емоційні провокації, адаптувавшись до умов служби, які склалися з часом.

Показники, за шкалою «Негативізм», відображено на рисунку 2.4.



Рисунком 2.4 – Показники схильності до виявів негативізму серед військовослужбовців Збройних Сил України

Приблизно 20% військовослужбовців ЗСУ показали високий рівень роздратування, пояснюючи його "несправедливістю" та неможливістю "планування свого життя" через особливості служби. Приблизно 40% військових продемонстрували середній рівень роздратування, вказавши, що вони рідко роздратовані, але можуть розлютитися лише винятковою ситуацією, де їхня власна провина абсолютно відсутня. Приблизно 40% військовослужбовців показали низький рівень роздратування, зазначивши, що джерело стресу зазвичай знаходиться поза їхніми повноваженнями, тому немає причин для злості. Показники, отримані за шкалою «Роздратування», відображені на рисунку 2.5.

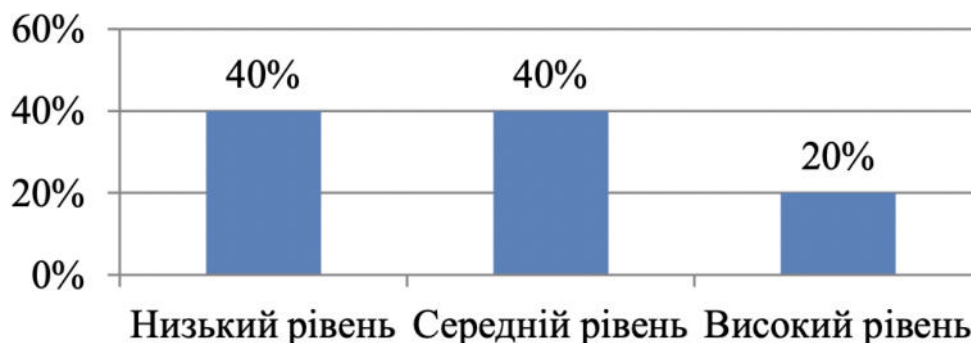


Рисунок 2.5 – Показники схильності до виявів роздратування серед військовослужбовців Збройних Сил України

Жоден з опитаних військовослужбовців ЗСУ не продемонстрував високого рівня підозрливості за шкалою "Підозрлість". Близько 60% військовиків показали середній рівень підозрливості, зазначивши, що рідко зустрічають ситуації, які можуть викликати недовіру до оточення. Приблизно 40% військовослужбовців виявили низький рівень підозрливості і повністю довіряють своїм товаришам по службі та командуванню. Показники, отримані за шкалою «Підозрлість», відображені на рисунку 2. 6.

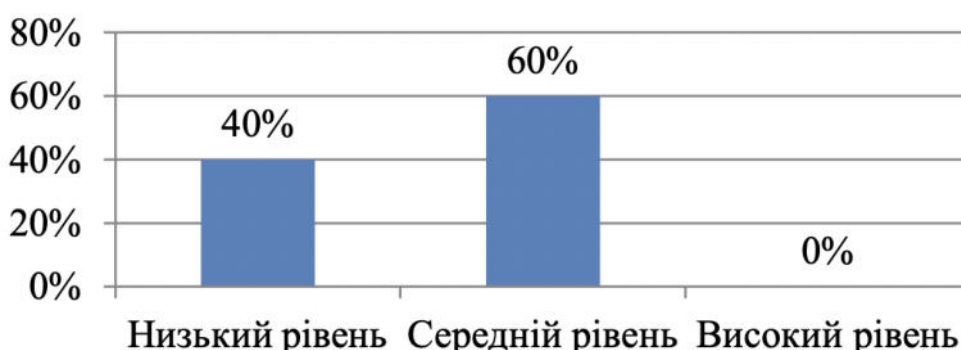


Рисунок 2.6 – Показники схильності до виявів підозрливості серед військовослужбовців Збройних Сил України

Приблизно 10% військовослужбовців ЗСУ проявили високий рівень образи за шкалою "Образа". Ці особи відзначили, що реагують дуже чутливо і непримиренно на будь-яке приниження або порушення їхньої гідності. Приблизно 50%

військовослужбовців показали середній рівень схильності до відчуття образи. Вони зауважили, що їх складно образити, але існують винятки, коли це стосується особистих питань. Приблизно 40% військових продемонстрували низький рівень образи, зазначивши, що практично не реагують на спроби "підколоти" їх.

Показники, отримані за шкалою «Образа», відображено на рисунку 2.7.

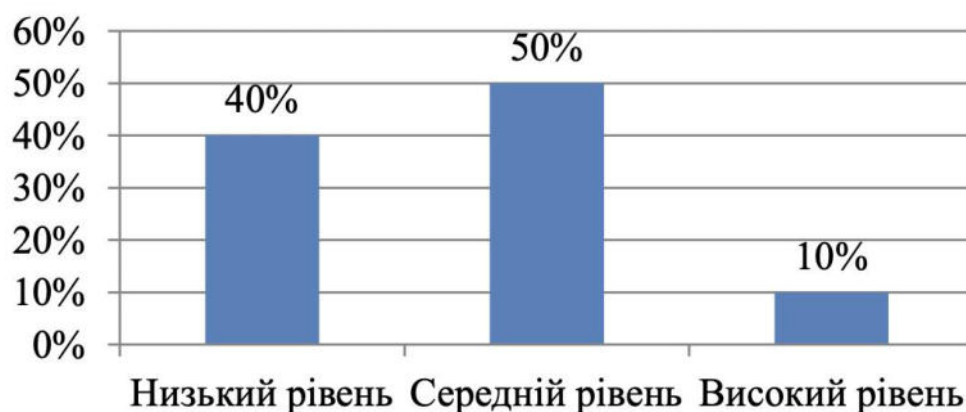


Рисунок 2.7 – Показники схильності до образи серед військовослужбовців Збройних Сил України

Приблизно 30% військовослужбовців ЗСУ показали високий рівень почуття провини за шкалою "Почуття провини", яка оцінює аутоагресивні прояви. Ці особи відзначили, що часто відчують невдоволення своїми досягненнями. Приблизно 60% військовослужбовців проявили середній рівень схильності до почуття провини, пояснюючи його виникнення ситуативними факторами та наявністю безспірних доказів їхньої провини. Приблизно 10% військових показали низький рівень почуття провини, не відчуючи його або маючи дуже слабкий його прояв.

Показники, отримані за шкалою «Почуття провини», відображено на рисунку 2.8.



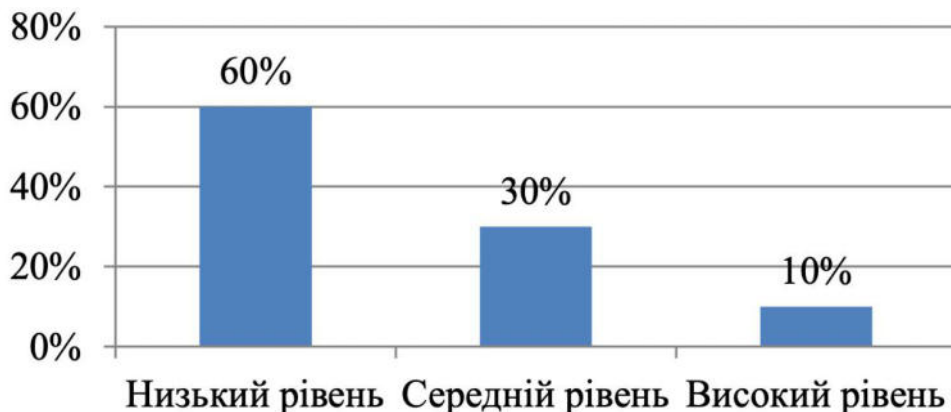


Рисунок 2.8 – Показники схильності до почуття провини (аутоагресії) серед військовослужбовців Збройних Сил України

17% з досліджених показали високий рівень агресії, у 50% - середній рівень, і у 33% - низький рівень. Щодо індексу ворожості, 5% досліджених мали високий рівень, 55% - середній, а 40% - низький.

У наступному етапі нашого дослідження ми використали методику Г. Айзенка для визначення самооцінки психічних станів. Результати дослідження відображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Результати діагностики самооцінки психічних станів

№	Психічний стан	Абстрактні величини (військовослужбовці)	Відносні величини %
1	Тривожність		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	10	34%
	Високий рівень	16	53%
2	Фрустрація		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	15	50 %

	Високий рівень	11	37 %
3	Агресивність		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	16	53 %
	Високий рівень	10	34 %
4	Ригідність		
	Низький рівень	4	13 %
	Середній рівень	20	67 %
	Високий рівень	6	20 %

Отже, наші дослідження показали, що у 53% військовослужбовців спостерігається високий рівень тривожності, у 34% – середній рівень. Виявлено, що більшість респондентів мають підвищений рівень тривожності, тоді як лише у 13% їх тривожність є на допустимому рівні. Графічне зображення цих результатів представлено на рисунку 2.9.

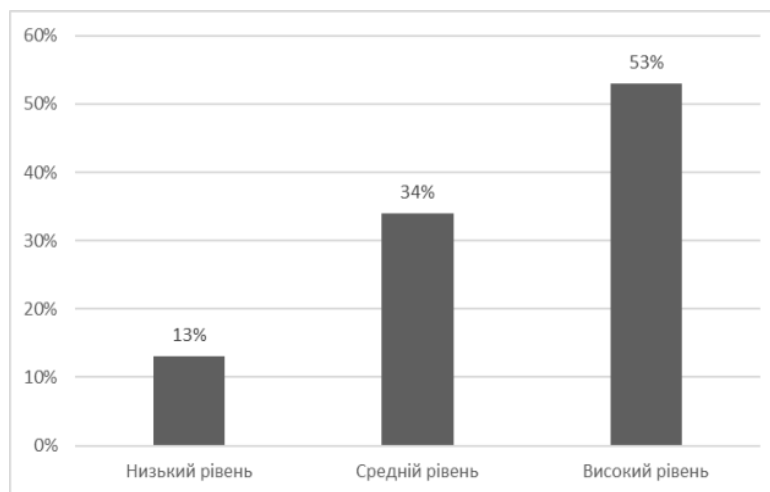


Рисунок 2.9 – Показники рівня тривожності серед військовослужбовців, які мають фізичні травми.

Високий рівень тривожності у військовослужбовців вказує на їхні переживання та складнощі в адаптації до умов соціуму після отримання травм у зоні конфлікту. Щодо військовослужбовців з фізичними травмами, у 13% з них було виявлено

низький рівень фрустрації, у 50% – середній, а у 37% – високий. Ці результати можуть вказувати на можливу високу агресивність, низьку активність та можливість депресивних станів, які характеризуються почуттям суму, невпевненістю, безсилля та відчаєм. Графічні дані щодо рівня фрустрації представлені на рисунку 2.10.

