

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

### **ПСИХІЧНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ЇХ ОСОБЛИВОСТЯМИ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ**

**Виконала:**

магістрантка 2 курсу, 61 групи

Мотінова Г.А.

**Науковий керівник:**

Мунасіпова-Мотяш Ірина Анатоліївна

канд.біол.наук, доцент

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Чернігів 2025

Студентка

\_\_\_\_\_

Підпис

\_\_\_\_\_

П.І.Б.

Наук.керівник

\_\_\_\_\_

Підпис

\_\_\_\_\_

П.І.Б.

Рецензент

\_\_\_\_\_

Підпис

\_\_\_\_\_

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № \_\_\_\_\_ від «    » \_\_\_\_\_ 2025 року.  
Студентка допускається до захисту данної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

Підпис

\_\_\_\_\_

П.І.Б.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ВОЛЬОВОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	7
1.1. Психічні стани військовослужбовців.....	7
1.1.1. Психічні стани, які досліджуватимуться.....	9
1.2. Особливості вольової організації особистості.....	12
<b>Висновок до розділу 1</b> .....	16
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ЇХ ОСОБЛИВОСТЯМИ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	17
2.1. Методика та процедура дослідження.....	17
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	18
<b>Висновок до розділу 2</b> .....	44
<b>РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	45
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	46
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	48
<b>Додатки</b> .....	53

## ВСТУП

*Актуальність роботи:* Професійна діяльність військовослужбовців є однією з найскладніших суспільно значущих видів діяльності, яка висуває до особистості особливі вимоги. Особливі вимоги військової діяльності полягають в її екстремальності: загроза життю та здоров'ю військовослужбовця, висока динаміка та напруженість в системі обмежень особистості: часових, просторових, матеріальних, моральних тощо. Кожний військовослужбовець проходить свій власний службовий шлях, тобто має індивідуальну кар'єру, із певними етапами, характерними для всього корпусу військовослужбовців. Проте ефективне здійснення будь-якої професійної діяльності залежить не тільки від її організації, але й від особистих характеристик фахівців, морального, психічного здоров'я та вольових якостей.

Як свідчить військова практика, у військовій діяльності психічні стани, особливо в бойовій обстановці, відіграють важливу роль.

Критеріями сформованості психологічної готовності у військовослужбовців є якісні ознаки структурних компонентів, що включають мотивацію обов'язку, професійну витривалість, компетентність, співробітництво, самообілізацію, включаючи вольову стійкість під час прийняття важливих рішень, узяття відповідальності в екстремальних ситуаціях, здатність підтримувати високий рівень активності та ініціативи, незалежність у діях, здатність протистояти втомі та долати сумніви, розгубленість та страх, а також наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні труднощів та самовладання. Справжня воля може проявлятися не тільки в досягненні мети, а й за відмови від неї, якщо мета хибна або людина не здатна розв'язати завдання. Самокритичний аналіз здійсненого - найважливіша передумова розвитку волі.

Відповідальність завдань військової служби вимагає від особового складу постійного і цілеспрямованого розвитку волі. Воля воїна формується у військовій діяльності під впливом виховання і самовиховання.

Таким чином, дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями вольової регуляції поведінки та діяльності, є не тільки цікавим з наукової точки зору, а ще і актуальним, та необхідним на сьогодні для глибшого розуміння психологічних механізмів саморегуляції, для формування різноманітних методик розвитку професійно важливих якостей військовослужбовця, мобілізації ресурсів для вирішення складних завдань, емоційної стійкості і самоконтролю, упевненості у своїх силах, цілеспрямованість, здатності до самоналаштування й створення оптимальних внутрішніх умов для діяльності, мотивації та прагнення досягти певного результату, а також оцінки ймовірності його досягнення.

### **Мета, об'єкт, предмет та завдання дослідження**

**Мета** – виявити взаємозв'язок психічних станів військовослужбовців з особливостями вольової регуляції поведінки та діяльності

**Об'єкт** – вольова регуляції поведінки та діяльності військовослужбовців

**Предмет** – зв'язок психічних станів з особливостями вольової регуляції поведінки та діяльності військовослужбовців

### **Завдання**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями вольової регуляції поведінки та діяльності

2. Організувати та провести емпіричне дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх вольовою регуляцією поведінки та діяльності

3. Проаналізувати результати теоретичних та емпіричних досліджень, пов'язаних з вивченням психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх вольовою регуляцією поведінки та діяльності

4. Запропонувати психологічні засоби щодо підтримки та зміцнення психологічного здоров'я військовослужбовців та формування їх вольових якостей.

### **Теоретико-методологічна основа дослідження**

Теоретичну основу дослідження складають положення вітчизняних науковців В.Ягупов, І.І.Приходько, О.М Кокурн., О. А Блінов., В.М. Петренко та ін.

### **Характеристика вибірки досліджуваних**

У дослідженні братимуть участь військовослужбовці, які служать у бойовому підрозділі ЗСУ. Загальна кількість 50 осіб. Вибірка включатиме як офіцерів, так і сержантів та рядових з різними строками служби, різного віку та статі.

### **Методи (методики) емпіричного дослідження.**

У дослідженні передбачається використати наступні методи та методики:

1. авторська анкета – для збору інформації про соціодемографічні чинники (стать, вік, соціальний статус у ЗСУ, строк служби)
2. україномовний варіант Методики дослідження вольової організації особистості (А.Хохлов),
3. україномовний варіант Методики «Самооцінки психічних станів» (за Г.Айзенком).
4. Проективна методика «Дерево з чоловічками» (Д.Лампен)

### **Процедура емпіричного дослідження**

Усі анкетування та тестування проводитимуться в анонімному паперовому форматі за допомогою військових психологів при погодженні з командуванням військових підрозділів.

**Методи математико-статистичної обробки результатів.** Планується використати методи первинного обчислення середньостатистичних показників.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та рекомендацій. Побудовано 22 таблиці та 22 рисунки. Список використаних джерел – 38, додатків –2. Основний текст розміщено на 55 сторінках, загальна кількість 73 сторінки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Психічні стани військовослужбовців

Поведінка і діяльність людини залежать від її психічного стану. Психічне здоров'я це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності. Воно являється важливою умовою становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності військовослужбовців та складає головну, неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів професійної діяльності, обумовлює гармонійний розвиток особистості й досягнення професіоналізму (Андрос, М. Є., 1998).

Психічний стан, на думку Нормана Коупленда це *«наймогутніша зброя, яка відома людині; могутніша, ніж найтяжчий танк, ніж найпотужніша артилерійська гармата, ніж найруйнівніша зброя. Високий психічний стан військ - це засіб, здатний перетворити поразку на перемогу. Армію не розбито, доки вона не пройнялась усвідомленням поразки, бо поразка - це висновок розуму, а не фізичний стан»*.

Психічні стани військовослужбовців вивчали такі вітчизняні та американські вчені: Н. А. Агаєв, М. С. Байда, У. О. Березницька, Н. Жигайло, О. М. Кокун, О. О. Колесніченко, В. В. Кравченко, Н. С. Лозінська, О. Матеюк, Я. В. Мацегора, Т. М. Мацевко, В. Мушкевич, І. О. Пішко, Н. Є. Пенькова, І. І. Приходько, Н. В. Солошенко, Т. В. Сухобрус, О. Боз, Н. Джонс, Н. Гринберг, Э. Г. Лоуренс, Л. І. Магнуссен, Н. Т. Фиар, С. Уесселі та інші.

Види психічних станів військовослужбовців та особливості їх саморегуляції поведінки та діяльності вивчали вітчизняні вчені: Н.О. Дзеружинська, В. В. Бодян, В. Еверт, О. Ляц, К. Ю. Марущенко, О. Г. Сиропятов, М. Яцюк та ін.

А.В. Петровський та М.Г. Ярошевський розглядають психічний стан як поняття, що використовується для виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту у порівнянні з психічними процесами та стійкими психічними властивостями [12] У психологічному словнику за редакцією А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського]. А також, як регулятивна функція адаптації людини до навколишньої ситуації і середовища [23].

К.К. Платонова вказує на проміжне місце психічних станів між психічними процесами і психічними властивостями особистості. У психологічному словнику за редакцією К.К. Платонова].

Вчені Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України його розуміють як психологічну характеристику особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання [16].

Психічний стан військовослужбовця можна розглядати як регулятивну функцію його адаптації до навколишньої ситуації і середовища [коун].

Психічні стани — складні, цілісні, динамічні утворення, які багато в чому визначають своєрідність усієї психічної діяльності особистості протягом певного часу.

У структурі психіки стани розташовані між психічними процесами і властивостями особистості та виникають в результаті діяльності мозку. Психічні стани впливають на психічні процеси та являються «будівельним матеріалом» з якого формуються властивості особистості та слугують тлом, що сприяє прояву особливостей особистості або маскуванню їх. Наприклад, стан чекання бою характеризується відхиленнями у сфері відчуттів,

сприйняття, пам'яті та мислення, непорядкованості вольової активності, які не властиві особистості за звичайних умов.

Психічним станам (ПС) притаманні певні особливості:

- *Цілісність*. ПС характеризують психічну діяльність у цілому за визначений проміжок часу.
- *Рухливість і відносна стійкість*. ПС мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі й триваліші, ніж психічні процеси.
- *Індивідуальна своєрідність і типажність*. ПС кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно зв'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами.
- *Полярність*. Кожному ПС відповідає протилежне. Так, активності протистоїть пасивність, упевненості — невпевненість, рішучості — нерішучість, що особливо виявляється в незвичайних (екстремальних) умовах, наприклад у бою.

Однак, риси особистості й пережиті психічні стани не завжди відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, може виявитися нетиповим для цієї людини, тимчасовим станом.

### ***1.1.1. Психічні стани, які досліджуватимуться***

Серед великого різноманіття психічних станів, до яких відноситься подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія та безнадійність, зневіра і бадьорість, підйом і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій розглянемо чотири. Ці психологічні стани пропонує досліджувати в своїй методиці «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенк.

***Тривожність*** – це психологічний стан, який проявляється переживанням, побоюванням, хвилюванням, та іншими реакціями. Викликаний він вірогідними або можливими несподіванками, прикрощами,

зміною діяльності, неотриманням бажаного і тощо. Тривожний стан відіграє велику роль у процесі мотивації людської поведінки, часто виступаючи як мотив [11].

Тривогу можуть викликати як несподівані зміни так і невдачі помилки в діяльності; різні прикροці, зумовлені спілкуванням; очікування певного результату тощо.

Тривожність може набувати різних відтінків і бути як позитивним станом так і негативним:

- позитивний психічний стан - тривожність виникає через близьке сприйняття до долі інших людей, до справи, якій служить. Такого роду тривожність допомагає здійсненню багатьох видів професійної діяльності і спілкуванню, слугує сигналом до усунення недоліків, які є в роботі, до виховання рішучості, сміливості, упевненості у власних силах.

- негативний психічний стан, - тривожність виникає з нікчемних причин, не адекватна об'єктам і ситуації, приймає форми втрати самоконтролю, є тривалою, негативно впливає на здійснення діяльності і спілкування.

**Фрустрація** це психічний стан коли поведінка та свідомість людини дезорганізована. Цей стан зумовлений нездоланими труднощами, об'єктивними чи суб'єктивно уявлюваними та може впливати на усе психічне індивіда.

Якщо фрустрацію розглядати в контексті витривалості в життєвих труднощах і реакціях на ці труднощі, тоді можна дати визначиння, що це складний емоційно-мотиваційний стан, який виражається в дезорганізації свідомості, спілкування та діяльності. Виникати він може внаслідок тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно непереборними або суб'єктивно представленими труднощами та виникає в той час, коли значимий мотив залишається незадоволеним, а почуття незадоволення

людини перевищує “порог терпимості” і появляється тенденція до стабілізації. Реакціями на вплив фрустраторів можуть бути депресія, відступ, регресія, агресія, фіксація, заміщення. Але фрустрація сама може виступати у формі депресії - людина ніби йде в “себе” та стає байдужою до зовнішніх подразників. Така поведінка може бути пов’язана з блокуванням цілеспрямованості.

Фрустрація розуміється у двох планах:

- стереотипність діяльності і рухів (продовження колишньої діяльності через інерцію)
- стереотипність сприйняття і мислення (прикованість до фрустратора, який поглинає всю увагу)

Під дією фрустраторів людина підмінює блоковану діяльність іншою, більш доступною для неї. Часто повторюючі фрустрації можуть бути шкідливими, людина набуває деформаційних рис - агресивність, заздрісність, озлобленість втрата ділового оптимізму і нерішучість, млявість, байдужість, безініціативність, персеверативність, ригідність.

*Агресивність* може бути як ситуативним станом, що характеризується імпульсивними проявами поведінки та спалахами гніву, які спрямовані на об’єкт фрустрації, що став причиною конфлікту так і рисою особистості, якій притаманна схильність до агресії, зумовлювана несприятливим соціальним досвідом, вродженими диспозиціями, психопатологією тощо.

Агресивність як стан має такі складники:

- когнітивний (забезпечення орієнтування суб’єкта в ситуації);
- емоційний (гнів, ворожість тощо);
- вольовий, (забезпечує досягнення мети).