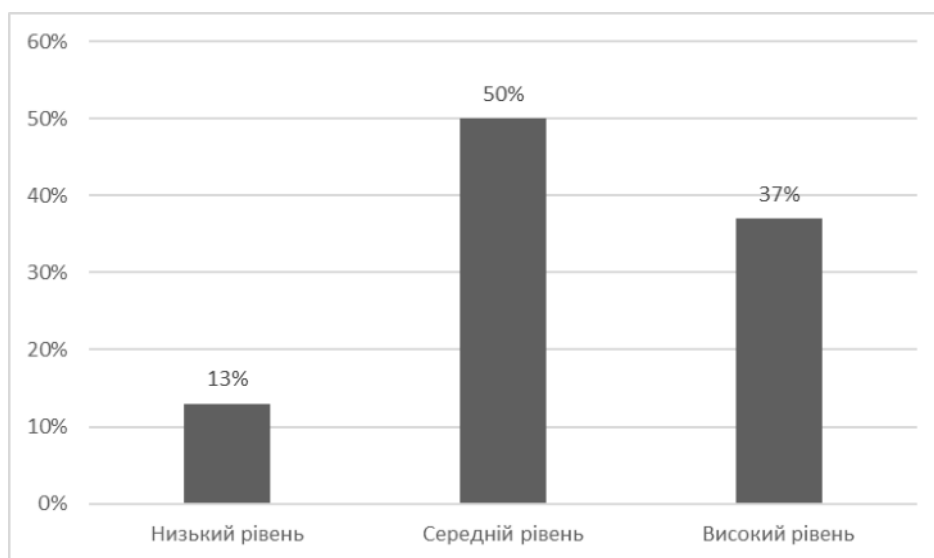


Рисунок 2.10 – Показники рівня фрустрації серед військовослужбовців, які мають фізичні травми.

Під час дослідження агресивності серед військовослужбовців за методикою Г. Айзенка було встановлено, що лише 13% мають низький рівень агресивності, 53% – середній рівень, а 34% – високий рівень. Ці результати дозволяють зробити висновок, що переважна більшість військовослужбовців виявила помірний рівень ворожості у стосунках з іншими людьми. Графічне зображення отриманих результатів рівня агресивності представлено на рисунку 2.11.

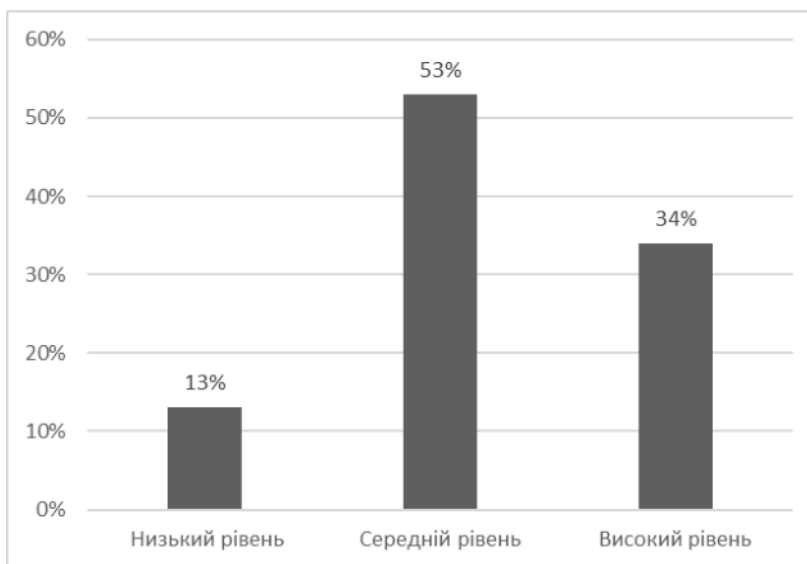


Рисунок 2.11 – Показники рівня агресивності серед військовослужбовців, які мають фізичні травми.

Результати аналізу рівня ригідності вказують на те, що серед військовослужбовців з фізичними травмами лише 13% мали низький рівень ригідності, 67% – середній, а 20% – високий. Це свідчить про те, що в цій групі військовослужбовців існує висока тенденція до заклякості та млявості в почуттях. Таким чоловікам важко адаптуватися та змінювати свої дії відповідно до ситуації. Графічне зображення результатів рівня ригідності представлено на рисунку 2.12.

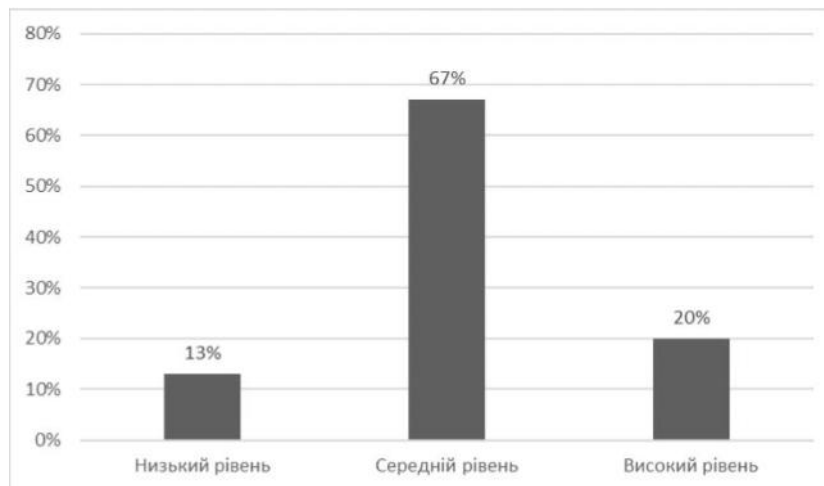


Рисунок 2.12 – Показники рівня ригідності серед військовослужбовців, які мають фізичні травми.

Отже, серед досліджуваних осіб виявлені різні рівні агресивності, включаючи виражену, помірну і глибоку форми. Ці чоловіки демонструють стан розгубленості, що виражається у відчутті безсилля, нерозумінні навіть простих ситуацій та змін свого психічного стану. Також вони проявляють нестійкість уваги, мають запитливий вираз обличчя та пози, які свідчать про невпевненість. Характерною рисою для них є стан тривоги, що передбачає відчуття зростаючої небезпеки і напружене очікування негативного результату. Цей стан супроводжується руховим збудженням, тривожними виразами та інтонаціями, а також перебільшеними реакціями.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що військовослужбовці ЗСУ виявили загалом низькі рівні агресивності, несхожі на усталені стереотипи про їх високу агресивність. Можливо, це пояснюється специфікою їхньої служби, де вони повинні усвідомлювати наслідки вираження емоцій та негативних реакцій у вибухових ситуаціях. Ми вважаємо, що подальші дослідження можуть досліджувати вплив агресивності на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців ЗСУ.

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

Особливості професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил змушують чималу їх частину часу перебувати у стані напруженості, мобілізації внутрішніх ресурсів, особливо під час виконання службових завдань в умовах підвищеної небезпеки. Відомо, що такий режим мобілізації сил може негативно позначитися на різних аспектах здоров'я людини. Тому вирішення проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців потребує постійного пошуку нових, сучасних, більш ефективних шляхів попередження у них наслідків посттравматичних впливів.

Психологічна профілактика – це комплекс організаційних, службових, правових, просвітницьких, соціально-економічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічної безпеки особистості, попередження виникнення та розвитку психічних розладів, негативних психічних станів за допомогою створення сприятливих психологічних умов для навчання, виконання службово-бойових завдань, попередження психологічного виснаження, професійного вигорання та деформації особового складу, надання психологічної підтримки військовослужбовцям, особливо в період їх адаптації до військової служби, та тим, хто віднесений до групи посиленої психологічної уваги, з метою забезпечення їх високої працездатності та ефективності службово-бойової діяльності [39].

В навчально-методичних матеріалах Міністерства оборони України психопрофілактична робота визначена, як спеціальний вид діяльності, спрямований на збереження, зміцнення та відновлення соціально-психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, запобігання виникненню у них соціально-психологічної та особистісної дезадаптацій [48].

Згідно нормативних документів Міністерства оборони України, психологічна профілактика передбачає виявлення, усунення та запобігання особистісним і груповим негативним психологічним явищам, які виникають в процесі проходження

військової служби та виконання бойових завдань, надання психологічної допомоги особовому складу [31].

Заходи з психопрофілактики в організаціях повинні носити комплексний, послідовний і спадкоємний характер. Велике значення в системі психопрофілактичних заходів має виявлення осіб з нервово-психічною нестійкістю, їх облік і організація спостереження за ними. Своєчасне виявлення таких осіб може бути здійснено тільки за умови спільних зусиль керівників, психологів і лікарів. Таким чином, система психопрофілактичних заходів повинна бути орієнтована на раннє виявлення осіб з психічними розладами та змінами психічного стану донозологічного (дохворобливого) рівня, вивчення умов, що сприяють розвитку психічних розладів, проведення корекційної роботи з тими, хто має прояви граничної психічної патології.

Реалізацію заходів профілактики психологічної травматизації військовослужбовців необхідно здійснювати на всіх етапах військово-професійної діяльності. Принципи психологічної профілактики ґрунтуються на загальних принципах надання психологічної допомоги:

1. Принцип професійної компетентності. Вимагає від психолога високого рівня професійної підготовки, теоретичних знань з психології та практичних навичок їх застосування.

2. Принцип відповідальності. Психолог несе відповідальність за результативність та наслідки власної професійної діяльності (у тому числі і психопрофілактичної).

3. Принцип екологічності: невтручання у внутрішній світ людини, збереження її психічного та фізичного здоров'я.

4. Принцип неупередженості та безоцінного ставлення. Психолог повинен приймати клієнта таким, яким він є, не засуджувати, не оцінювати. Неприпустиме упереджене ставлення психолога до клієнта на основі суб'єктивної оцінки його соціального статусу, зовнішнього вигляду тощо.

5. Принцип конфіденційності, тобто збереження професійної таємниці. Психолог не має права розголошувати інформацію про клієнта, окрім тих випадків, коли в його інтересах, аби вона була передана іншим особам.

6. Принцип поваги до особистості клієнта. Дії психолога ніяким чином не можуть принижувати людську гідність клієнта.

7. Принцип добровільності. Організація та проведення психопрофілактичних заходів передбачає добровільну згоду клієнта на участь у них.

8. Діяльний принцип, вимагає взаємодії психолога та клієнта в ході реалізації психопрофілактичних заходів.

9. Випереджаючий характер психопрофілактики. Психопрофілактична робота спрямовується на запобігання можливих порушень психічного розвитку особистості.

10. Принцип наступності. Кожен наступний захід планується з урахуванням того, що реалізовано на попередньому.

11. Принцип врахування індивідуально-психологічних та вікових особливостей осіб, на яких розраховані ті чи інші психопрофілактичні заходи.

12. Принцип єдності діагностичної та профілактичної роботи [3].

Психологічна допомога являє собою комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості [22].

В процесі психодіагностики з'ясовується не лише проблематика, симптоми психічних та психологічних розладів, а і ресурси досліджуваного, внутрішні (адаптаційний потенціал) та зовнішні (родина, громада, зокрема можливості надання підтримки) [34].

Основним інструментарієм психодіагностики є стандартизовані психодіагностичні методики, що мають такі основні психометричні характеристики: надійність, валідність, стандартні статистичні норми [40].



Психодіагностичні методики надають можливість зібрати діагностичну інформацію у відносно короткі терміни. Вони надають інформацію не взагалі про людину, а лише про ті чи інші її конкретні особливості (тривожність, агресивність, самооцінку, найбільш характерні особистісні риси і т. д.). Інформація, яка отримується, дозволяє робити якісне та кількісне порівняння обстежуваного індивіда з іншими людьми [18; 19; 20].

Психологічна корекція, як правило застосовується на донозологічному рівні, коли психічний розлад ще не сформувався.

За наявності сформованого психічного захворювання застосовується психотерапія.

Проте, за спрямованістю психотерапію поділяють на медичну (клінічно орієнтовану) і немедичну (особистісно спрямовану). Відповідно професійним суб'єктом є лікар або психолог [11].

Немедична психотерапія активно використовується не лише за умови появи перших постстресових ознак, але й на всіх рівнях психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців.

Згідно з даними ВООЗ від 30 % до 40 % пацієнтів, які звертаються за допомогою до лікарів, насправді потребують не стільки медикаментозного лікування, скільки психотерапевтичного [12].

Актуальними напрямками психокорекції та психотерапії є: особистісно-центрований Ф. Перлза; транзактний когнітивний напрям; психодрама; тілесна терапія; танцювальна терапія; арт-терапія. Існує і багато інших напрямів, проте для використання будь-якого з них в психопрофілактичній роботі, психолог має орієнтуватися, в першу чергу, на власну професійну компетентність у виборі певного напрямку. Це дозволить мінімізувати ризики завдання шкоди особі і зменшити ризик професійних помилок.

В процесі психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців психокорекція і психотерапія поєднуються загальною метою, що полягає у формуванні гнучкості, вмінні знаходити нові, ефективні стратегії поведінки; у накопиченні і раціональному використанні психологічних ресурсів; дослідженні, збереженні і розвитку ресурсних станів, забезпеченні активності, ентузіазму, оптимізму; збереженні і зміцненні психологічного здоров'я. Досягнення цих цілей, насамперед, пов'язано зі здатністю і прагненням клієнта до зміни себе, а не навколишнього світу і інших людей.

Для досягнення цілей психолог вдається до трьох основних методів:

- по-перше, забезпечення психологічної підтримки: співчутливо вислухати клієнта і дати йому зважену пораду в кризовій ситуації; допомогти усвідомити і використовувати свої сили і вміння;
- по-друге, усунення дезадаптивної поведінки і формування нових, адаптивних способів вирішення проблеми;
- по-третє, сприяння саморозкриттю і інсайту (усвідомленню) – кращому розумінню своїх мотивів, почуттів, конфліктів і цінностей.

При аналізі ефективності психокорекційних заходів, які проводяться психологом військової частини, йдеться про такі групи змінних, що характеризують корекційний вплив:

- суб'єктивна оцінка клієнтом змін у його внутрішньому світі, що відбулися внаслідок психокорекційної роботи;
- об'єктивно зафіксовані параметри (психологічна діагностика), що характеризують зміни в різних особистісних компонентах та поведінці клієнта;
- стійкість змін у подальшому (після впливу) житті людини.

Для досягнення запланованого ефекту має значення інтенсивність корекційних заходів. Психокорекційні заняття рекомендується проводити не рідше 1 разу на тиждень тривалістю 1-1,5 години.

Для збільшення ефективності, навіть після завершення корекційної роботи, необхідно зберігати контакт з клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження пережитих або виникнення нових проблем, пов'язаних з його психологічним здоров'ям. Бажано здійснювати контроль і нагляд кожного випадку хоча б протягом 1-2 місяців після завершення психокорекційних заходів [2].

Стосовно психологічного тренінгу він являється інтегрованою, універсальною системою цілеспрямованого психологічного тренування людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. У результаті тренінгу активізуються інтелектуальні, комунікативні і вольові потенціали людини, здійснюється рефлексія її минулого і моделювання майбутнього. Це стає можливим за рахунок цілеспрямованого використання під час тренінгу спеціальних психотехнічних, ігрових та інших прийомів і методів [25].

Психологічний тренінг справляє конструктивний вплив на розвиток особистості за трьома напрямками: когнітивному (отримання нової інформації); емоційному (інтерпретація отриманої інформації через особистісну значимість); конативному (зміна, розширення поведінкових реакцій за рахунок усвідомлення неефективності звичних способів поведінки) [10].

До основних функцій тренінгу відносяться:

1. діагностична – надає можливість явного або прихованого спостереження і експериментального вивчення індивідуальних якостей і особливостей поведінки особистості, а також групових процесів, з подальшим аналізом та інтерпретацією;
2. навчальна – полягає у придбанні знань, навичок і вмінь, формуванні будь-яких компетентностей;

3. розвиваюча – сприяє розвитку (фізичному, духовному, особистісному, професійному) особи або групи;
4. евристична – припускає, що в результаті участі у тренінгу особа відкриває для себе нові горизонти, переживає інсайти, особисті відкриття і осяяння, так звані «моменти істини»;
5. психокорекційна – полягає у виправленні (корегуванні) деяких недоліків і відхилень психічного розвитку і поведінки;
6. саморегулятивна – сприяє формуванню навичок цілеспрямованого контролю і зміни індивідом перебігу різних психофізіологічних функцій, регуляції активності діяльності і рефлексії;
7. праксеологічна – виходить з того, що тренінг завжди прямо чи опосередковано має спрямованість на підвищення ефективності практичної діяльності;
8. профілактична – полягає в тому, що тренінг часто направлений на збереження психологічної цілісності особистості, попередження нервово-психічних розладів, профілактику несприятливого впливу зовнішніх чинників, зокрема, професійної деформації, реабілітацію після психотравмуючих подій, а також в цілому підвищення рівня психічного здоров'я [41].

Проведення тренінгу відбувається за певною структурою. Типова структура, мета та завдання тренінгу разом слугують основою для складання плану його проведення. Такий план може мати різні форми (таблиця, перелік послідовних дій, схема тощо), але принципово те (і це слід добре засвоїти майбутньому тренеру), що план тренінгу слід скласти обов'язково.

план допоможе дотримуватися обраної теми, досягнути бажаної мети [33].

За тривалістю тренінгові заняття можуть бути різними: від 1,5–3-х годин (2–4 академічні години, тривалістю 45 хвилин кожна) до декількох днів поспіль. За

тривалістю найбільш вдалою формою групової роботи є марафон, тобто проведення занять тривалістю 6–8 годин щоденно протягом кількох днів. За такої форми роботи передбачається велика обідня перерва (не менше години) та дві перерви по 15–30 хвилин через кожні 1,5–2 години роботи. Під час коротких перерв учасникам доцільно запропонувати напої (чай, каву, воду, соки тощо), можна й легку їжу (бутерброди, цукерки, печиво тощо). Вважається, що такої тривалості перерви достатньо для відновлення сил учасників [6].

Правильне розташування учасників тренінгу в просторі приміщення значним чином впливає на ступінь їх включеності в роботу і засвоєння одержуваної інформації. При груповій роботі учасники тренінгу і тренери сидять на стільцях, розставлених по колу [29].

Організація і проведення тренінгових занять в групі дорослих учасників зобов'язує враховувати деякі особливості:

- учасники групи роблять кращі успіхи, коли до них відносяться як до дорослих, коли вони відчують, що їх поважають і цінують, а не принижують, або «патронують», або маніпулюють ними;

- учасники потребують допомоги, а не оцінок. Необхідно заохочувати їх до пошуку нових ідей;

- при навчанні особливу увагу варто приділяти початку навчання, необхідно зосередитися на процесі пошуку оригінальних відповідей на питання, а не лише концентрувати увагу на кінцевих варіантах. Початковий етап є настільки ж важливим, як і етап завершення тренінгу;

- навчання будується на основі вже існуючих знань. Учасники навчаються, використовуючи минулий досвід. Здатність людини до навчання значною мірою визначається тим досвідом, яким вона володіє;

- навчання будується «від простого до складного». Потрібно поступово знайомити учасників з матеріалом, давати нові знання і перевіряти, чи все зрозуміло, перш ніж рухатися далі;

- кожний навчається у своєму темпі. Хоча тренер забезпечує створення мікроклімату до успішного навчання, швидкість цього процесу задається членами групи;

- люди навчаються краще, коли діють. Ефективність навчання учасників збільшується прямо пропорційно рівню їхнього залучення до діяльності [45].

Важливим для успішності проведення тренінгу є знання про зони комфорту і дискомфорту. Навчання відбувається тоді, коли учасники виходять із «зони комфорту» і вступають у «зону дискомфорту». Зона комфорту – це та зона, в якій у присутніх є чітке розуміння того, що відбувається. Учасники переживають почуття захищеності, впевненості й довіри у ставленні до оточуючих, але сприймають менший обсяг інформації. У зоні дискомфорту учасники відчувають нестачу або відсутність певних знань і тому в них виникає тривога, невпевненість, невизначеність, що створює стимул для пошуку інформації й набуття нових навичок.

Тому варто пам'ятати, що необхідно підтримувати рівновагу між комфортом і дискомфортом, інакше група може зупинитися у своєму розвитку, не досягнувши бажаних результатів [47].

Мета будь-якого тренінгу – бути корисним, одержати позитивний результат, бути ефективним для учасників. Проте, оцінка ефективності і її підвищення – одне з найскладніших завдань в цій галузі. Над ним керівники тренінгів постійно працюють. І не можна сказати, що усі тренери добре уміють оцінювати результати, і, тим більше, цими результатами задоволені [46].

Багато недосвідчених тренерів на початку своєї тренерської діяльності намагаються оцінити ефективність тренінгу, базуючись на відгуках учасників на кшталт: «Було дуже цікаво!», «Мені дуже сподобалося!» тощо. Тим самим

відбувається підміна поняття «ефективність» поняттям «ефектність» тренінгу. Ефективність же полягає в тому, чи справді те, що почули, про що дізналися, у чому практикувалися, що обговорювали на тренінгу, учасники застосовують у своєму житті (під час служби) [13].