При фрустрації агресія може проявлятися не тільки прямим нападом, але і в вигляді озлобленості, ворожості, задиркуватості, спрямованої як на

осіб, що винні у створенні проблеми, так і на багатьох навколишніх і навіть на неживі предмети, на яких “зривається зло”. Також, дуже часто, можливе проявитися автоагресія - перенесення агресії на самого себе, приписуючи собі, сильно перебільшуючи, неіснуючі недоліки [5].

**Ригідність** - недієздатність людини до зміни наміченого шляху і програми свідомості, заперечення або ускладненість зміни умов. Ригідним людям не властиво міняти свої звички, погляди на життя, навіть тоді, коли у них є усвідомлення своєї неправоти. Але це активний стан. Характеризується він опором змінам, близький до упертості та показує відношення або установку людини до змін.

**Персеверація** - невідступне або часте повторення якого-небудь слова, думки, мелодії, дії. На відміну від ригідності є пасивним станом, що виникає через інерцію, нав’язливий, стереотипний, в’язкий.

Г. Айзенк об’єднує ці стани в один і називає їх просто ригідністю.

Якщо говорити про шкоду ригідності для людини, для її мислення, потрібно звертати увагу на те, що як у надто ригідних, так і у надто неригідних людей є труднощі в інтелектуальній діяльності: одні через “застійність”, другі – внаслідок “рухливості”, яка заважає зберегти необхідні для роботи думки, базисні пункти.

## **1.2. Особливості вольової організації особистості**

**Воля** являє собою форму психічного відображення, яка проявляється в здатності до вибору дій, що пов’язані з подоланням внутрішніх та зовнішніх перешкод. За допомогою волі людині притаманне самообмеження. Вона може підпорядковувати та, навіть, стримувати сильні потяги, підпорядковуючи їх важливим та значимим цілям, опираючись на моральні та духовні цінності та ідеали.

Часто зусилля волі можуть направлятися людиною для того, щоб перебороти себе саму, придушуючи свої бажання і імпульси, свідомо та

несвідомо цілеспрямовано регулювати свою діяльність та поведінку з метою досягнення поставлених цілей. Така діяльність людини називається *вольовими процесами* [22]

За *волютаристською теорією* воля визначається як надприродна космічна сила, а вольові акти самі визначають перебіг психічних процесів. На думку А. Шопенгауера та Е. Гартмана воля це сліпий та несвідомий першопринцип, від якого беруть початок усі психічні прояви людини, а свідомість та інтелект являються, всього-на-всього, вторинними проявами волі.

Згідно з *Інтелектуалістичною теорією волі* Меймана джерелом волі є різноманітні чіткі і ясні уявлення людини, за допомогою яких починає діяти вольовий процес.

У.Вундт, У. Джемс вважали волю *"вільним вибором"*, де думка людини містить силу, яка ініціює поведінку людини.

На відміну від попередніх теорій, Рібо, автор *Емоційної теорії волі*, вважав, що *почуття* це єдина причина вольового акту, в основі якого лежить прагнення уникнути страждання та відчутти задоволення. На його думку, вольові прагнення це явище вторинного порядку, яке виникає тільки тоді, коли думки, ідеї, оточення викликають різноманітні почуття, та роблять ці ідеї або привабливими або відштовхуючими.

*Вольовими якостями особистості* називаються психічні утворення, які можуть бути відносно стійкими та відносно незалежними від ситуації. Такі утворення являються свідченням, що особистість досягнула певного рівня свідомої саморегуляції поведінки та влади над собою. Ці якості людини утворюють силу волі особистості та можуть бути як первинними так і вторинними.

Воля може виконувати як *спонукальну функцію*, що зумовлює активність людини, так і *гальмівну*, що стримує небажані прояви активності [9].

Серед вольових якостей особистості особистості виділять декілька типів:

**Базальні (первинні)** вольові якості. Це підґрунтя вольових якостей людини. До них відносяться

- енергійність (здатність вольовим зусиллям швидко підвищувати активність до необхідного рівня);

- терплячість (здатність підтримувати інтенсивність роботи при різних перешкодах);

- витримка (здатність швидко гальмувати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення);

- сміливість (здатність при виникненні небезпеки – для життя, здоров'я чи престижу – зберегти стійкість організації психічних функцій та не знизити якість діяльності; це вміння протистояти страху, ризикувати).

**Системні (вторинні)** вольові якості. Їх будова складна і включає в себе інші прояви (емоційні, інтелектуальні тощо).

**Організованість** – уміння у діяльності керуватися твердо наміченим планом.

**Рішучість** - вияв волі перед відповідальними рішеннями. Можливість приймати рішення у невизначеній ситуації. Здатність та вміння самостійно приймати відповідальні рішення та робити те, що вирішив, незважаючи на перешкоди.

**Наполегливість** – уміння активно викликати дії, потрібні для подолання труднощів, енергійно діяти й досягати мети

**Самовладання** – здатність підпорядковувати свої імпульси, емоції та негативні переживання для досягнення довгострокових цілей.

*Самостійність* – уміння обходитись без сторонньої допомоги, та критично ставитись до чужих впливів. Оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань.

*Ознаками вольових дій (актів)* можна вважати *свідоме* подолання перешкод з прикладанням вольового зусилля на шляху до досягнення мети з застосуванням вольової регуляції поведінки, наявність продуманого плану здійснення поведінкового акту, посилена увага до такого поведінкового акту. Нерідко. Дуже часто зусилля волі спрямовані не стільки на перемогу над обставинами, скільки на подолання самого себе.

До найпоширеніших *проявів волі* можна віднести *дисципліну і самодисципліну*, прояв волі перед втомою, емоціями та різноманітними спокусами. У важких або екстремальних обставинах *мужність* також являється проявом волі. *Терпіння* - подолання напруги, відмова від імпульсивних дій, збереження розумової діяльності, повторення раз-по-раз дій, що не призводять до негайного результату - також можна вважати проявом волі [10].

*Віра в себе* - переконаність людини в тому, що в неї все вийде; впевненість у собі перед викликом, перед важким завданням.

Вольову людину вирізняють рішучість, сміливість, самовладання, впевненість у собі.

Вольова дія охоплює декілька етапів, які реалізуються в такій послідовності:

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- появу мотивів;
- боротьба мотивів і вибір;
- вибір одного з можливих рішень;

– здійснення вибраного рішення

Будь-яка вольова дія це вибірковий акт, який включає в себе свідомий вибір і прийняття рішення.

До розуміння *вольової регуляції* існує декілька підходів, які дозволяють зрозуміти природу та механізми вольової діяльності - *когнітивний, нейробіологічний, соціально-психологічний*.

*Когнітивний* - пов'язаний з когнітивними процесами, такими як увага, пам'ять та мислення та припускає, що вольова регуляція полягає в здатності керувати увагою та вмінням зосередитися на потрібному завданні, виконуючи заплановані дії.

*Нейробіологічний* – пов'язаний з процесами, що відбуваються в головному мозку. Людина здатна контролювати свої дії, керувати мотивацією та забезпечувати виконання завдань за допомогою передньої кори головного мозку та базальних гангліїв.

*Соціально-психологічний* - зосередження на соціальних факторах, таких як взаємодії з іншими людьми та стандарти поведінки.

Підходи до розуміння вольової регуляції можуть доповнювати один одного та використовуватися в комбінації [1].

Якщо виходити з розуміння волі як моральної саморегуляції, тоді основною її характеристикою стане підкорення особистих мотивів соціально значущим, а акцент переноситься на проблему спрямованості особистості.

*Основним проявом волі стає вчинок.*

### **Висновок до розділу 1.**

Взаємодія психічних станів та волі динамічний процес, де емоції та стани впливають на вольові рішення та дії, а воля, в свою чергу, може змінювати психічний стан. Позитивні емоції спонукають до активних дій, а негативні можуть призвести до бездіяльності, яка загрожуватиме досягненню мети.

Воля дозволяє свідомо подолати труднощі, що можуть виникнути внаслідок певних психічних станів.

Психічні стани можуть проявлятися у вольовому зусиллі та мобілізувати фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини.

## **РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями вольової регуляції поведінки та діяльності**

### **2.1. Методика та процедура дослідження**

Дослідження проводилося у бойовому підрозділі ЗСУ протягом серпня 2025 року. У дослідженні взяли участь 58 осіб. Вибірка включала офіцерів, сержантів та рядових з різними строками служби, різного віку та статі. Проводилося анонімно на роздрукованих бланках.

У дослідженні використовувалися методики:

1. **Авторська анкета** – для збору інформації про соціодемографічні чинники (стать, вік, соціальний статус у ЗСУ, строк служби).

2. **Проективна методика «Дерево з чоловічками» (Д.Лампен)**. Ця методика являється тестом на *визначення емоційного стану*, та показує вибрані позиції, що ототожнюються з реальним та ідеальним положенням.

3. **Україномовний варіант «Методики дослідження вольової організації особистості» (А.Хохлов)**, метою якої є визначення рівня вольової організації особистості та виявлення структури вольової організації особистості:

*ціннісно-смилова організація особистості; організація діяльності; рішучість; наполегливість; самоволодіння; самостійність; щирість; загальний показник, що характеризує вольову організацію особистості.*

4. **Україномовний варіант Методики «Самооцінки психічних станів» (за Г.Айзенком)**, за допомогою якої вивчався рівень: *тривожності; фрустрації; агресивності; ригідності.*

Під час опрацювання результатів вияснилося, що 8 респондентів не пройшли тест на щирість. По методиці дослідження вольової організації особистостостості (авт. А.Хохлов) респонденти набрали більше 17 балів в розділі Щ (щирість), що показує про недостатню відвертість (неправдивість відповідей) та пропонується автором методики не враховувати такі опитування. Це 5 респондентів чоловічої статі. Об'єднує їх те, що вони усі перебувають на службі менше одного року, та 3 респонденти жіночої статі, об'єднуючим фактором є вік старше 45 років.

В подальшій обробці результатів тестування опитувальники цих респондентів не будуть приймати участь.

Критеріями для аналізу були військовий статус (звання), термін служби, приймали чи не приймали респонденти участь в бойових діях, статева приналежність.

Серед 50 респондентів було опитано 36 (72%) чоловіків та 14 (28%) жінок. Із них 10 офіцерів (20%), 21 сержант (42%), 19 (38%) рядових. Участь в бойових діях приймали 36 респондентів, що становить 72 % від усіх опитуваних та 14 (28%) респондентів не приймали участь в бойових діях.

Терміни служби – 10 (20 %) респондентів на службі менше року, 31 (62 %) – від року до п'яти, 9 (18 %) – більше п'яти років на службі.

## **2.2. Отримані результати та їх аналіз.**

Проективна методика «Дерево з чоловічками» використовувалася для визначення емоційного стану респондента в той час, коли він проходить тестування. Усі респонденти показали, що вони знаходяться в доброму, комфортному стані.

Самооцінка психічних станів військовослужбовців проводилась за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Результати представлені в таблицях 1-2 та рис. 1-2 та (Додаток А).

Таблиця 1

## Самооцінка психічних станів військовослужбовців (загальна)

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	5	10	23	46	22	44
фрустрація	1	2	16	32	33	66
агресивність	5	10	37	74	8	16
ригідність	5	10	36	72	9	18

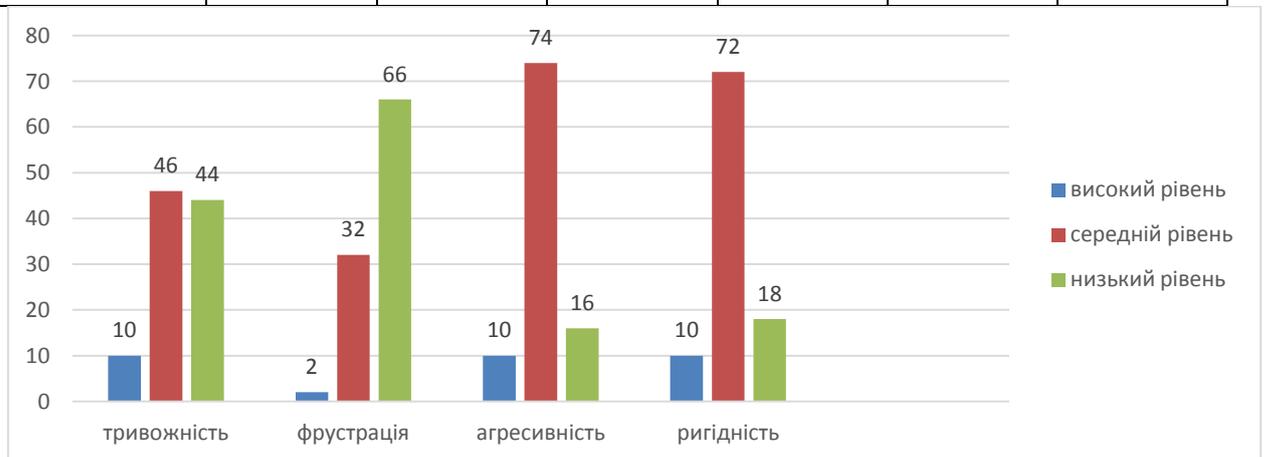


Рис. 1 Самооцінка психічних станів військовослужбовців (загальна)

Як видно з дослідження високий рівень тривожності, агресивності та ригідності є тільки у 5% опитуваних. Максимальні агресивність та ригідність на середньому рівні у 74% та 72% відповідно. 66% показали, що фрустрація у них на найнижчому рівні.

Таблиця 2.

## Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (загальна)

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	10	20	29	58	11	22
організація діяльності	2	4	35	70	13	26
рішучість	3	6	24	48	23	46
наполегливість	4	8	30	60	16	32
самоволодіння	1	2	26	52	23	46
самостійність	0	0	24	48	26	52
показник брехні	11	22	39	78	0	0
загальний показник	0	0	30	60	20	40

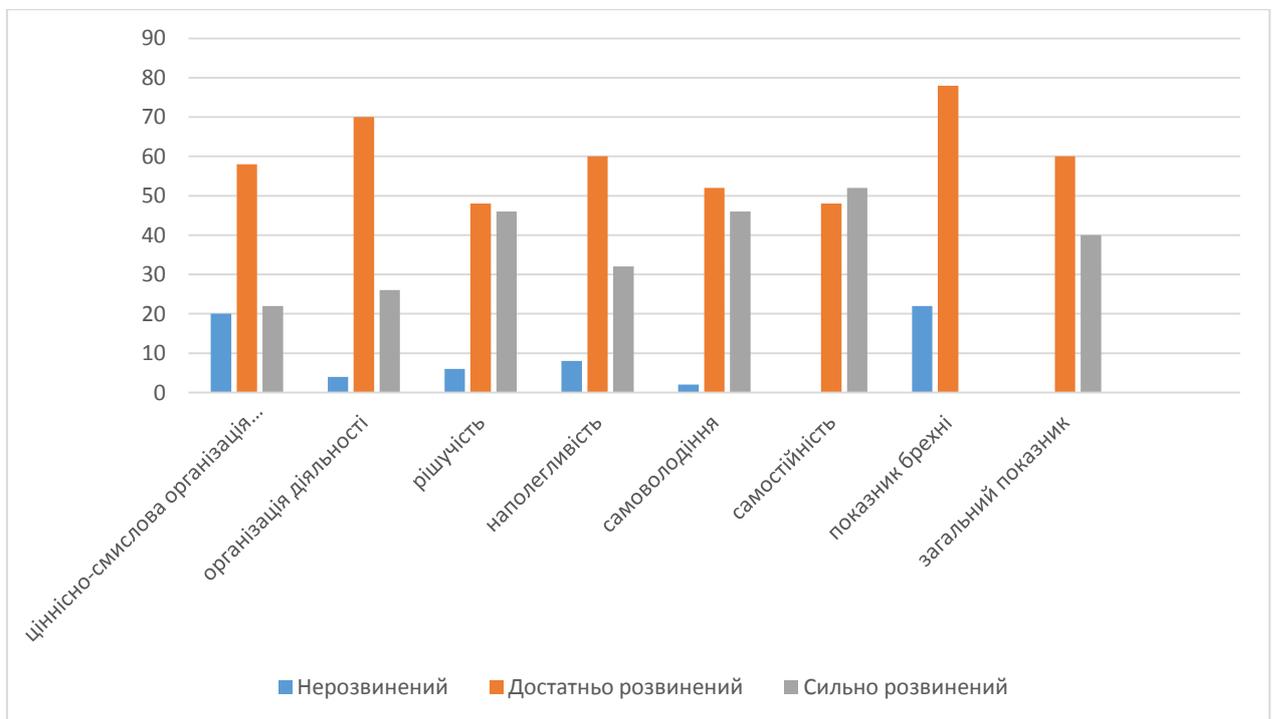


Рис.2 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (загальна)

Оцінюючи результати визначення рівня вольової організації, потрібно відмітити високий відсоток (20%) у респондентів нерозвинутої *ціннісно-смилової організації особистості*. Хоча 22% на рівні сильно розвинутому та 58% - на достатньо розвинутому рівні. Самі високі результати – це організація діяльності на достатньо розвинутому рівні та становить 70%. Максимально розвинутою є самостійність – 52%.

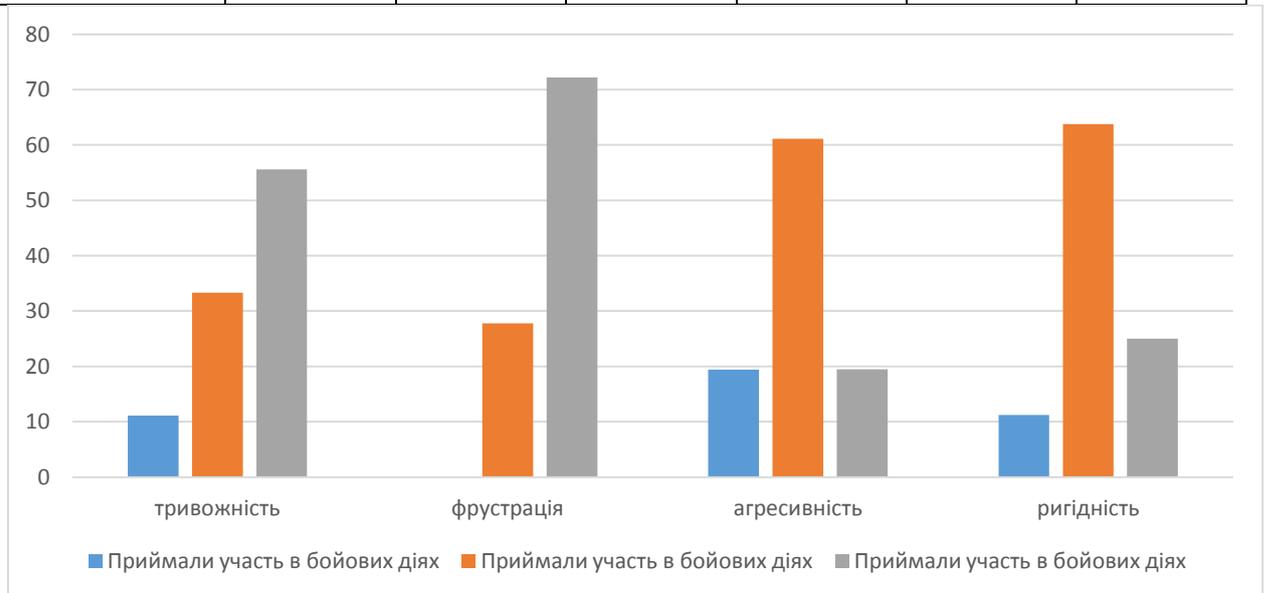
Загальний показник вольової організації в підрозділі непоганий – 60% на рівні достатньо розвинута вольова організація та 40% - сильно розвинута.

Аналізуючи відповіді респондентів, які приймали участь в бойових діях (табл.3, рис.3), слід відмітити високий рівень агресивності – 19,4% та відсутність фрустрації. Тривожність та ригідність на другому місці по 11.1%. Ригідність також висока у середньому рівні – 63,9%. В низькому рівні домінує фрустрація – 72,2%.

Табл 3.

*Самооцінка психічних станів військовослужбовців, які приймали участь в бойових діях*

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	4	<b>11,1</b>	12	<b>33,3</b>	20	<b>55,6</b>
фрустрація	0	<b>0</b>	10	<b>27,8</b>	26	<b>72,2</b>
агресивність	7	<b>19,4</b>	22	<b>61,1</b>	7	<b>19,5</b>
ригідність	4	<b>11,1</b>	23	<b>63,9</b>	9	<b>25</b>

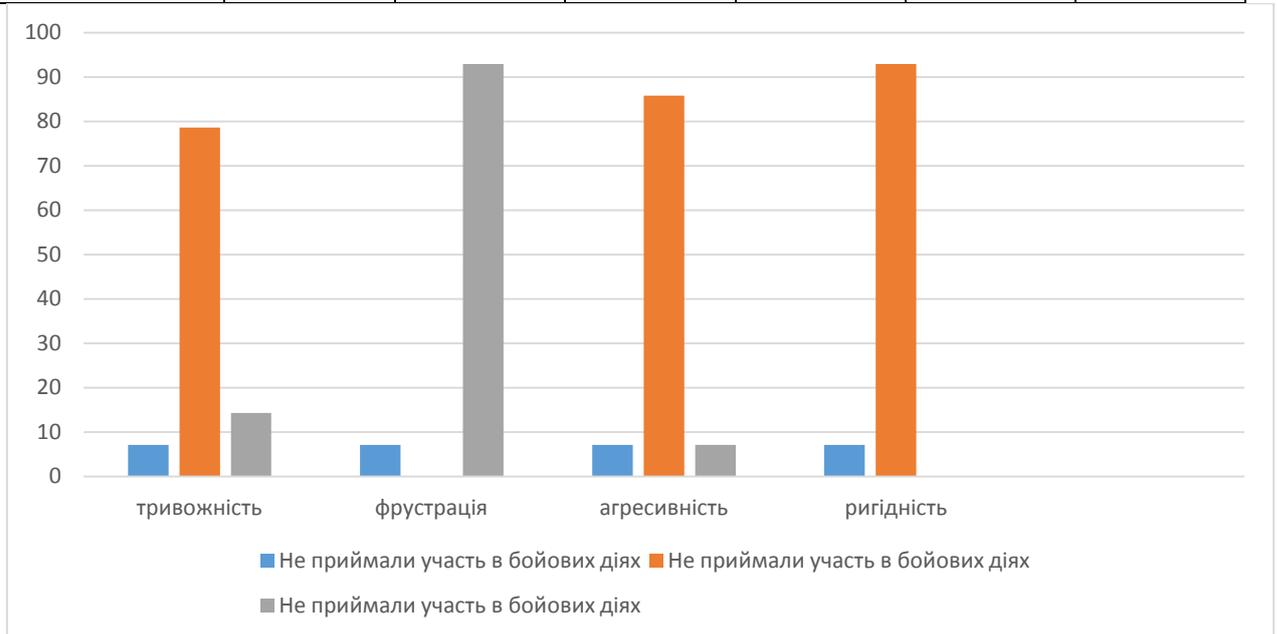


*Рис.3. Самооцінка психічних станів військовослужбовців, які приймали участь в бойових діях*

Табл.4

*Самооцінка психічних станів військовослужбовців, які не приймали участь в бойових діях*

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	1	<b>7,1</b>	11	<b>78,6</b>	2	<b>14,3</b>
фрустрація	1	<b>7,1</b>	0	<b>0</b>	13	<b>92,9</b>
агресивність	1	<b>7,1</b>	12	<b>85,8</b>	1	<b>7,1</b>
ригідність	1	<b>7,1</b>	13	<b>92,9</b>	0	<b>0</b>



*Рис.4 Самооцінка психічних станів військовослужбовців, які не приймали участь в бойових діях*

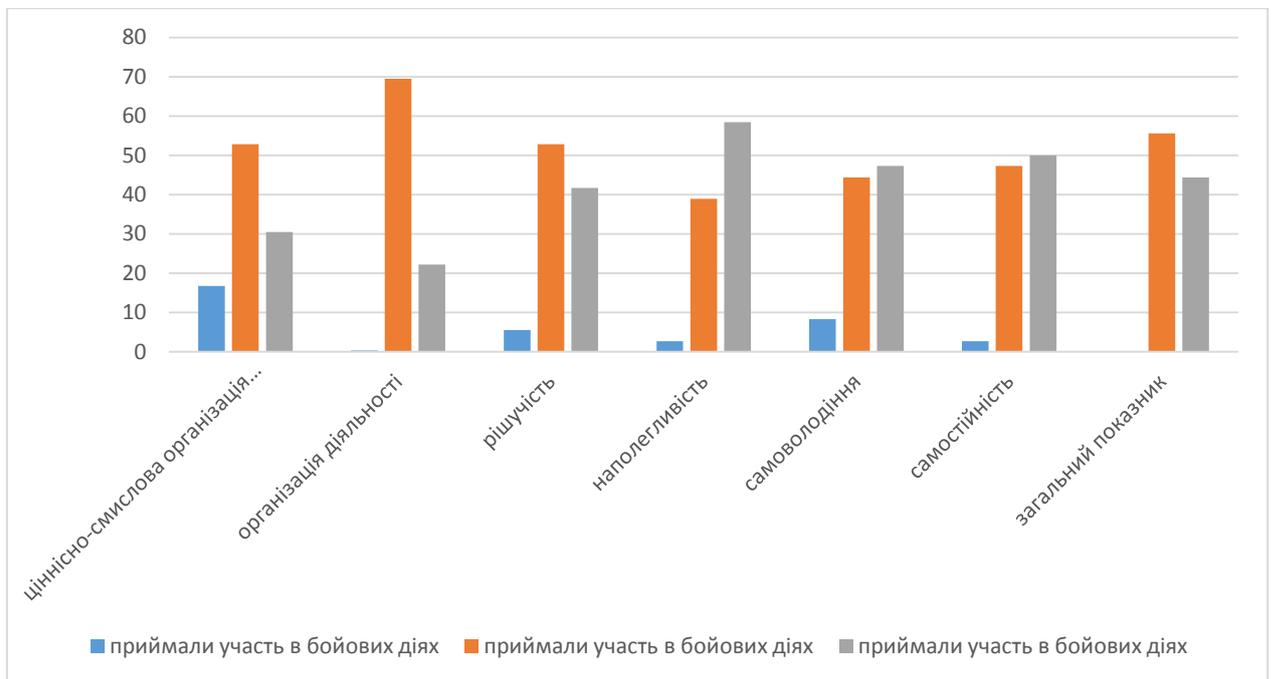
Порівнюючи результати опитування військовослужбовців які не приймали участь у бойових діях (табл.4, рис.4), з тими які приймали (табл.3, рис.3), помітно різницю. Тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність високого рівня зменшилися до 7,1%. Натомість, в середньому рівні також домінує ригідність та становить 92,9%. В низькому рівні – фрустрація 92,9%.