Ефективність повинна оцінюватися учасниками і / або замовниками тренінгу. Коли йдеться про тренінги, спрямовані на психологічну профілактику психотравматизації у військовослужбовців, то одним з основних критеріїв результативності є зменшення частоти прояву у них ознак постстресових порушень. Якщо після тренінгу військовослужбовці здобудуть нові компетенції, які зможуть адекватно застосовувати в проблемних ситуаціях, то тренінг можна вважати ефективним.

Розроблена програма психокорекції для військовослужбовців має два основних етапи:

Перший етап – організаційний, що включає 1-2 заняття. Мета цього етапу полягає в створенні сприятливих умов для роботи в групі, ознайомленні з основними принципами соціально-психологічного тренінгу та встановленні правил для учасників групи.

Другий етап – основний, який включає в себе 3-8 занять. На цьому етапі проводиться основна робота з психокорекції, спрямована на вирішення конкретних психологічних проблем учасників програми[28].

Очікувані результати від тренінгу включають:

1. Зниження рівня тривожності та агресивності серед військовослужбовців.
2. Формування адекватної самооцінки.
3. Підвищення відповідальності військовослужбовців за власні дії.
4. Розвиток здатності до самоаналізу та контролю над власною поведінкою.
5. Формування позитивних життєвих цілей та збільшення мотивації до їх досягнення.

6. Розвиток вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.
7. Розкриття творчого потенціалу військовослужбовців.

План авторської психокорекційної програми наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

### План тренінгових занять

№ п/п	Теми занять	К-ть годин
1.	Ми будемо працювати разом.	1 год. 30 хв.
2.	Давайте познайомимося краще.	1 год. 30 хв.
3.	Я розумію тебе.	1 год. 30 хв.
4.	Мої труднощі.	1 год. 30 хв.
5.	Суперечка.	1 год. 30 хв.
6.	Ефективні методи спілкування.	1 год. 30 хв.
7.	Мої області для покращення.	1 год. 30 хв.
8.	Збільшення довіри до інших як запобігання конфліктам.	1 год. 30 хв.

Що стосується авторського тренінгу, хочу розповісти, що він має на увазі і яка його мета створення. Він може змінити підхід військових до спілкування і взаємодії з іншими людьми. Протягом восьми занять будуть досліджені різні аспекти комунікації: від знайомства і побудови довіри до ефективних методів вирішення конфліктів. Як знайти спільну мову навіть у найскладніших ситуаціях, розпізнавання та подолання особистих труднощів, а також покращення своїх навичок спілкування, щоб почуватися впевнено в будь-якій компанії. Усе це буде розглянуто саме в ньому (сама програма відображена у додатку В).

Кожен учасник зможе поділитися своїм досвідом, отримати підтримку та поради від тренера та групи. Під час проходження можна знайти друзів, які також



прагнуть самовдосконалення та бажають створити кращі стосунки з оточуючими. Отже, що ж розглядає та опрацьовує кожне заняття? Пояснюю трохи нижче:

- 1) Спільна робота: Перше заняття присвячене роботі в команді, що допомагає встановити основи для подальшого ефективного спілкування.
- 2) Знайомство: Друге заняття присвячене ближчому знайомству учасників, що може поліпшити їхню взаємодію.
- 3) Розуміння: Третє заняття присвячене розвитку емпатії та взаєморозуміння між учасниками.
- 4) Особисті труднощі: Четверте заняття дає змогу відкритися й обговорити особисті труднощі, що допомагає виявити потенційні проблеми в спілкуванні.
- 5) Суперечка: П'яте заняття присвячене вирішенню конфліктів і суперечок, що є важливою складовою комунікативних навичок.
- 6) Методи спілкування: Шосте заняття фокусується на ефективних методах спілкування, які допомагають поліпшити взаємодію групи.
- 7) Особистий розвиток: Сьоме заняття спрямоване на виявлення та покращення особистих навичок.
- 8) Довіра та запобігання конфліктам: Останнє заняття присвячене збільшенню довіри між учасниками як засобу запобігання конфліктам.

Загальна тривалість цього тренінгу складає 12 годин, що надає можливість для більш глибокого опрацювання кожної теми. Теми побудовані в послідовному порядку, починаючи з основ знайомства, а закінчуючи більш складними аспектами взаємодії (такі як суперечки, довіра). Завдяки такому поступовому підходу хлопці хоч і поступово, але починають відкриватися як товаришам по службі, так і своєму фахівцеві.

## ВИСНОВКИ

Психологічні особливості військовослужбовців є важливими факторами, що визначають їхню успішність у професійній діяльності та в житті загалом. Військова служба вимагає від особистості ряду унікальних характеристик, які відрізняються від інших професійних сфер. Агресивність у військовослужбовців є важливою темою для дослідження та розуміння, оскільки вона може впливати на їхню поведінку, ефективність у виконанні завдань, а також на міжособистісні відносини всередині військових підрозділів.

Агресія як симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців проявляється через підвищену дратівливість, вибухи гніву і насильницьку поведінку. Вона може бути відповіддю на спогади про травматичні події, які військовослужбовець пережив під час служби. Цей симптом може спричинити конфлікти в колективі та порушити особисті взаємини. Важливо вчасно

виявити цей симптом для успішного лікування ПТСР. Психологічна підтримка включає як медикаментозне лікування, так і психотерапевтичну роботу, спрямовану на зміцнення саморегуляції та контроль агресивних реакцій. Враховуючи вищевикладене можемо сформулювати наступні висновки:

По-перше, військовослужбовці мають високий рівень самодисципліни. Їм потрібно бути готовими виконувати складні завдання в умовах стресу та небезпеки, дотримуючись військових стандартів та ієрархії.

По-друге, вони володіють високим рівнем стресостійкості. Військовослужбовці зазвичай опиняються у ситуаціях, де стрес може бути надзвичайно високим, наприклад, під час бойових дій або тривалого перебування в зоні конфлікту. Агресивна поведінка часто є захисною реакцією на почуття безпорадності, страху або тривоги, які виникають у результаті ПТСР. Агресія при ПТСР у військовослужбовців може проявлятися в різних ситуаціях, зокрема в сімейних відносинах, соціальній взаємодії та професійній діяльності.

По-третє, вони проявляють високий рівень відданості та вірності. Військова служба передбачає велику відданість своїй країні, команді та співвійськовим. Агресія як симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців проявляється через підвищену дратівливість, вибухи гніву і насильницьку поведінку. Вона може бути відповіддю на спогади про травматичні події, які військовослужбовець пережив під час служби.

Отже, розуміння психологічних особливостей військовослужбовців допомагає створити ефективні програми підготовки, підтримки та реабілітації, що сприяють їх успішній адаптації та виконанню службових обов'язків.

У моїй вибірці було 30 військовослужбовців сержантського складу, які брали участь у військових діях. При формуванні вибірки від кожної особи було отримано свідому згоду на участь у дослідженні, а також гарантування конфіденційності стосовно особистої та службової інформації. При емпіричному дослідженні було

використано ряд методик (див. Додатки) для вивчення агресивних станів у військових. У досліджуваних виявлені виражені, помірні та глибокі прояви агресії. Для цих чоловіків характерно відчуття розгубленості, яке виражається у відчутті невпевненості, безпорадності та нерозумінні простих ситуацій і змін у своєму психічному стані. Також спостерігається нестабільність уваги, запитливий вираз обличчя та жести, які свідчать про спантеличеність та невпевненість.

Результати дослідження показали, що військовослужбовці ЗСУ мають загальну тенденцію до доволі низьких рівнів агресивності, незважаючи на поширені уявлення про їх високу агресивність. Це пояснюється специфікою їх роботи та усвідомленням недоцільності вираження негативних емоцій і реакцій у ситуаціях постійного ризику для життя.

Підсумковуючи, можемо сказати що агресія серед військовослужбовців, особливо тих, хто пережив травматичні події, є серйозною проблемою, яка потребує ефективних методів психокорекції. Психокорекційні програми спрямовані на зниження рівня агресії та поліпшення емоційного стану військових, забезпечуючи їм необхідні навички для адаптації до цивільного життя. Розробка та проведення таких програм в Україні є особливо актуальними з огляду на поточні військові конфлікти та їх наслідки. Шляхом поєднання різноманітних психологічних підходів, релаксаційних методик та підтримки родини, можна очікувати зниження рівня агресивності, покращення емоційного стану та розвиток навичок самоконтролю. Ці результати сприятимуть покращенню взаємовідносин у військових підрозділах, забезпечать психологічну готовність військовослужбовців до цивільного життя та сприяють загальному збереженню їхнього психічного здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. Вип. 1. С. 5-10.
2. Ачинович Т. И. Современные методы психотерапии и психокоррекции : учеб.-метод. комплекс для специальности «Социальная психология». Минск : БГУ, 2019. 113 с.
3. Бігун Н. І. Профілактична робота в практичній психології : навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011. 96 с.
4. Блінов О.А. Психологічні особливості прояву бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій. Матеріали наукового семінару «Шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних силах України», 27 листопада 2019 року. Київ: НУОУ, 2019. С. 21-23.

5. Гаврилець Ю. Д. Теорія соціального пізнання в контексті досліджень телевізійної агресії. Наукові записки Інституту журналістики. 2012. Т. 47. С. 95–96.
6. Галустьян Ю. М., Каравай А. В., Кочарян А. Б., Мельник Т. Д. Вчимося самотійності : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Спіріної. К. : Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.
7. Горбачук Ю. Аналіз психологічних станів військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць / Ред. Л.П.Журавльова, Л.О.Котлова, К.А.Марчук. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 40-42.
8. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико- методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.
9. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. 2(15). С. 118-123.
10. Зенько Н. Н. Теория и методика тренинга. Общие основы организации : практ. пособ. Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2018. 47 с.
11. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. К. : «Академвидав», 2010. 280 с.
12. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
13. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.
14. Качанова Ю. В. Агресивність: аналіз теоретичних підходів. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія: Соціологія. 2011. Вип. 144. – 29 с.

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

16. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних

17. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

18. Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2014. Вип. 5 (42). С. 262–267.

19. Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.

20. Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

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

22. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О.В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

23. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. Реабілітаційні та

фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2023. No15. С. 50–56. doi: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.6>

24. Латіна Ю. В. Теорії агресивності в соціології. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер.: Соціологія. 2008. Т. 103. Вип. 110. С. 110–111.

25. Лефтеров В. О. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2007. Вип.2. С. 49–59.