*Табл.5*

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців, які приймали участь в бойових діях*

	Нерозвинений	Достатньо розвинений	Сильно розвинений

	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	6	<b>16,7</b>	19	<b>52,8</b>	11	<b>30,5</b>
організація діяльності	3	<b>8,3</b>	25	<b>69,5</b>	8	<b>22,2</b>
рішучість	2	<b>5,5</b>	19	<b>52,8</b>	15	<b>41,7</b>
наполегливість	1	<b>2,7</b>	14	<b>38,9</b>	21	<b>58,4</b>
самоволодіння	3	<b>8,3</b>	16	<b>44,4</b>	17	<b>47,3</b>
самостійність	1	<b>2,7</b>	17	<b>47,3</b>	18	<b>50</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	20	<b>55,6</b>	16	<b>44,4</b>



*Рис.5* Рівень вольової організації особистості військовослужбовців, які приймали участь в бойових діях

Самою нерозвиненою характеристикою вольової організації у військово службовців, які приймали участь у бойових діях, виявилася ціннісно-смилова організація особистості – у 16,7% опитаних. Домінує показник наполегливості – 58,4%. На другому місті іде самостійність – 50% та самоволодіння – 47,3%.

Загальний показник рівня вольової організації доволі не поганий. У 55,6% достатньо розвинуті вольові якості, а у 44,4% - розвинуті сильно (табл.5., рис.5)

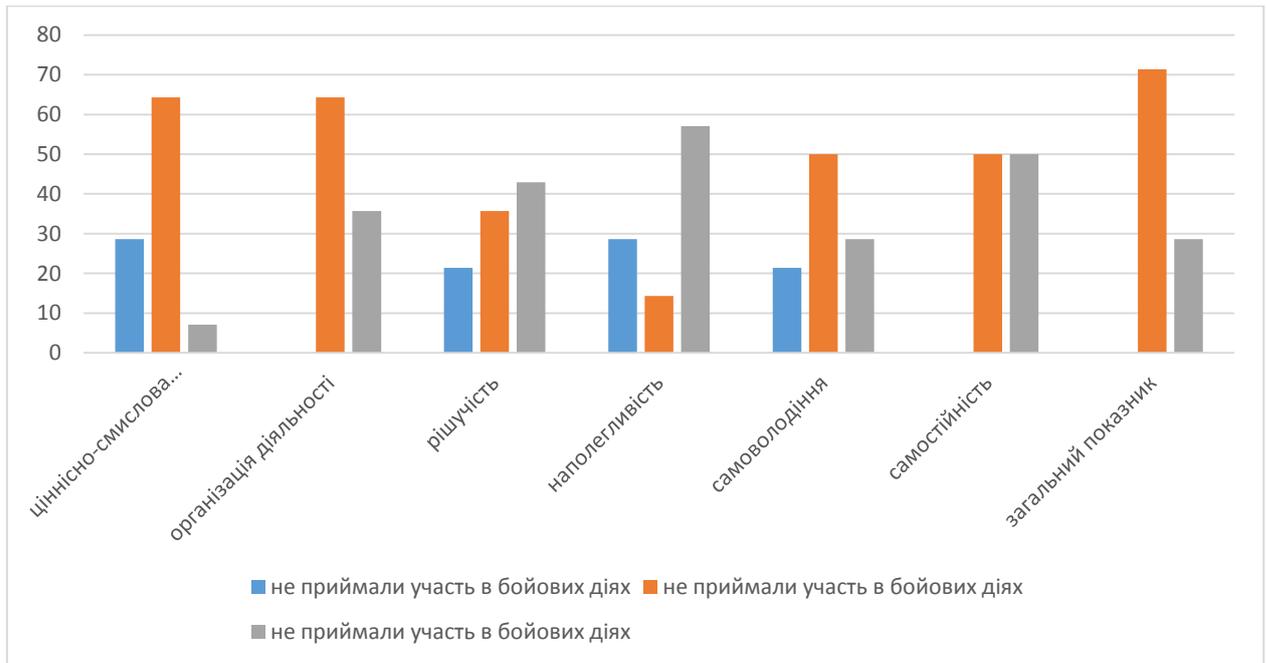
Як видно з таблиці 6 та рис.6, ця група військоволслужбовців відрізняється від попередньої тим, що помітно збільшилися відсотки нерозвинених вольових якостей, таких як ціннісно-смілова організація особистості та наполегливість (по 28,6%), рішучість та самоволодіння (по 21,4%). Але наполегливість (57,1%) та самостійність (50%) домінують як сильно розвинені вольові якості.

Загальний показник вольових якостей, хоча непоганий, але нижчий, чим в групі, яка приймала участь у бойових діях – 71,4% - достатньо розвинені вольові якості та 28,6% - розвинені сильно.

Табл.6

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців, які не приймали участь в бойових діях*

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смілова організація особистості	4	<b>28,6</b>	9	<b>64,3</b>	1	<b>7,1</b>
організація діяльності	0	<b>0</b>	9	<b>64,3</b>	5	<b>35,7</b>
рішучість	3	<b>21,4</b>	5	<b>35,7</b>	6	<b>42,9</b>
наполегливість	4	<b>28,6</b>	2	<b>14,3</b>	8	<b>57,1</b>
самоволодіння	3	<b>21,4</b>	7	<b>50</b>	4	<b>28,6</b>
самостійність	0	<b>0</b>	7	<b>50</b>	7	<b>50</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	10	<b>71,4</b>	4	<b>28,6</b>



*Рис.6* Рівень вольової організації особистості військовослужбовців, які не приймали участь в бойових діях

Порівнюючи психічні стани військовослужбовців чоловіків та жінок (таблиці 7,8, рис.7,8) потрібно відмітити, що у 13,9% чоловіків високий рівень тривожності та ригідності, а у жінок ці стани нульові. 14,3% жінок показують високий рівень агресивності, коли тільки у 8,3% чоловіків присутній високий рівень агресивності. Але в групі серед низького рівня агресивність жінок становить 78,6%. Тобто, на нашу думку, агресивність жінок це виключно особистісна риса характеру. 71,4% відсотка жінок показали низький рівень фрустрації. 66,6% чоловіків теж показали низький рівень фрустрації.

*Таблиця 7*

*Самооцінка психічних станів військовослужбовців (чоловіки)*

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	5	<b>13,9</b>	17	<b>47,2</b>	14	<b>38,9</b>
фрустрація	1	<b>2,8</b>	11	<b>30,6</b>	24	<b>66,6</b>

агресивність	3	<b>8,3</b>	25	<b>69,4</b>	8	<b>22,3</b>
ригідність	5	<b>13,9</b>	25	<b>69,4</b>	6	<b>16,7</b>

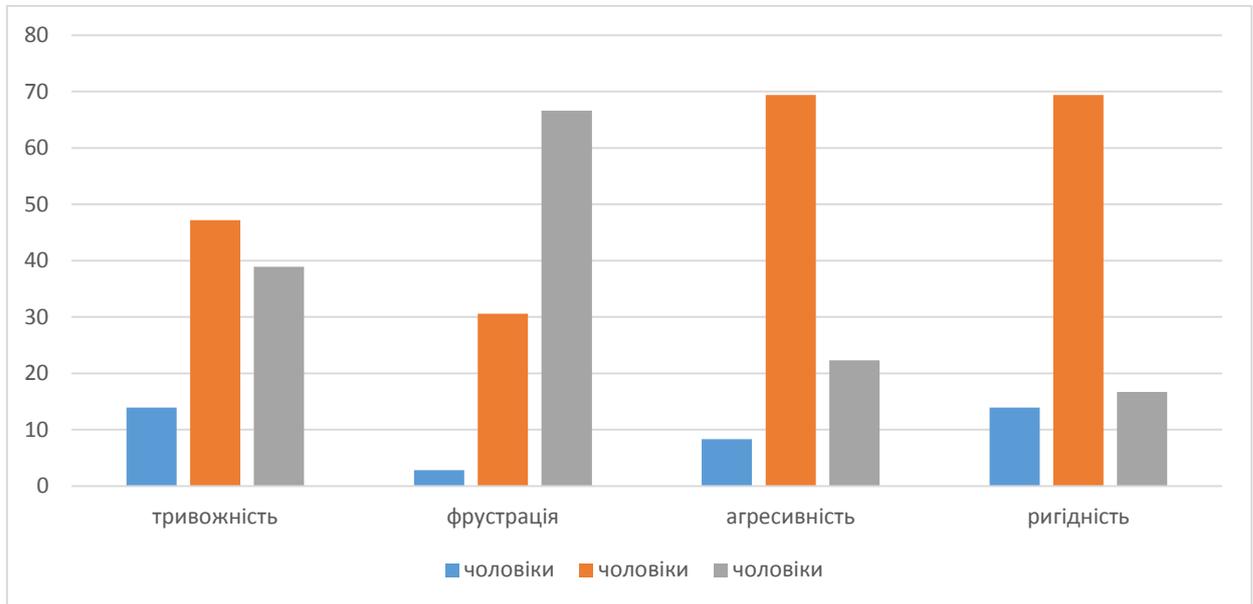
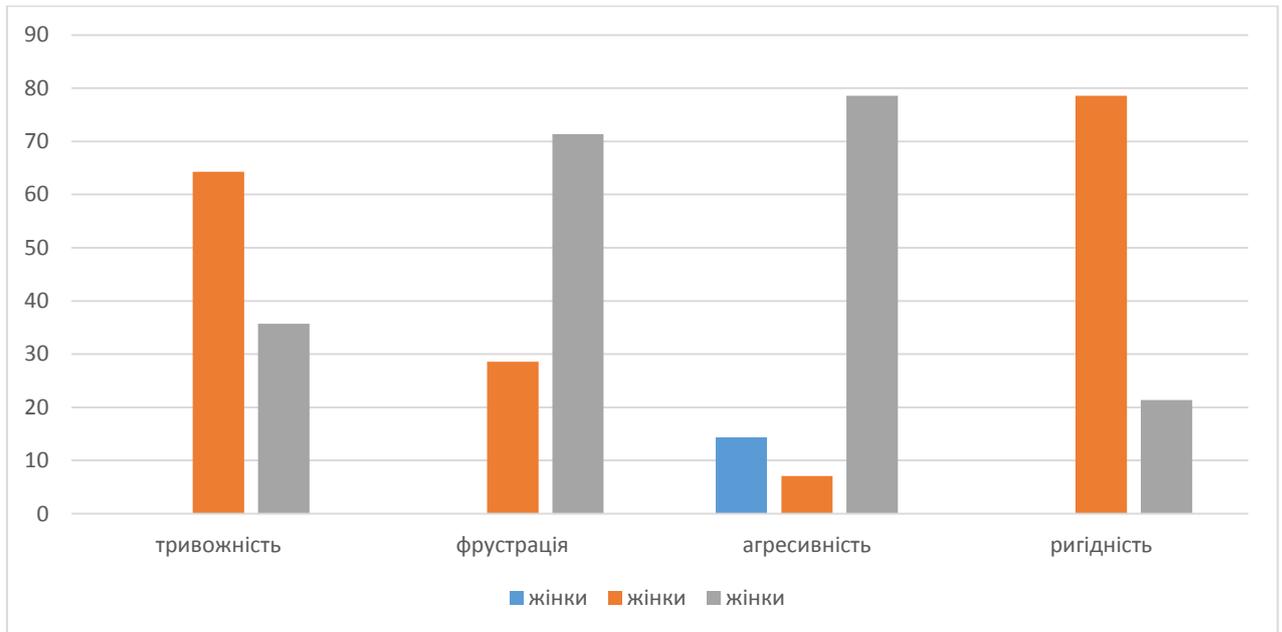


Рис.7.Самооцінка психічних станів військовослужбовців (чоловіки)

Таблиця 8

Самооцінка психічних станів військовослужбовців (жінки)

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	0	<b>0</b>	9	<b>64,3</b>	5	<b>35,7</b>
фрустрація	0	<b>0</b>	4	<b>28,6</b>	10	<b>71,4</b>
агресивність	2	<b>14,3</b>	1	<b>7,1</b>	11	<b>78,6</b>
ригідність	0	<b>0</b>	11	<b>78,6</b>	3	<b>21,4</b>



*Рис.8 Самооцінка психічних станів військовослужбовців (жінки)*

Вольова організація чоловіків та жінок теж має багато відмінностей (Табл. 8, 9, рис.8, 9). У жінок немає нерозвинених вольових якостей, в той час коли 25% чоловіків показують нерозвинені ціннісно-сміслову організацію особистості, 13,9% нерозвинену рішучість, 11,1% - нерозвинену наполегливість та 8,4% - нерозвинене самоволодіння.

*Табл.9*

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (чоловіки)*

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%
ціннісно-смістова організація особистості	9	<b>25</b>	21	<b>58,3</b>	6	<b>16,7</b>
організація діяльності	0	<b>0</b>	27	<b>75</b>	9	<b>25</b>
рішучість	5	<b>13,9</b>	20	<b>55,5</b>	11	<b>30,6</b>

наполегливість	4	<b>11,1</b>	13	<b>36,1</b>	19	<b>52,8</b>
самоволодіння	3	<b>8,4</b>	20	<b>55,5</b>	13	<b>36,1</b>
самостійність	0	<b>0</b>	22	<b>61,1</b>	14	<b>38,9</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	25	<b>69,4</b>	11	<b>30,6</b>

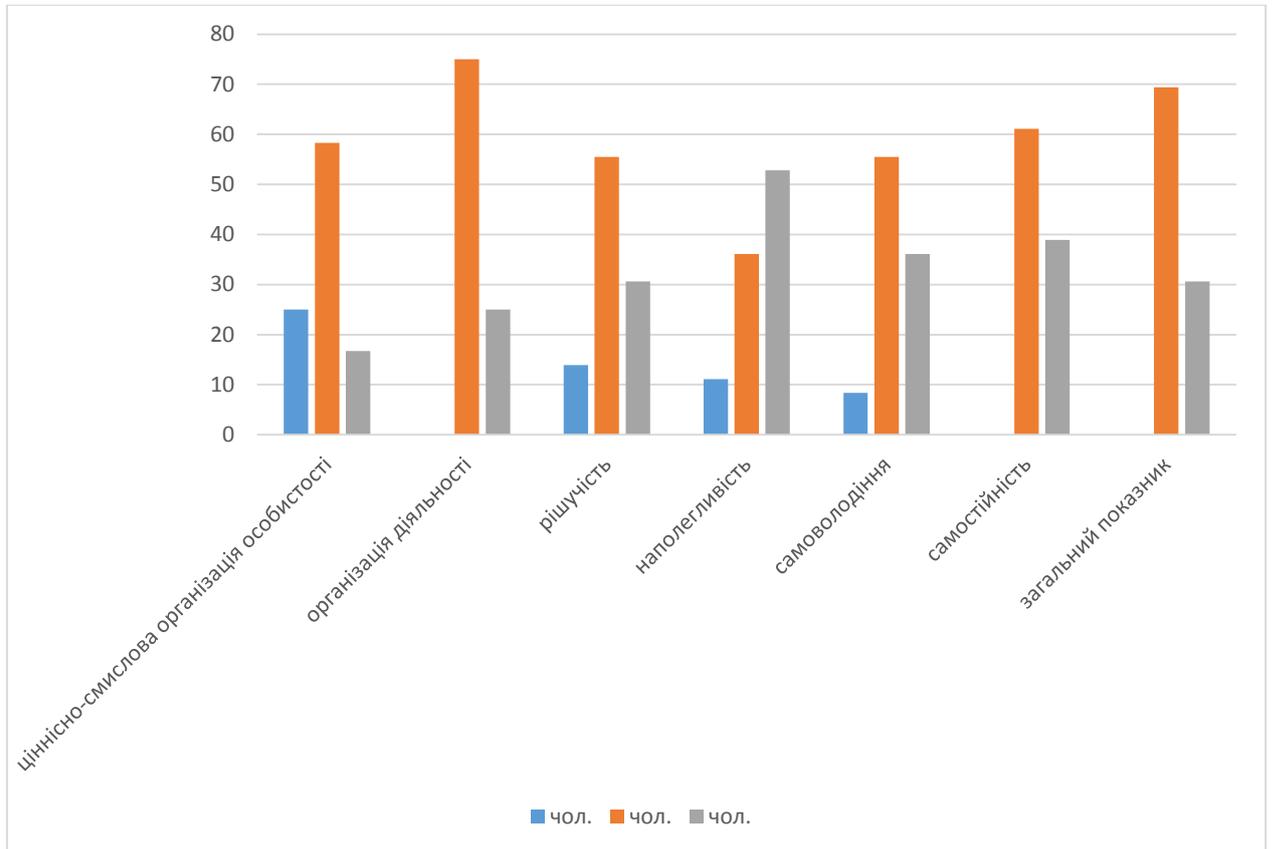


Рис.9 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (чоловіки)

Таблиця 10.

Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (жінки)

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	0	<b>0</b>	10	<b>71,4</b>	4	<b>28,6</b>
організація діяльності	0	<b>0</b>	7	<b>50</b>	7	<b>50</b>

рішучість	0	0	4	<b>28,6</b>	10	<b>71,4</b>
наполегливість	0	0	3	<b>21,4</b>	11	<b>78,6</b>
самоволодіння	0	0	4	<b>28,6</b>	10	<b>71,4</b>
самостійність	0	0	5	<b>35,7</b>	9	<b>64,3</b>
загальний показник	0	0	4	<b>28,6</b>	10	<b>71,4</b>

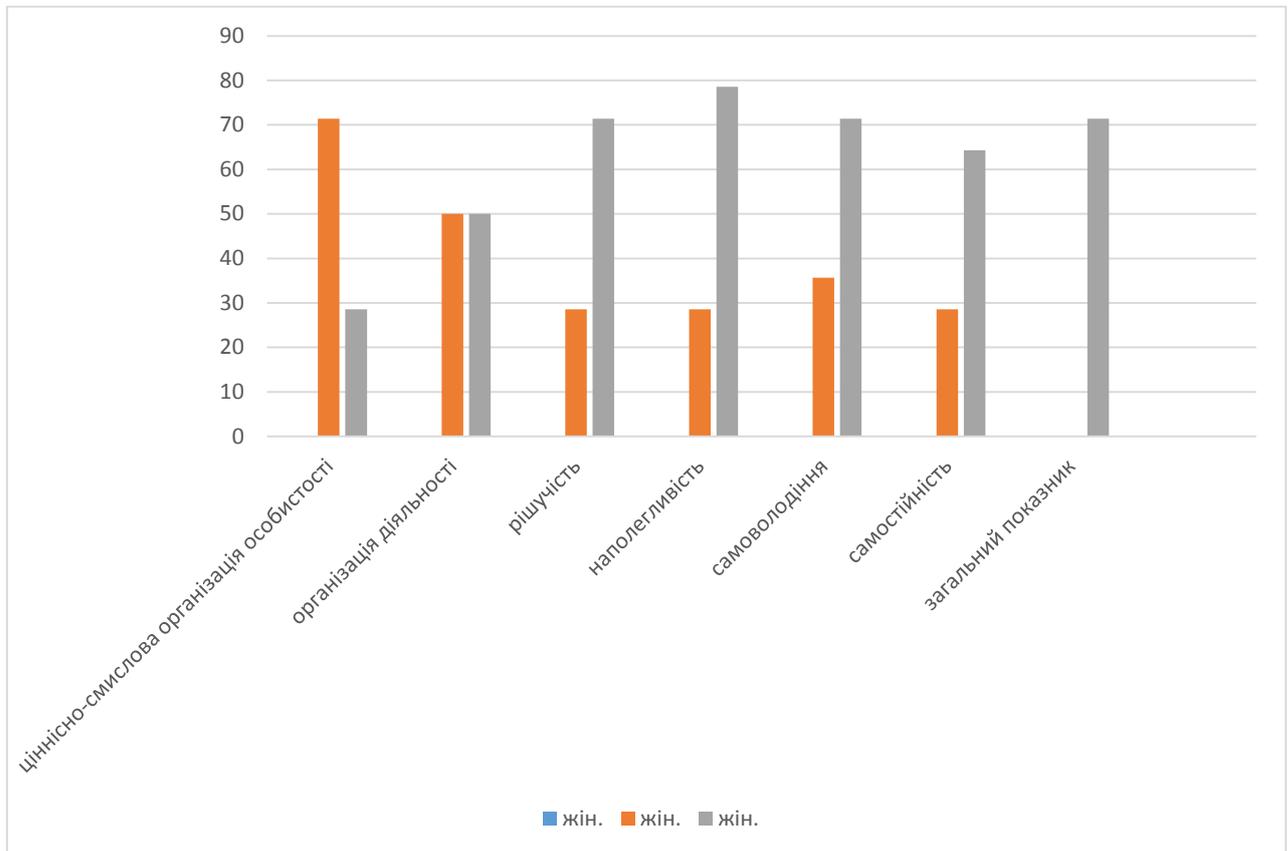


Рис.10 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (жінки)

Серед сильно розвинених вольових якостей як у жінок(78,6%), так і у чоловіків (52,8%) домінує наполегливість. На другому місці у жінок (по 71,4%) ідуть рішучість, самоволодіння та на третьому – самостійність (64%). У чоловіків самоволодіння займає другу позицію. 38,9% чоловіків показали, що ця риса у них сильно розвинена.

Щодо ціннісно-смісловї організації, то у 71.4% жінок вона розвинута на достатньому рівні та 28,6% - сильно розвинена і 58,3% чоловіків на достатньому рівні та 16,7% сильно розвинута.

Щодо організації діяльності, то 75% чоловіків має розвинуту рису на достатньому рівні та 25% - показали, що вона розвинута сильно. У жінок 50% та 50% відповідно.

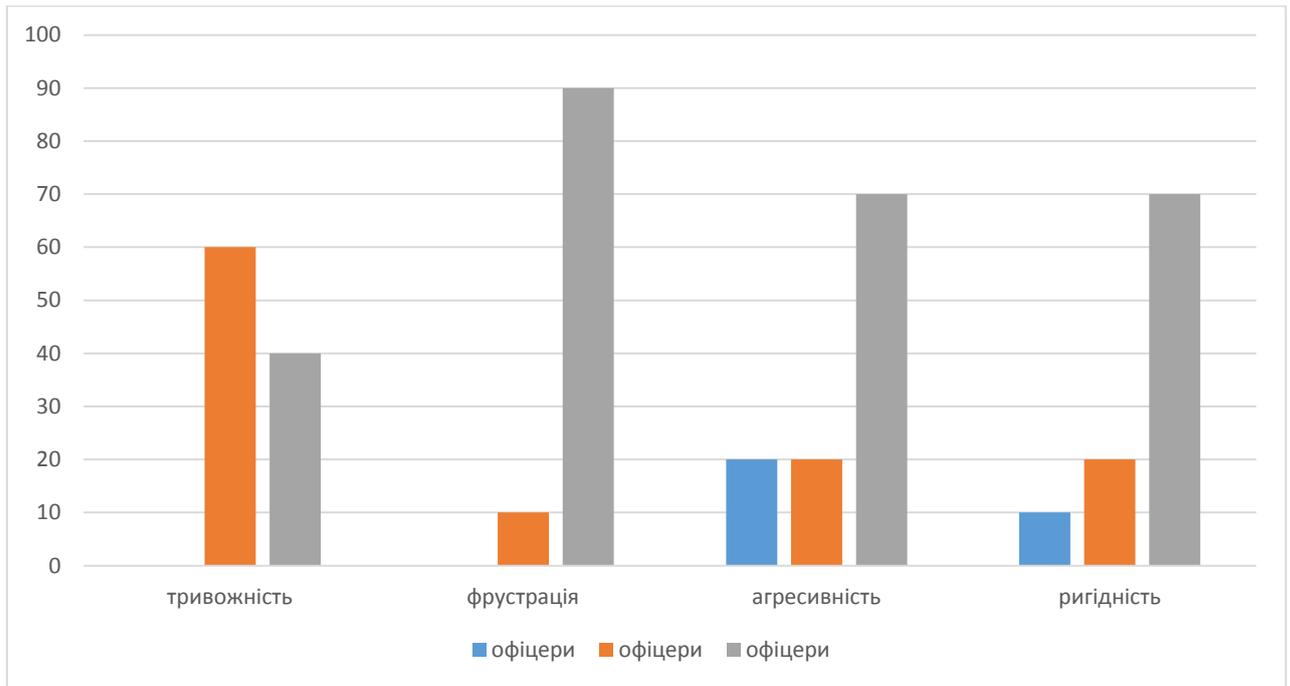
Загальний показник вольових якостей чоловіків: 69,4% - достатньо розвинутий та 30,6% - розвинутий сильно. У жінок він дещо інший. 28,6% жінок показують, що він розвинутий на достатньому рівні та 71,4% - розвинутий сильно.

В дослідженні також порівнювалися самооцінка психічних станів та рівень вольової організації офіцерів, сержантів та рядових. Розуміючи, що 10 респондентів офіцерів це не репрезентативне опитування, все таки прийняли рішення визначити загальні закономірності та тенденції.

*Таблиця 11*

*Самооцінка психічних станів військовослужбовців, офіцерів*

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	0	<b>0</b>	6	<b>60</b>	4	<b>40</b>
фрустрація	0	<b>0</b>	1	<b>10</b>	9	<b>90</b>
агресивність	2	<b>20</b>	1	<b>10</b>	7	<b>70</b>
ригідність	1	<b>10</b>	2	<b>20</b>	7	<b>70</b>



*Рис.11 Самооцінка психічних станів військовослужбовців, офіцерів*

20% офіцерів показали високий рівень агресивності. В той же час, 70% виявили агресивність на низькому рівні. Тривожність проявляють офіцери на середньому рівні 60% та 40% на низькому.

Домінуючим серед психічних станів цієї категорії військовослужбовців є низький рівень фрустрації. Він охоплює 90% офіцерів (табл.11, рис.11).