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

27. Максимець С.М., Ярмоленко О.І. Агресія у військовослужбовців та шляхи її саморегуляції. *Управління соціально-економічним розвитком регіону та оцінка його ефективності в умовах децентралізації: матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Житомир, 30 квітня 2020) / за ред. Т.В.Семенюк, Г.В.Циганенко. Житомир : ЖІ МАУП, 2020. С.202-205. URL: [http://maup.zt.ua/documents/collectionOfArticles\\_%2030.04.2020.pdf#page=204](http://maup.zt.ua/documents/collectionOfArticles_%2030.04.2020.pdf#page=204)*

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

29. Методико-практические рекомендации по организации и проведению тренинга «Коммуникация - Стресс - Безопасность» (в помощь тренерам-психологам тренинга КСБ) / В. А. Лефтеров, Г. А. Литвинова, Н. И. Ковальчишина, И. А. Кошкин ; под ред. В. Н. Бесчастного. Донецк. : НИ и РИО ДЮИ МВД Украины, 2004. 72 с.

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



31. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України «Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України» від 04.12.14 року No 317.
32. Нечепорук М. В. Соціально-психологічне дослідження емоційної сфери безробітних. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2015. No 10. С. 52-55.
33. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посіб. / уклад. О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с.
34. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. ; за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Том 2. 240 с.
35. Підлісний Ю. А. Ситуаційні фактори агресивної поведінки військовослужбовців. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2009. Т. X. Вип. 15. С. 397–406.
36. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. С. 61–69. doi: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2023.21\(66\).06](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2023.21(66).06)
37. Посібник для тренера / Аста-Марія Кенней та ін. Київ, 2010. 93 с.
38. Приходько І. І. Типізація індивідуально-психологічних особливостей у військовослужбовців, схильних до суїцидальної поведінки. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2018. No 1. С. 174–203.
39. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посібник / О. М. Кокур, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. К. : НДЦГПЗСУ, 2017. 282 с.

40. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.
41. Савченко Г. В. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу: «Професійно-психологічна підготовка суддів». К. : ТОВ «Горизонт», 2016. 104 с.
42. Сил України: метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
43. Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології.-Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Том 15. ТОВ «Талком». 2017. С. 526 – 534.
44. Тимошенко В. І. Соціальні детермінанти агресії. Держава і право: Юридичні і політичні науки: збірник наукових праць. 2012. Вип. 2012. §.§.§.§.§.§.§.§.§.§.§.§.§.§.§.§ С. 14–18.
45. Тренінгова програма «Підготовка тренерів до проведення тренінгових занять з персоналом установ виконання покарань» / О. А. Дука та ін. Біла Церква : ТОВ «Офсет», 2011. 88 с.
46. Федорчук В. М. Сучасні підходи до оцінювання ефективності тренінгу. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. С. 674–683.
47. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
48. Форми і методи надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи у військових частинах, установах і закладах ЗС України : навч.-метод. посіб. / уклад. О. М. Чепур, В. Д. Наконечний, В. Е. Петухов. К., 2013. 54 с.
49. Юденко О. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. Збірник наукових праць

“Військова освіта” Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, м. Київ. 2021. № 1 (43). С. 381 – 391.

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

51. Bryant R.A. Post- traumatic stress disorder: a state- of- the- art review of evidence and challenges. *World Psychiatry*. 2019. No18 (3). С. 259-69. doi: <https://doi.org/10.1002/wps.20656>

52. Hilman A., Kulesha N. Post-traumatic stress disorder (PTSD): theory, diagnosis and practical aspects of psychotherapy. *European humanities studies: State and Society*. 2020. No4. С. 133–157. doi: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.4.09>

53. Sanz Cortes A. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). American Psychiatric Association, 2022. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>. *Psicooncologia*. 2022. Vol. 19. No.2. P. 339–340. doi: <https://doi.org/10.5209/psic.84045>

54. Straud C.L. Aggression and violent behavior in the military: Self-reported conflict tactics in a sample of service members and veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *Aggression and Violent Behavior*. 2022. P. 101-734. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2022.101734>

## ДОДАТКИ

Додаток А

### **Методика діагностики показників і форм агресії**

**А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)**

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей задрять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.

49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки. \*      69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.

71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").

## **КЛЮЧ 1**

**для обробки результатів випробування по опитувальнику.**

"1". ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (К=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. "2". ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ (К=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. "3".

ОПОСЕРЕДКОВАНА АГРЕСІЯ (К=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+. "4". НЕГАТІВІЗМ (К=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-. "5". РОЗДРАТУВАННЯ (К=9):

6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. "6". ПІДОЗРЛИВІСТЬ (К=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. "7". ОБРАЗА (К=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. "8". ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ (К=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 7+.

Номери питань зі знаком "-" потребують і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь "ТАК", то ми його реєструємо як відповідь "НІ", якщо була відповідь "НІ", реєструємо як відповідь "ТАК".

**КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів.**

1"	3"	5"	'4"	'7"	6"	'2"	8"
+	+	+	+	+	+	+	+
-	0+	1-	2+	3+	4+	5+	6+
7-	8+	9+	0+	1+	2+	3+	4+
5+	6-	7+	8+	9+	0+	1+	2+
3+	4+	5-	6-	7+	8+	9-	0+
1+	2+	3+		4+	5+	6+	7+
8+	9-	0+		1+	2+	3+	4+
5+	6+	7+		8+	9+	0+	1+
2+	3+	4+			5-	6-	7+
8+		9-			0-	1+	
		2+				3+	



							4-	
							5-	
1	3		0	3	1			

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані - показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники:

("1" + "2" + "3") : 3 = ІА - індекс агресивності;

("6" + "7") : 2 = ІВ - індекс ворожості.

А.Басса та А. Дарки запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їх думку, показників та форм агресії:

1. Використання фізичної сили проти іншої особи - **ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ**.
2. Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) - **ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ**.
3. Використання непрямим шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) - **ОПОСЕРЕДКОВАНА ПОГРОЗА**.
4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів - **НЕГАТИВІЗМ**.

5. Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість - РОЗДРАТУВАННЯ.

6. Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які впливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди, - ПІДОЗРІЛІСТЬ.

7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих,, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання - ОБРАЗА.

8. Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно - АУТОАГРЕСІЯ або ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ.

Опитувальник не вільний від мотиваційних переконачень (наприклад, у зв'язку з соціальною бажаністю). Потребує додаткової перевірки на надійність отриманих результатів за допомогою інших методик.

## Додаток Б

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

№ з/п	Психічні стани	Підходять	Не дуже підходять	Не підходять
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переношу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			

13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

#### Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань: I - 1-10-те питання - *тривожність*;

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

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

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

#### Інтерпретація результатів

*Тривожність:*

0-7 балів - низька тривожність;  
 8-14 балів - тривожність середня,  
 допустимого рівня; 15-20 балів - висока  
 тривожність.

*Фрустрація:*

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся  
 труднощів; 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;  
 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

*Агресивність:*

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

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

*Ригідність:*

0-7 балів -  
 ригідності нема; 8-14 балів  
 - середній рівень;

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

Додаток В

**Заняття №1 «Ми будемо працювати разом».**

Перше заняття присвячене ознайомленню з новою формою роботи – соціально-психологічним тренінгом, а також встановленню сприятливого психологічного клімату у групі.

Метою є створення умов для ефективної спільної роботи та ознайомлення з основними принципами тренінгу.

Під час заняття планується представлення учасників один одному, що сприятиме формуванню дружніх відносин у групі.

Для проведення заняття необхідні матеріали: ватман, маркери та аркуші паперу формату А4 в кількості, достатній для учасників.

**Основна частина** «Добрий день, радий з вами познайомитися!» Мета: Створення атмосфери співпраці та взаєморозуміння в групі шляхом взаємного знайомства. Час проведення: 10 хвилин. Зміст: Учасникам пропонується створити свою візитку, на якій вони зазначають ім'я, яким будуть користуватися протягом всіх занять. Це може бути їхнє справжнє ім'я, псевдонім або ім'я, яке вони оберуть для цього тренінгу. Вони прикріплюють свою візитку до одягу. Після цього кожен учасник по черзі представляється і говорить кілька слів про себе та свої очікування від занять.

«Наші групові норми»

Мета: Встановлення основних правил спільної роботи в групі тренінгу. Тривалість: 10-15 хвилин.

Зміст: Після того, як учасники ознайомилися один з одним, ведучий пропонує їм визначити правила роботи у групі. Учасники уважно переглядають ці правила і, якщо всі згодні, приймають їх. У випадку, якщо деякі правила не влаштовують учасників, вони можуть обґрунтувати своє незадоволення і запропонувати власні правила або доповнити існуючі.

Норми:

1. Вільний стиль спілкування. Пропонуємо користуватися формою «ти», звертаючись один до одного на ім'я.
2. Принцип "Тут і зараз". Під час занять обговорюємо лише те, що важливе для кожного зараз та тут. Всі розмови відбуваються в межах групи.
3. Утримання від оцінок. Ми уникаємо висловлювання критики особистості. Намагаємось говорити про конкретні ситуації чи поведінку, а не про характер людини.
4. Повага до спікера. Під час виступу кожного учасника, ми уважно слухаємо і

даємо можливість висловити свою думку без перебивання.

5. Збереження конфіденційності. Все, що обговорюється під час занять, залишається в межах групи і не розголошується за її межами.
6. Активна участь. Ми взаємодіємо та долучаємося до всього, що відбувається в групі, проявляючи інтерес до кожного учасника.

У нашій групі ми віддаємо перевагу відвертому спілкуванню та чесності. Ми відкрито ділимося своїми думками та почуттями стосовно того, що відбувається, і завжди ставимо на перше місце правду. Якщо хтось не відчуває бажання говорити щиро, ми поважаємо його рішення і не викликаємо образи, якщо він вибирає мовчання. Ми прагнемо спілкуватися з кожним учасником групи, незалежно від наших особистих симпатій, зокрема з тими, кого ми знаємо менше. Наші правила записані на аркуші ватману, який завжди виставлений на стіні під час наших занять.

Коротке обговорення виконання завдання:

1. Гра «Поміняйтеся місцями» має на меті зближення колективу та спільний час проведення серед учасників.

Під час гри ведучий стоїть у центрі кола і оголошує певну ознаку, за якою декілька учасників мають помінятися місцями, наприклад, «Поміняйтеся місцями ті, хто сьогодні прокинувся рано!». Ті, хто не встигають зайняти вільні місця, стають водіями.

У першій частині гри забирається один стілець.

Після закінчення гри проводиться обговорення, в якому учасники діляться враженнями та аналізують ситуації, коли всі мінялися місцями, коли вставало кілька людей, а коли лише одна людина.

2. Гра "Змія" спрямована на зменшення емоційної дистанції між учасниками групи.