*Таблиця 12*

*Самооцінка психічних станів військовослужбовців (сержанти)*

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	1	<b>4,8</b>	7	<b>33,3</b>	13	<b>61,9</b>
фрустрація	0	<b>0</b>	8	<b>38,1</b>	13	<b>61,9</b>
агресивність	3	<b>14,3</b>	13	<b>61,9</b>	5	<b>23,8</b>
ригідність	3	<b>14,3</b>	14	<b>66,7</b>	4	<b>19</b>

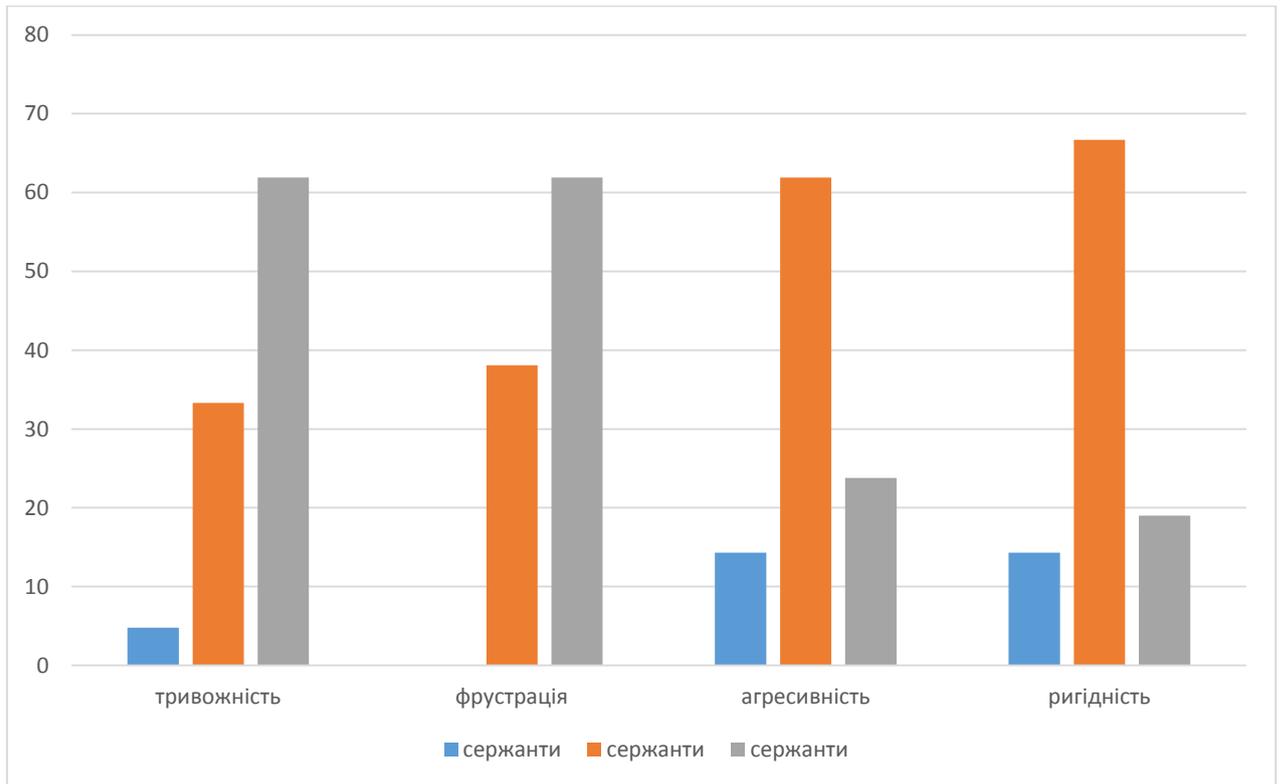


Рис.12 Самооцінка психічних станів військовослужбовців (сержанти)

У 14,3% сержантів високий рівень агресивності та ригідності. Домінуючі показники в цій групі респондентів це 61,9% агресивності та 66,7% ригідності середнього рівня та 61,6% тривожності та фрустрації низького рівня. Фрустрація високого рівня у сержантів відсутня повністю (табл.12, рис.12).

Таблиця 13

Самооцінка психічних станів військовослужбовців (рядові)

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	3	<b>15,8</b>	15	<b>78,9</b>	1	<b>5,3</b>
фрустрація	0	<b>0</b>	7	<b>36,8</b>	12	<b>63,3</b>
агресивність	3	<b>15,8</b>	15	<b>78,9</b>	1	<b>5,3</b>
ригідність	3	<b>15,8</b>	16	<b>84,2</b>	0	<b>0</b>

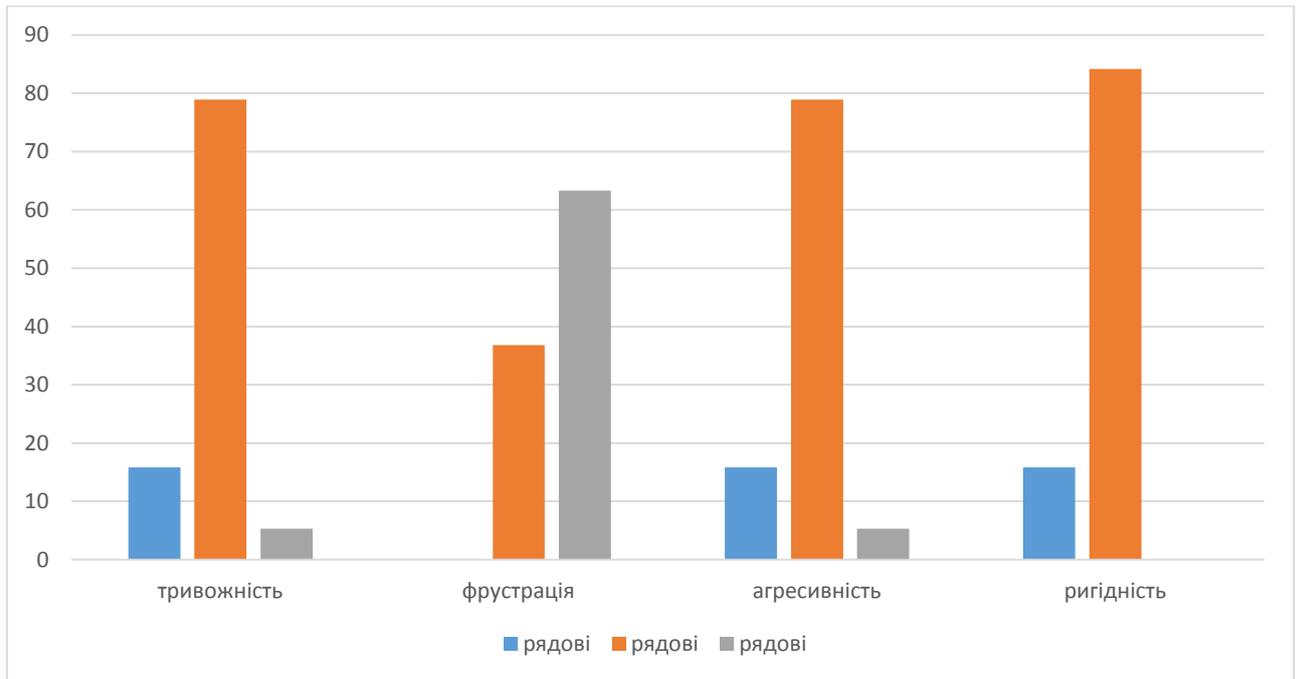


Рис.13 Самооцінка психічних станів військовослужбовців (рядові)

У рядових однаково високий рівень тривожності, агресивності та ригідності. Все це відчують 15,8% військових. Але фрустрація цього рівня у них повністю відсутня. В середньому рівні психічних станів самим високим показником являється ригідність. 84,2% рядових військовослужбовців показали цей стан. Також, на цьому рівні високими показниками відзначилися тривожність та агресивність (по 78,9%). Стан фрустрації у рядових виявився найкращим – 63,3% показали, що цей стан у них на низькому рівні (табл.13, рис.13).

Таблиця 14

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (офіцери)*

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	0	<b>0</b>	4	<b>40</b>	6	<b>60</b>
організація діяльності	0	<b>0</b>	6	<b>60</b>	4	<b>40</b>

рішучість	0	<b>0</b>	3	<b>30</b>	7	<b>70</b>
наполегливість	0	<b>0</b>	7	<b>70</b>	4	<b>40</b>
самоволодіння	0	<b>0</b>	6	<b>60</b>	4	<b>40</b>
самостійність	0	<b>0</b>	7	<b>70</b>	3	<b>30</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	7	<b>70</b>	3	<b>30</b>

Вольова організація особистості у офіцерів на рівні достатньо розвинутої або сильно розвинутої. В достатньо розвинутій категорії домінують наполегливість та самостійність, 70 відсотків респондентів цієї категорії показали такі результати. В категорії «сильно розвинені» найбільший відсоток показали в «наполегливість» (70%). Ціннісно-сміслова організація у 40% офіцерів розвинута достатньо та 60% - сильно розвинута (табл.14, рис.14).

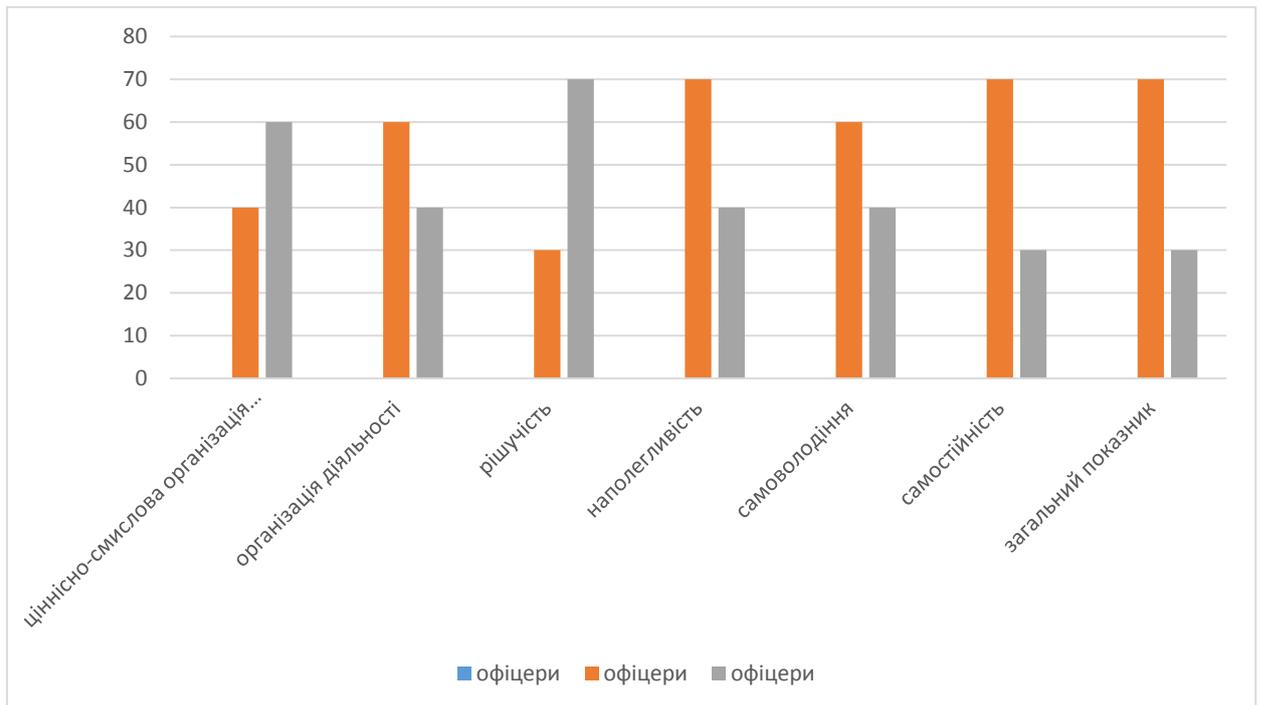


Рис.14 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (офіцери)

Таблиця 15

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (сержанти)*

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	2	<b>9,5</b>	15	<b>71,4</b>	4	<b>19,1</b>
організація діяльності	2	<b>9,5</b>	15	<b>71,4</b>	4	<b>19,1</b>
рішучість	1	<b>4,7</b>	11	<b>52,3</b>	9	<b>43</b>
наполегливість	1	<b>4,7</b>	8	<b>38,3</b>	12	<b>57</b>
самоволодіння	0	<b>0</b>	9	<b>42,9</b>	12	<b>57</b>
самостійність	1	<b>4,7</b>	7	<b>33,3</b>	13	<b>62</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	12	<b>57</b>	9	<b>43</b>