Учасники утворюють ланцюжок, який символізує змію, з одним учасником як головою і іншим як хвостом. Змія "заплутується", роблячи кілька обертів і змінюючи

напрямок руху. Після цього один з учасників, який не брав участі в утворенні змії, запрошується розплутати її. Учасники можуть вказати йому, де знаходяться голова та хвіст.

Після гри проводиться коротке обговорення виконання завдання.

**Заклучна частина** триває 10-15 хвилин і включає релаксацію з використанням методу послідовної напруги та розслаблення різних груп м'язів. Після цього учасники обмінюються враженнями про свій досвід, вказуючи, що їм легко вдалося розслабитися, а що виявилось важчим.

Проводиться отримання зворотного зв'язку за допомогою відповідей на питання: «Який настрій у учасників?», «Чи змінювався він під час вправ?», «Що сподобалося на занятті?», «Що було особливо корисним?».

Також оголошується тематика наступного заняття.

На завершення учасники встають у коло, кладуть руки на плечі один одному і виражають вдячність, прощаючись словами: «Дякую, до зустрічі».

## **Заняття №2 " Давайте познайомимось краще".**

Мета цього етапу - створити сприятливу атмосферу для встановлення контакту з учасниками та надихнути їх позитивно. Ми очікуємо, що це допоможе встановити довірчі та партнерські відносини.

На цьому етапі важливо забезпечити порожню коробку та аркуші паперу формату А4 для подальших вправ.

### **Вступ**

Під час вступу, що триває 10 хвилин, ми вітаємо учасників та збираємо зворотний зв'язок за підсумками попереднього заняття. Ми стимулюємо учасників поділитися своїми враженнями та запитаннями, які виникли після першого заняття.

Далі ми розповідаємо про мету та зміст поточного заняття, зосереджуючись на його значущості та спрямованості на побудову позитивного спілкування з групою.

"Мій настрій":



Мета цієї частини – створити позитивний настрій для подальшої роботи. Учасникам пропонується асоціювати свій настрій із певним кольором або образом, наприклад, овочами, фруктами або погодою. Кожен по черзі пояснює свій вибір.

### ***Основна частина.***

#### 1. "Станьте в коло":

Мета цього завдання – згуртувати колектив на емоційному рівні. Учасники формують тісну групу навколо ведучого і, за командою "почали", закривають очі і починають рухатися хаотично, намагаючись уникнути зіткнень. Після сигналу ведучого вони замовкають і залишаються у позиції, в якій опинилися. Вони намагаються утворити коло, не відкриваючи очей та не торкаючись одне одного. Після цього ведучий дозволяє їм відкрити очі та розглянути, яку фігуру вони створили. Після виконання завдання проводиться коротке обговорення.

#### 2. "Портрет":

Ціль цієї активності полягає в розвитку умінь аналізувати особистісні риси інших учасників. Тривалість: 15-20 хвилин. Учасникам пропонується створити портрети людей, які сидять поруч з ними, розташованих у порядку за годинниковою стрілкою. Під час виконання цього завдання важливо намагатися максимально реалістично передати особливості кожної особи. Чим більше портрет подібний на справжню людину, тим краще. Після завершення завдання портрети передаються ведучому, який потім демонструє їх усім учасникам групи. Завдання для групи полягає у тому, щоб відгадати, кого зображено на кожному портреті. Після завершення відбувається коротке обговорення виконання завдання.

#### 3. "Колективна казка":

Мета цієї активності полягає в сприянні подальшому згуртуванню групи. Час, відведений на проведення, становить 10-15 хвилин. Учасникам групи доручається створити казку. Під час цього завдання перший учасник виголошує одне речення, на яке другий відповідає іншим реченням, що продовжує казку, і так далі в кругу. У

результаті повинна виникнути завершена історія. Після завершення завдання проводиться коротке обговорення його виконання.

#### 4. "Дзеркало":

Мета цієї активності - розвиток уваги та навичок спільної роботи в парі. Час проведення - 10-15 хвилин. Учасникам пропонується розділитися на пари. Ведучий ставить завдання, наприклад: пришивати гудзик, готуватися до подорожі, пекти пиріг або виступати в цирку. Особливість полягає в тому, що ці завдання потрібно виконувати парно, стоячи навпроти одне одного. Один з учасників стає дзеркалом, тобто копіює всі рухи свого партнера. Потім ролі міняються. Усі завдання виконуються безслідно. Після завершення проводиться коротке обговорення виконання завдання.

#### 5. "Таємниця"

Мета цієї активності полягає в об'єднанні групи через спільну таємницю.

Час проведення: 5 хвилин. Учасникам пропонується написати записки, які будуть прочитані лише в останній день занять. Записки мають бути анонімними. Після закінчення написання, ведучий збирає їх і складає в заздалегідь підготовлену порожню коробку. Зміст записок може бути різним: від роздумів та думок учасників до анонімних листів конкретним особам.

В останній день тренінгу коробка відкривається, записки виймаються, і тренер зачитує їх вголос. Це зазвичай призводить до цікавих та обговорюваних моментів.

#### ***Заключна частина:***

Час проведення: 10 хвилин.

Релаксація: Використовуємо метод послідовної напруги та розслаблення різних груп м'язів. Після виконання вправи учасники розповідають про своє відчуття, вказуючи на те, що вдалося добре розслабити, а що було складніше.

Отримання зворотного зв'язку: Задаємо питання про настрої учасників, що їм сподобалося на занятті та що не дуже, щоб отримати від них відгук.

Оголошення теми наступного заняття.

Прощання: Учасники допомагають один одному з закінченням заняття, виражають подяку та побажання та прощаються.

### **Заняття №3. "Я розумію тебе"**

Мета: Розвиток учасників групи у впевненій поведінці.

Очікувані результати: Створення спокійної та довірчої атмосфери у групі, тренування учасників навичкам розслаблення та відчуження тілесних напруг, використання матеріалів для активностей.

Матеріали та обладнання: Фломастери, папір, скотч, ножиці.

#### ***Вступ:***

Час проведення: 5 хвилин.

Починається з вітання учасників та встановлення зворотного зв'язку за підсумками минулого заняття, визначаючи, що було особливо цікавим або важливим для учасників. Заохочується поставити питання, які виникли після попереднього заняття. Далі проводиться повідомлення про мету та зміст даного заняття.

Гра "Кенгуру":

Мета: Вдосконалення навичок співпраці з партнером та підвищення злагодженості в групі.

Час проведення: 10 хвилин.

Суть гри полягає в тому, що учасники розподіляються на пари. Один учасник виступає у ролі кенгуру, стоячи, тоді як інший – у ролі кенгурука, спочатку стає спиною до партнера, а потім присідає. Обидва учасники тримаються за руки. Завдання кожної пари – пройти до протилежної стіни за ведучим, обійти приміщення по колу, пострибати разом тощо, не роз'єднуючись.

Після цього етапу учасники можуть помінятися ролями, а потім – партнерами.

Обговорення:

Учасники гри обговорюють свої враження та відчуття, які виникли під час виконання різних ролей.

Основна частина

### 1. "Прогулянка казковим лісом"

Ціль: Розслаблення м'язів та розвиток творчої уяви.

Час проведення: 15 хвилин.

Учасники уявляють, що вони знаходяться в казковому лісі і перетворюються у різних тварин. Під час вправи важливо підтримувати атмосферу психологічної безпеки та безперечності.

Обговорення: Після завершення вправи учасники обмінюються своїми почуттями.

### 2. Поняття "тривожність"

Мета: Усвідомлення особистого розуміння поняття "тривожність".

Час проведення: 10 хвилин.

Тренер запитує учасників, які асоціації викликає у них це слово. Усі асоціації записуються на дошці. Під час обговорення учасники приходять до розуміння, що тривожність - це особистісна риса, яка виявляється у формуванні занепокоєння та страхів.

### 3. Гра "Скульптура"

Мета: Розвиток контролю м'язів обличчя, рук, ніг тощо та зниження м'язової напруги.

Час проведення: 15-20 хвилин.

Військовослужбовці діляться на пари. Один із них – скульптор, інший – скульптура. Скульптор ліпить із "глини" скульптуру за завданням: людина, яка нічого не боїться, людина, яка всім задоволена, тощо. Теми для скульптур може визначати тренер або обираються самими військовослужбовцями. Потім вони можуть помінятися ролями. Можлива групова скульптура.

Обговорення: Учасники обговорюють свої враження від ролей скульптора та скульптури, яку фігуру було приємно зображати, а яку – ні.

### ***Завершальна частина***

"Пліт на річці"

Мета: Створення спокійної, довірчої атмосфери в групі та проведення релаксації.

Час проведення: 15 хвилин.

Зміст: Учасники формують два довгі ряди, які представляють береги річки. Відстань між рядами повинна бути більшою за витягнуту "річку". Один учасник, бажаючи, "пропливає" річку, вибираючи швидкість руху. Інші учасники, як "береги", допомагають руху плоту за допомогою ласкавих дотиків та рук. Пліт може рухатися прямо, крутитися, зупинятися та повертатися. Коли пліт долине весь шлях, він приходить на край берега й стає поруч з іншими. Наступний учасник починає свій шлях.

Цю вправу можна виконувати із відкритими або заплющеними очима, залежно від уподобань учасників.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями від плавання, описуючи свої почуття під час дотиків та як вони допомагали їм заспокоїтися.

Отримання зворотного зв'язку через питання: "Який настрій в учасників?", "Чи змінювався настрій під час вправи?", "Що сподобалося в занятті?", "Що викликало позитивні емоції?".

Оголошення тематики наступного заняття та завершення заняття.

### **Заняття №4. "Мої труднощі".**

Мета: Розвивати навички саморегуляції та знижувати рівень агресивності. Очікувані результати включають створення спокійної та довірчої атмосфери в групі, а також тренування учасників у навичках ефективного спілкування. Матеріали та обладнання: Фломастери, папір, скотч, картки зі скоромовками.

**Вступ:**

Привітання учасників і вітання їх на занятті.

Отримання зворотного зв'язку щодо минулого заняття: учасників запрошують поділитися тим, що вони вважали найцікавішим або найважливішим на попередньому занятті, а також ставити питання, які виникли після його завершення.

Повідомлення про мету та зміст поточного заняття.

Вправа "Обговорення минулого дня":

Мета полягає в отриманні зворотного зв'язку, створенні атмосфери спокійного та відвертого обговорення та підготовці до серйозного виконання наступних завдань і вправ.

Час проведення: 5 хвилин.

Суть вправи полягає у тому, щоб організувати обговорення великим колом учасників або у мікрогрупах з 7-8 осіб. Під час цієї вправи важливо створити атмосферу повільного та щирого обміну думками. Всі можуть висловлюватися, а інші уважно слухають та підтримують їх жестами.