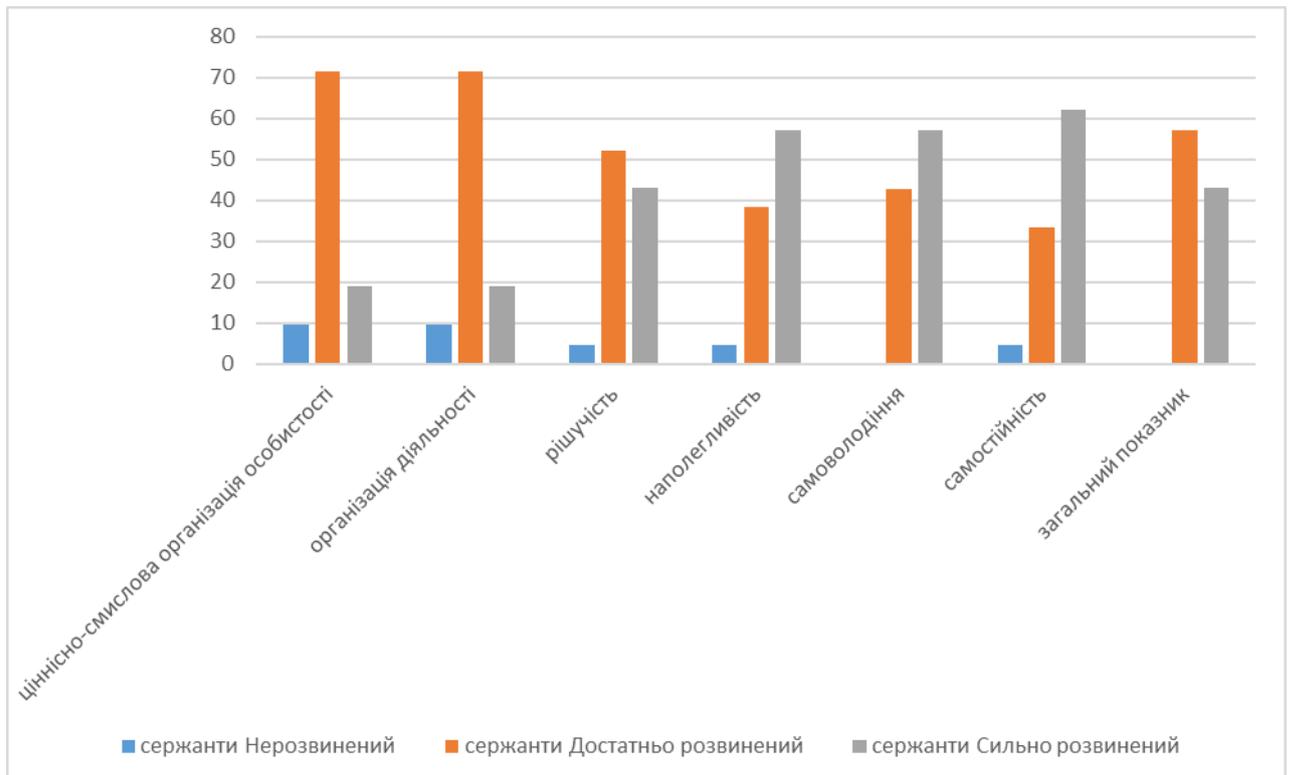


Рис.15. Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (сержанти)

Вольова організація сержантів, порівняно з офіцерами, трішки гірша. 9,5% сержантів показали, що їх ціннісно-вольова організація та організація діяльності нерозвинена, 4,7% - що не розвинена рішучість, наполегливість та самостійність. Але, в той же час, у 62% сержантів самостійність сильно розвинена та у 57% сильно розвинені наполегливість та самоволодіння. Ціннісно-вольова організація та організація діяльності у 71,4% знаходиться на достатньо розвинутому рівні. Рішучість на достатньому рівні показали 52,3%, а на високому рівні – 43%.

Загальний показник вольової організації сержантів – 57% на достатньому рівні та 43% - на сильно розвинутому рівні. (табл.15, рис.15).

У військоваслужбовців рядових найгірший показник, серед трьох категорій, цілісно-сислової організації особистості. У 36,8% він не розвинений. Хоча у 47,4% - розвинений на достатньому рівні та у 15,8% - сильно розвинений.

Таблиця 16

## Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (рядові)

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-сислова організація особистості	7	<b>36,8</b>	9	<b>47,4</b>	3	<b>15,8</b>
організація діяльності	1	<b>5,3</b>	13	<b>68,4</b>	5	<b>26,3</b>
рішучість	2	<b>10,5</b>	11	<b>57,9</b>	6	<b>31,6</b>
наполегливість	3	<b>15,8</b>	4	<b>21</b>	12	<b>63,2</b>
самоволодіння	1	<b>5,3</b>	10	<b>52,6</b>	8	<b>42,1</b>
самостійність	0	<b>0</b>	12	<b>63,2</b>	7	<b>36,8</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	13	<b>68,4</b>	6	<b>31,6</b>

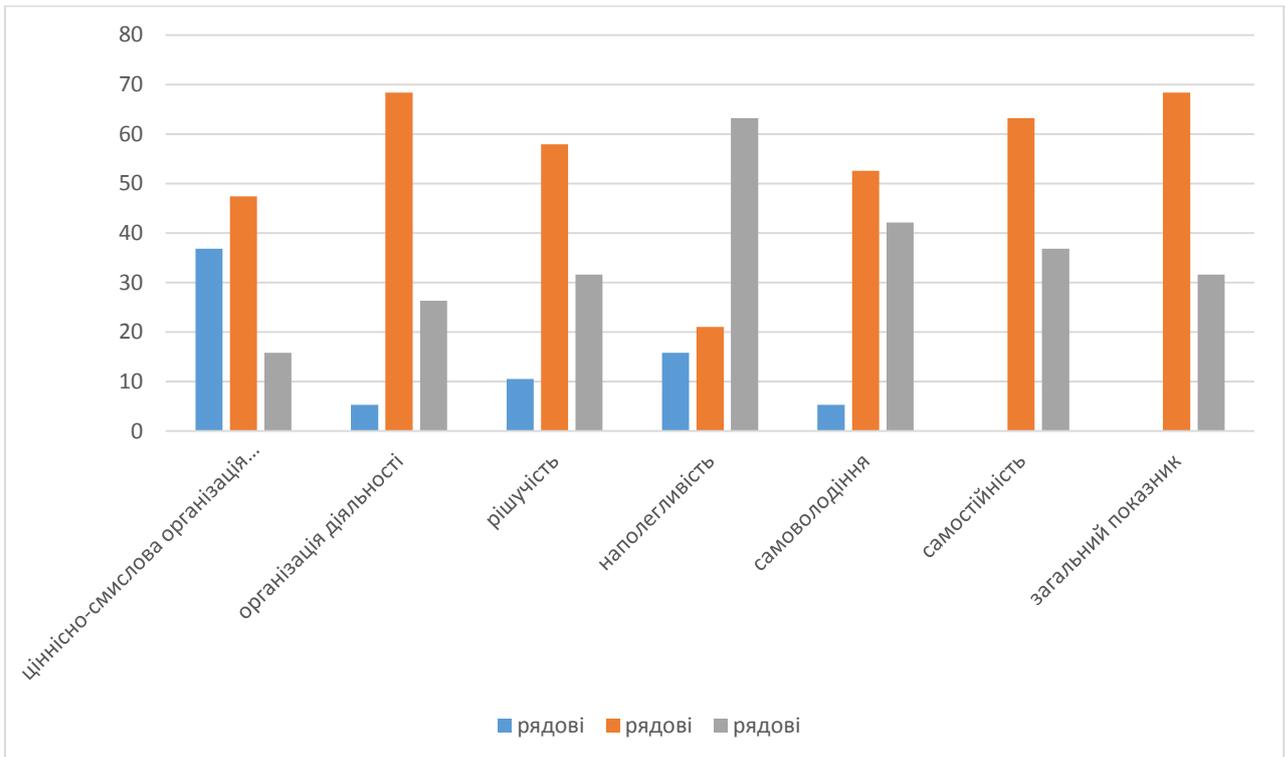


Рис.16 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (рядові)

З наполегливістю та рішучістю теж не зовсім гарні результати. У 15,8% рядових нерозвинена наполегливість та у 10,5% - нерозвинена рішучість. Хоча так, як і в попередній групі, рішучість на достатньому розвитку показали 57,9% та сильно розвинута 31,6%, наполегливість – 21% та 63,2% відповідно.

Загальний показник вольових якостей рядових достатньо розвинутий у 69,4% та сильно розвинутий у 31,4%.

Аналізуючи вибірки військових, що служать менше року (10 чол.) та більше 5 років (7 чол.) є розуміння, що це не репрезентативне опитування, але все таки для визначення загальних закономірностей та тенденцій вирішили зробити аналіз.

Таблиця 17

*Самооцінка психічних станів військовослужбовців  
(строк служби менше 1 року)*

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	0	<b>0</b>	7	<b>70</b>	3	<b>30</b>
фрустрація	1	<b>10</b>	3	<b>30</b>	6	<b>60</b>
агресивність	1	<b>10</b>	8	<b>80</b>	1	<b>10</b>
ригідність	1	<b>10</b>	9	<b>90</b>	0	<b>0</b>

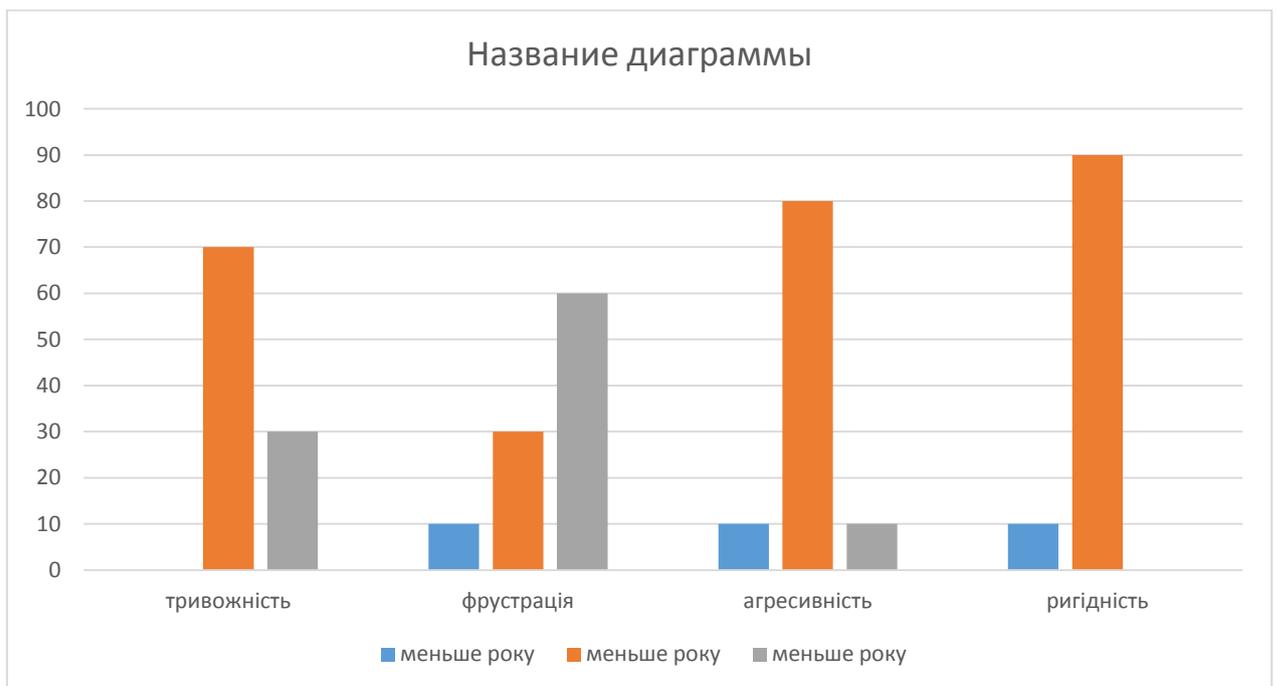


Рис. 17. Самооцінка психічних станів військовослужбовців  
(строк служби менше 1 року)

Фрустрацію, агресивність та ригідність показали по 10% опитаних. Але памятаємо, що, в данному випадку, це одна людина.

Домінує в середньому рівні ригідність на рівні 90% опитаних. Також у багатьох ( 80%) на середньому рівні агресія та у 70 % тривожність.

60% респондентів показали, що фрустрація у них на низькому рівні (табл.17, Рис.17).