Ведучий може поставити запитання про те, що допомогло учасникам в роботі над собою, які труднощі вони зазнали, що їм не вдалося зрозуміти, і чи є пропозиції щодо вдосконалення процесу навчання.

**Основна частина****1. Міні-лекція "Розуміння агресивності"**

Мета: Розширення розуміння концепції "агресивність" та її позитивних та негативних аспектів.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Тренер пояснює термін "агресія" та його визначення. Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, яка порушує норми та правила співіснування людей у суспільстві та завдає шкоди об'єктам нападу (як живим, так і неживим), включаючи

фізичну шкоду людям (наприклад, почуття напруженості, страху, пригніченості тощо).

Обговорення: Ведучий ставить учасникам питання: "Які асоціації виникають, коли ви чуєте це слово?", "Навіщо людині потрібна агресивність?", "А які можуть бути негативні наслідки агресивності?".

## 2. Гра "Обзивалки"

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

Час проведення: 15 хвилин.

Суть гри полягає в тому, щоб учасники передавали м'яч по колу та називали один одного різними словами, такими як назви дерев, фруктів, грибів, риб, квітів тощо. Кожне висловлювання починається зі слова "А ти...". Наприклад: "А ти – морква!". У кінці гри всі учасники обов'язково говорять своєму сусідові щось приємне, наприклад: "А ти – моя радість!".

Примітка: Гру варто проводити у швидкому темпі. Перед початком слід попередити, що це лише гра, і ніхто не повинен ображатися один на одного.

## 3. Виконання техніки "І-я"

Мета: Ознайомлення військовослужбовців з безпечними способами вираження агресії.

Час проведення: 10 хвилин.

Для цієї вправи необхідно мати стіл з покладеними на нього подушками. Учасники за чергою підходять до столу та різко б'ють по подушках рукою з гучним криком "І-я". "І" вимовляється на вдиху, "я" – на видиху.

Примітка: Багато військовослужбовців спочатку соромляться виконувати цю вправу, особливо важко лунає гучний крик. Підтримка ведучого та групи може допомогти у подоланні цього сорому.

Обговорення: Учасники відповідають на питання ведучого: "Що було важким у цій вправі?", "Чи допомагає ця вправа виражати агресію?" тощо.

#### 4. "Ефективна взаємодія"

Мета: Навчання військовослужбовців виходити з конфліктних ситуацій прийнятними способами.

Час проведення: 15 хвилин.

Зміст:

Вербальний варіант. Учасники працюють у парах. Один учасник тримає в руках предмет, який вважає важливим (наприклад, книгу, годинник, зошит з записами). Завдання другого учасника полягає в тому, щоб переконати партнера передати йому цей предмет. Перший учасник може передати предмет лише за власним бажанням. Потім ролі міняються.

Невербальний варіант. Вправа виконується так само, як і вербальний варіант, але використовуються лише невербальні засоби спілкування.

Обговорення вправи проводиться після обох етапів. Учасники діляться своїми враженнями та відповідають на питання: "Коли було легше просити про передачу предмета?", "Які дії партнера спонукали вас передати його?" і т. д. Деякі учасники можуть зрозуміти, що не вміють відмовляти іншим, і це часто веде до неприємних ситуацій. Далі всі обговорюють можливості використання цієї вправи у повсякденному житті.

#### ***Заключна частина***

«Медитація»

Ціль: Розслаблення та відпрацювання агресивних емоцій.

Час проведення: 10 хвилин.

Зміст: Учасники розслабляються, закривають очі та уявляють себе на виставці, де виставлені портрети людей, які викликають у них роздратування, образу або гнів. Вони прогулюються по цій виставці, розглядаючи портрети, та обирають один із них.



Після цього вони уявляють, що розмовляють з цією людиною та виражають свої почуття без стримування.

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями від «походу на виставку» та описують свої емоції під час виконання завдання.

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

Оголошення теми наступного заняття та прощання.

### **Заняття №5 «Суперечка».**

Мета даного заняття полягає у знайомстві учасників з концепцією "конфлікту", його типами та методами вирішення. Очікуваними результатами є розширення стратегій, які використовують військові в управлінні конфліктними ситуаціями. Для цього можуть використовуватися різні методи, включаючи практичні вправи та дискусії. В якості матеріалів можуть використовуватися старі газети, крейда та мотузка.

#### ***Вступ***

Під час початкової частини заняття триває привітання учасників та отримання від них зворотного зв'язку щодо попереднього заняття, в якому вони можуть поділитися тим, що вони вважали особливо важливим або цікавим. Також можуть виникнути запитання, які вони хочуть задати після першого заняття.

Далі буде проведена вправа "Комплімент", спрямована на згуртування групи та створення робочої атмосфери. Учасники утворюють коло, тримаючись за руки. Один з них стоїть у центрі кола і рухається вздовж нього за годинниковою стрілкою. Кожен учасник видає комплімент тому, хто стоїть у центрі, коли той проходить поруч. Ця дія повторюється, поки кожен не отримає комплімент від учасників кола.

#### ***Основна частина:***

1. Мозковий штурм на тему "Суть конфлікту"

Мета: Поновлення та уточнення уявлень учасників про природу конфліктів.  
Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: Учасники запрошуються поділитися своїми розуміннями поняття "конфлікт". Після цього викладається загальноприйнята дефініція: "Конфлікт - це протистояння сторін, точок зору". В конфліктних ситуаціях зазвичай виділяють опонентів та предмет конфлікту, через який виникають розбіжності. Опонентами можуть бути різні групи людей за складом та чисельністю, нації, держави. Предметом конфлікту може бути будь-що - матеріальні об'єкти, думки, релігійні переконання, національність тощо.

Після короткого викладу ведучого військовослужбовці запрошуються згадати конфліктні ситуації, в яких вони брали участь або спостерігали, і як вони завершилися.

## 2. Вправа "Мотузка"

Мета: Відтворення конфліктної ситуації в груповому форматі. Тривалість: 20 хвилин.

Зміст: Два добровольці виходять вперед. Ведучий пояснює вступну ситуацію: двоє військових посварилися через те, що один з них використав мобільний телефон іншого без дозволу, але "виговорив" багато грошей і відмовляється відшкодувати збитки. Перший стверджує, що це було з його дозволу, і вони встановлювали час для розмови. Другий настоює на оплаті. Жодна сторона не погоджується на компроміс, і обидві намагаються залучити на свій бік присутніх.

Два опоненти беруть мотузку і починають тягнути в протилежних напрямках, намагаючись довести свою правоту та залучити підтримку інших учасників. Згодом до "конфлікту" приєднується вся група.

Ведучі відводять головних опонентів, а інші учасники продовжують тягнути мотузку, виражаючи свої погляди.

Після певного часу ведучий припиняє активність і переходить до обговорення.

***Інформаційна частина:***

"Види конфліктів та способи їх вирішення"

Мета: Ознайомлення з різновидами конфліктів та методами їх вирішення.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: Ведучий розпочинає: "Під час попередньої активності ми вже побачили, як розгортаються конфлікти. У грі всі були залучені до протистояння, і хоча насправді це була лише гра, у реальному житті ситуація може бути серйознішою. Через те, що дві людини не могли вирішити свої розбіжності, вся група могла б розділитися на два ворожі табори. Такий конфлікт є деструктивним. Але конфлікти можуть бути і конструктивними, і деструктивними. У конструктивних конфліктах можуть виникати нові зв'язки та взаємодії, тоді як у деструктивних - вони можуть руйнувати стосунки."

Виникаючи від конфліктних ситуацій негативні почуття потребують адекватної реакції, щоб запобігти негативним наслідкам.

Далі розглядаються способи вирішення конфлікту, і військовослужбовці наводять приклади зі свого досвіду:

Відхід: ухилення від конфлікту, намагання уникнути ситуації, щоб запобігти подальшим проблемам. Це може викликати прихований гнів або депресію.

Приладдя: зміна своєї позиції або відмова від своїх інтересів. Це може пригнічувати негативні емоції і призводити до самокритики.

Конкуренція (силове вирішення): відкрита боротьба за свої інтереси, намагання довести свою правоту. Це може включати спроби перекричати іншу сторону або застосування фізичного насильства.

Компроміс: досягнення узгодження через взаємні поступки. Це сприяє збереженню дружніх стосунків, але може потребувати певних жертв.

Співпраця (пошук нового рішення): досягнення вирішення, що задовольняє всіх учасників, шляхом спільних зусиль та пошуку альтернатив.

Ці методи допомагають змінити хід конфлікту та вирішити його з мінімальними негативними наслідками.

Вправа "Датський бокс":

Мета: Виявлення можливостей конструктивного вирішення суперечок.

Тривалість: 10 хвилин.

Ведучий пояснює: "Цю гру придумали данські чоловіки для розваги під час тривалих зимових вечорів. У цій грі можуть брати участь всі, оскільки перемога залежить не від сили, а від швидкості реакції та вправності очей. Можна виграти і виявивши хитрість, виконуючи обманні рухи та кидки, або час від часу піддавшись, щоб потім використати невагомість уваги партнера.

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

Гра проводиться кілька раундів, з кожним разом учасники стають все вправнішими.

Після завершення гри, учасники подякувати партнерам за чесну боротьбу".

Зауваження для ведучих: Важливо попередити учасників, що варто уникати нанесення болю партнеру.

Вправа "Розмова з собою":

Мета: Розвиток навичок аналізу власної поведінки. Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: Учасникам запропоновано проаналізувати свої почуття, думки та дії під час попередньої гри. Як вони оцінюють свої почуття? Чи відчували вони образу в разі програшу? Якщо вони перемогли, чи виникло у них почуття задоволення? Якщо є добровольці, можна попросити їх поділитися своїми враженнями з групою.

Зауваження: Якщо немає добровольців, не слід примушувати учасників розповідати про свої думки. Головне, що вони здобули навички аналізу своєї поведінки під час гри.

***Заключна частина:***

"Паперові м'ячики"

Мета: Створення емоційного розряду. Тривалість: 5 хвилин.

На підлозі межа створюється як "кордон". Група поділяється на дві команди і з газет скручуються "м'ячики". Під керівництвом ведучого команди перекидають "м'ячики" на територію протилежної команди. Мета полягає в тому, щоб перекинути якомога більше "м'ячиків", так щоб більшість з них опинилися на території супротивника.

Примітки для ведучих: Беріть участь у грі разом з учасниками. Після гри задайте запитання для зворотного зв'язку: "Який настрій у учасників?", "Чи спостерігалася зміна настрою під час вправи?", "Що сподобалося на занятті?", "Чого б не вистачало або не сподобалося?".

Оголошення теми наступного заняття.

**Заняття №6 "Ефективні методи спілкування".**

Мета: Навчання практичних методів вирішення конфліктних ситуацій у взаємодії між людьми. Очікувані результати: розширення набору стратегій управління конфліктами, що використовуються в армійському середовищі. Матеріали та обладнання: великі аркуші паперу, еластичні бинти, пов'язки на очі, маркери, повітряні кулі у кількості, що відповідає кількості учасників, магнітофон з аудіозаписом медитативної та жвавої музики.

***Вступ***

Час проведення: 5 хвилин.

Вітання учасників. Отримання зворотного зв'язку щодо попереднього заняття: Що було особливо важливим або цікавим для учасників? Запитання, що виникли

після попереднього заняття, можна обговорити. Повідомлення про мету та зміст поточного заняття.

### "Зіпсований телефон"

Ціль: Згуртування групи, створення робочої атмосфери. Час проведення: 5-10 хвилин.

Зміст: Учасники формують ланцюжок, де психолог стоїть наприкінці. Усі учасники відвернуті від нього спиною. Психолог хлопає по плечу першому учаснику, щоб той повернувся обличчям до наступного, тоді він показує якийсь предмет. Перший учасник передає інформацію другому, другий - третьому і так далі, поки останній учасник не покаже предмет.

Дана активність сприяє зближенню групи та виробленню спільної робочої динаміки.

### ***Основна частина***

#### 1. Вправа «Штовхалки»

Ціль: Розвиток навичок аналізу конфліктних ситуацій. Час проведення: 15-20 хвилин.

Зміст: Ведучий пояснює, що в силовому вирішенні конфліктів часто призводить до розриву відносин та виникнення негативних почуттів. Учасники розбиваються на пари і стають один проти одного, намагаючись зрушити суперника з місця, тільки використовуючи долоні. Після вправи проводиться обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями та думками про те, як вони відчували себе під час вправи та які почуття виникали щодо партнера.

Зауваження для ведучих: Під час вправи важливо попередити учасників про необхідність уважності та уникнення травмування один одного. Вправу можна також модифікувати, наприклад, штовхатися схрещеними руками чи спинами.

#### 2. Вправа «Головом'яч»

Мета: Розвиток навичків співробітництва у вирішенні конфліктних ситуацій.  
Час проведення: 15-20 хвилин.

Зміст: Ведучий пояснює, що в реальних ситуаціях врегулювання розбіжностей допомагає створити спільне рішення через домовленість та повагу один до одного. Учасники спільно піднімають надуті повітряні кульки без допомоги рук, а потім переносять їх у протилежний кут кімнати, також без використання рук. Після вправи проводиться обговорення, де учасники діляться своїми враженнями та розповідають, як вони співпрацювали для досягнення спільної мети.

Обговорення: Учасники обговорюють труднощі, з якими вони зіткнулися під час виконання завдання, як вони співпрацювали та які стратегії використовували для досягнення успіху. Також обговорюються ситуації з реального життя, коли співробітництво допомагало вирішити конфліктні ситуації.

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

Мета: Розвиток навичок у вирішенні конфліктних ситуацій. Час проведення: 15-20 хвилин.

Учасники групи займаються аналізом реальної конфліктної ситуації, в якій вони брали участь. Дискусія охоплює причини виникнення конфлікту, способи його вирішення та наслідки.

Учасники обговорюють, як їхні навички вирішення конфліктів вплинули на дану ситуацію та як вони могли би вирішити конфлікт інакше, використовуючи отримані знання.

Тренер приймає активну участь у дискусії, може навести свої приклади конфліктних ситуацій та поділитися своїми досвідом у їхньому вирішенні. Також тренер може вести дискусію, надаючи підказки та стимулюючи учасників до аналізу різних аспектів конфліктів та їх вирішення.

В ході дискусії учасники мають можливість розглянути конкретні ситуації з реального життя, навчитися відмічати ключові моменти в конфліктах та розробляти стратегії їх вирішення з урахуванням навчених методів.

### ***Заключна частина***

«Весела гусениця»

Мета: Досягнення стану емоційної розрядки. Час проведення: 10-15 хвилин.

Учасники групи формують шеренгу один за одним. Під веселу музику група рухається, звиваючись і роблячи повороти, між спиною кожного учасника і груддю наступного затиснута повітряна кулька. Завдання учасників - утримати кульку так, щоб вона не впала і не лопнула, не використовуючи руки.

Примітки для ведучих: Активно беріть участь у грі, це сприятиме створенню позитивної атмосфери та допоможе учасникам відкинути негативні емоції.

Отримання зворотнього зв'язку через питання: «Який настрій в учасників?», «Чи змінювався він під час вправи?», «Що сподобалося на занятті?», «Чи було щось, що вам особливо сподобалося?».

Оголошення тематики наступного заняття.

Прощання.

### **Заняття № 7: "Мої сильні сторони"**

Мета: Закріпити навички вираження позитивного ставлення до себе; виявлення та підсилення своїх сильних сторін.

Час проведення: 20-25 хвилин.

Зміст:

Кожному учаснику роздається папір та фломастер.

Учасники пишуть своє ім'я у центрі аркуша та навколо нього малюють кілька великих колірних коліс.

На кожному колі ділять аркуш на 4 сегменти.



В кожному сегменті учасник пише або малює свої сильні сторони, наприклад: впевненість у собі, творчість, вміння слухати тощо.

Після того, як всі учасники завершать свої "портрети сильних сторін", вони можуть поділитися своїми відкриттями та враженнями в групі.

Примітки для ведучого:

Під час вправи важливо підтримати позитивну атмосферу та заохотити учасників розглядати свої сильні сторони.

Необов'язково вимагати від учасників ділитися своїми портретами, але це може сприяти створенню відчуття спільності та підтримки у групі.

Ця вправа сприяє самопізнанню, підвищенню самооцінки та розвитку позитивного спрямування у мисленні.

### ***Вступ***

Вітання, учасники!

Перш ніж розпочати наше сьогоднішнє заняття, дозвольте звернутися до вас за зворотнім зв'язком щодо минулого заняття. Що саме для вас виявилось найцікавішим чи найважливішим? Чи виникли питання після нашої попередньої зустрічі?

Сьогодні ми продовжимо нашу роботу над позитивним спрямуванням та згуртуванням нашої групи. Для цього ми розпочнемо з вправи під назвою "Вітальна фраза".

«Вітальна фраза»

Ціль цієї вправи – згуртувати групу та активізувати позитивний досвід учасників. Ми сядемо у коло, і кожен з нас буде передавати вітальну фразу один одному.

Перший учасник починає, передаючи другому якусь вітальну фразу. Другий передає цю фразу третьому, третій просить другого передати першому кілька слів подяки, а сам тим часом просить четвертого учасника передати п'ятому своє вітання. І так далі, доки кожен не висловиться.

Слова привіту і подяки мають бути короткими: одна-дві фрази, трохи більше.

Приклад: "Доброго ранку! Ви чудово виглядаєте!" Зворотне послання: "Дякую. Ви дуже люб'язні".

Давайте розпочнемо наше заняття з цієї веселої та згуртованої вправи!

### ***Основна частина***

#### 1. Гра «Автопілот»

Мета цієї гри – навчити учасників говорити себе лише позитивно та налаштуватися на радісне та продуктивне життя надалі. Кожен учасник має записати не менше десяти фраз-установок, які відображають їхні життєві цілі та позитивні якості. Важливо, щоб ці установки ставилися безпосередньо до себе та відображали оптимістичну програму майбутнього. Не дозволяється писати фрази, що підкреслюють слабкості або недоліки.

#### 2. Вправа «Компліменти»

Мета цієї вправи – розширити знання учасників про себе та підвищити самооцінку. Кожен учасник отримує компліменти від групи, які говоряться щиро, та приймає їх мовчки, не намагаючись суперечити чи дякувати.

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

Мета цієї вправи – допомогти учасникам прийняти себе. Учасники по черзі відповідають на запитання, переконуючись, що говорять впевненим та радісним тоном, перебільшуючи свої переваги. Група підтримує кожного учасника, приймаючи його та радіючи разом із ним.

#### «Що я люблю робити?»

Мета цієї вправи – також сприяти прийняттю себе. Учасники по черзі відповідають на запитання, називаючи те, що їм подобається робити.

Ці вправи допоможуть учасникам зосередитися на позитивних аспектах своєї особистості та прийняти себе з відкритим серцем та оптимізмом.

### ***Заклучна частина***

### Вправа «Я ціную себе»

Мета цієї вправи – усвідомлення внутрішніх ресурсів та підвищення впевненості в собі. Учасники сідають зручніше на стільці так, щоб ноги стояли на підлозі, і злегка прикривають очі. Під час вправи вони стежать за своїм диханням і відправляються у внутрішню подорож до свого внутрішнього скарбу, який носить їх ім'я.

Учасники говорять собі позитивні фрази, наприклад: "Я високо ціную себе", і відчувають, як це надає їм сили та зміцнює дух. Потім вони усвідомлюють свої можливості, наприклад, здатність бачити, чути, відчувати, думати, рухатися і робити вибір.

Далі учасники нагадують собі, що вони – частина Всесвіту, який надає їм енергію та заряджає інші люди. Вони усвідомлюють свою вільність вибору і приймають рішення лише на користь себе та інших.

В завершення вправи учасники знову зосереджуються на своєму диханні і прощаються з упорядкованою і позитивною енергією, яку вони відчули під час вправи.

### **Заняття №8. "Збільшення довіри до інших як запобігання конфліктам".**

#### ***Вступ***

Привітання учасників і отримання зворотного зв'язку за підсумками попереднього заняття. Запитання про особливості та питання, що виникли. Повідомлення про мету та зміст поточного заняття.

#### 1. Вправа: Я та інші

Мета: корекція та розвиток довіри до інших. Учасники кидають м'яч один одному, відповідаючи на запитання про позитивні риси кожного учасника та спільність з ними.

#### 2. Вправа Я + Я = МИ

Мета: корекція та розвиток довіри до інших. Учасники вимовляють слово "Я", плескають у долоні на знак "+", знову кажуть "Я", плескають двічі на знак "=", а потім вимовляють слово "Ми".

### 3. Вправа: Моя квітка

Мета: корекція та розвиток довіри до себе. Учасники малюють квітку, в центрі якої пишуть своє ім'я, а на кожній пелюстці записують свої позитивні риси та речі, за які вони люблять себе.

### 4. Вправа: Повторення "Я та інші"

Мета: корекція та розвиток довіри до інших. Учасники повторно кидають м'яч один одному, відповідаючи на запитання про позитивні риси та спільність з кожним учасником.

### 5. Вправа: Зворотний зв'язок

Мета: висловлення думок про проведену роботу. Учасники записують свої враження в журналі "Зворотній зв'язок".

### ***Підсумок***

Підведення підсумків тренінгу та закріплення отриманих знань та вмінь.