Таблиця 18

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (строк служби менше 1 року)*

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	4	<b>40</b>	5	<b>50</b>	1	<b>10</b>
організація діяльності	0	<b>0</b>	7	<b>70</b>	3	<b>30</b>
рішучість	3	<b>30</b>	5	<b>50</b>	2	<b>20</b>
наполегливість	3	<b>30</b>	1	<b>10</b>	6	<b>60</b>
самоволодіння	1	<b>10</b>	6	<b>60</b>	4	<b>40</b>
самостійність	1	<b>10</b>	5	<b>50</b>	4	<b>40</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	8	<b>80</b>	2	<b>20</b>

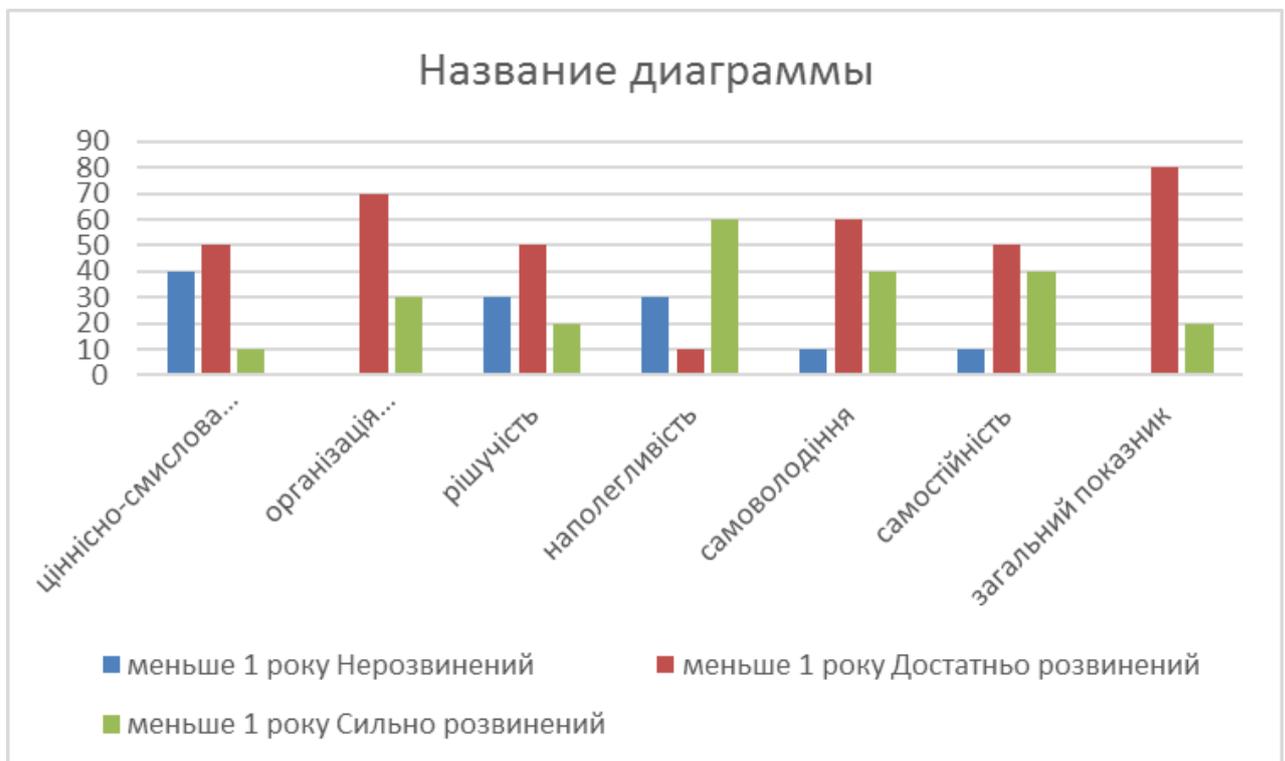


Рис.18 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (строк служби менше 1 року)

Нерозвиненою цілісно-сміськова організація особистості виявилася у 40% респондентів, які знаходяться на службі менше року. Рішучість та наполегливість на низькому рівні у 30% опитаних цієї категорії. Достатньо розвинута організація діяльності у 70% та у 60% самоволодіння. Домінує показник розвитку наполегливості на високому рівні у 60%.

Загальний показник вольової організації особистості показав, що у 80% вона достатньо розвинута, а у 20% - сильно (табл.18, рис.18)

Таблиця 19

Самооцінка психічних станів військовослужбовців (строк служби 1 -5 року)

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	3	<b>9,1</b>	13	<b>39,4</b>	17	<b>51,5</b>
фрустрація	0	<b>0</b>	12	<b>36,4</b>	21	<b>63,6</b>
агресивність	6	<b>18,2</b>	22	<b>66,6</b>	5	<b>15,2</b>
ригідність	3	<b>9,1</b>	24	<b>72,7</b>	6	<b>18,2</b>

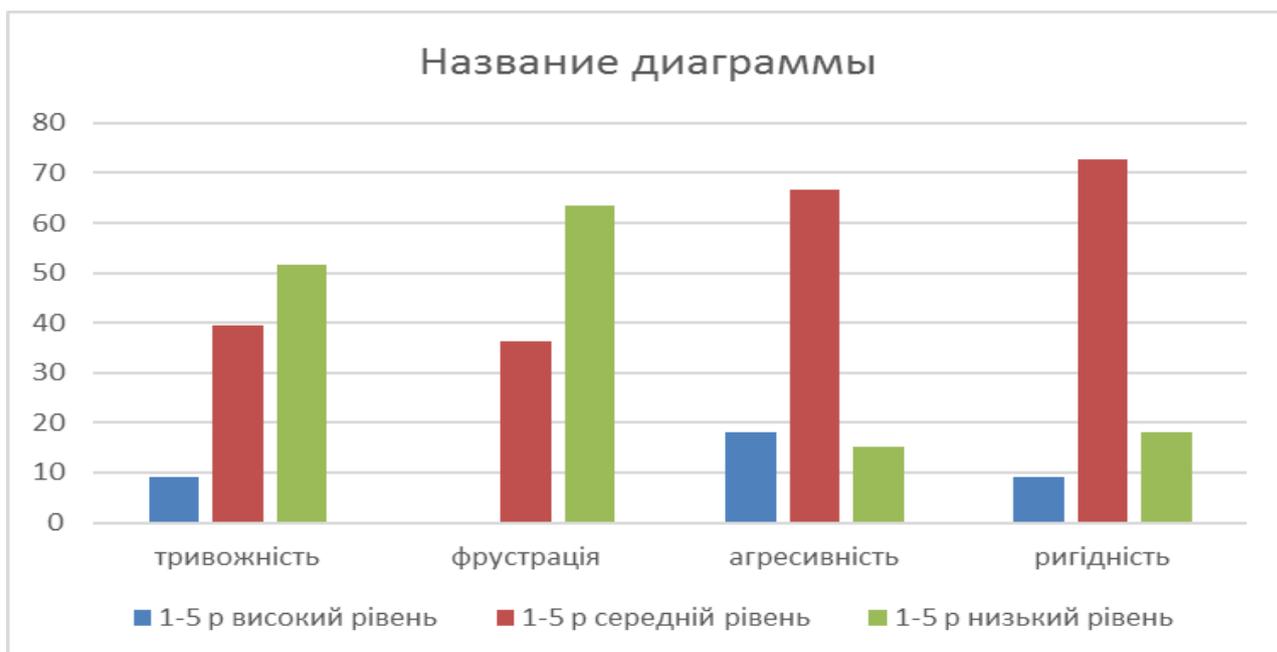


Рис.19 Самооцінка психічних станів військовослужбовців  
(строк служби 1 -5 року)

Самооцінка психічних станів військовослужбовців, строк служби яких від одного року до п'яти показала (табл.19, рис.19), що у 18,2% висока агресивність. Високі тривожність та ригідність у 9,1%. В середньому рівні теж домінують ригідність та агресивність. Їх показали 72,7% та 66,6% опитаних. Але такі психічні стани як фрустрація, у 63,6% на низькому рівні. Також на низькому рівні, в цій категорії респондентів, знаходиться і тривожність – у 51,5%.

Таблиця 20

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців (строк служби 1-5 років)*

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	7	<b>21,2</b>	22	<b>66,7</b>	4	<b>12,1</b>
організація діяльності	0	<b>0</b>	25	<b>75,8</b>	8	<b>24,2</b>
рішучість	0	<b>0</b>	15	<b>45,5</b>	18	<b>54,5</b>
наполегливість	1	<b>3</b>	13	<b>39,4</b>	19	<b>57,6</b>
самоволодіння	0	<b>0</b>	16	<b>48,5</b>	17	<b>51,5</b>
самостійність	1	<b>3</b>	17	<b>51,5</b>	15	<b>45,5</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	19	<b>57,6</b>	14	<b>42,4</b>

Щодо вольової організації респондентів зі строком служби 1-5 років, то нерозвиненою у 21,2% виявилася ціннісно-смилова організація особистості. У 66,7% вона розвинута на достатньому рівні та у 12,1% - сильно розвинена.

Домінує серед достатньо розвинутих вольових якостей «організація діяльності» з показником 75,8%. Сильно розвиненими виявилися наполегливість (57,6%), рішучість (54,5%) та самоволодіння (51,5%).

Загальний показник вольової організації достатньо розвинений у 57,6% та сильно розвинений у 42,4% респондентів, що перебувають на службі від одного до п'яти років (табл.20, рис.20).



Рис.20 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців  
(строк служби 1-5 років)

Аналіз психічних станів військовослужбовців, які перебувають на службі більше 5 років показує, що в середньому рівні домінантним показником є у 71,2% агресивність та у 42,85% ригідність. Низький рівень фрустрації показали 85,7% опитаних цієї категорії та низький рівень ривовності у 71,4% (табл.21, рис.21).

Таблиця 21

Самооцінка психічних станів військовослужбовців  
(строк служби більше 5 року)

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	1	14,3	1	14,3	5	71,4
фрустрація	0	0	1	14,3	6	85,7
агресивність	1	14,3	4	71,4	1	14,3
ригідність	1	14,3	3	42,85	3	42,85

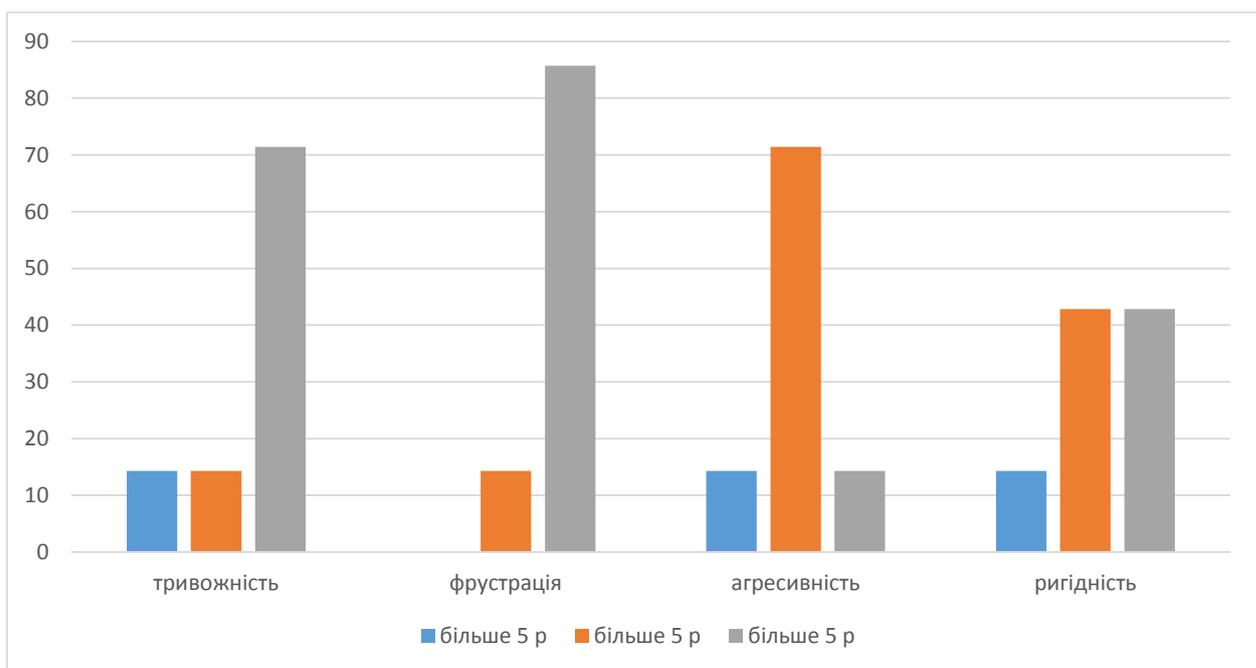


Рис.21 Самооцінка психічних станів військовослужбовців  
(строк служби більше 5 року)

Аналіз вольової організації військовослужбовців зі строком служби показав, що ціннісно-смілова організація особистості на достатньо розвиненому рівні у 42,9% респондентів та у 57,1% сильно розвинена.

Домінує серед сильно розвинених якостей самоволодіння. Воно присутнє у 85,7% опитаних. Також у 71,4% респондентів цієї групи, сильно розвинені самостійність та наполегливість.

Загальний показник вольової організації військовослужбовців зі строком служби більше 5 років у 42,9% достатньо розвинений та у 57,1% сильно розвинений (табл.22, рис.22)

Таблиця 22

*Рівень вольової організації особистості військовослужбовців  
(строк служби більше 5 років)*

	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смілова організація особистості	0	<b>0</b>	3	<b>42,9</b>	4	<b>57,1</b>
організація діяльності	1	<b>14,3</b>	2	<b>28,5</b>	4	<b>57,1</b>
рішучість	0	<b>0</b>	4	<b>57,1</b>	3	<b>42,9</b>
наполегливість	0	<b>0</b>	2	<b>28,6</b>	5	<b>71,4</b>
самоволодіння	0	<b>0</b>	1	<b>14,3</b>	6	<b>85,7</b>
самостійність	0	<b>0</b>	2	<b>28,6</b>	5	<b>71,4</b>
загальний показник	0	<b>0</b>	3	<b>42,9</b>	4	<b>57,1</b>



Рис.22 Рівень вольової організації особистості військовослужбовців  
(строк служби більше 5 років)

### Висновок до розділу 2

Дослідження показало, що вольова організація особистості військового пов'язана з його психологічними станами. Коли у групи респондентів збільшуються показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, то показники вольової організації зменшуються і навпаки. Волю можливо та потрібно тренувати.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

### **Розвиток волі можливий при дотриманні ряду умов:**

1. Систематичне тренування у подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті (режим дня, заняття спортом тощо);
2. Обов'язкове здійснення прийнятих рішень;
3. Постановка привабливої, особистісно значимої і соціально корисної мети;
4. Виділення і проходження ряду етапів на шляху до поставленої мети.
5. Зміни мовних звичок, вони укорінюються особливо глибоко; щоб на них вплинути, потрібні усвідомлені зусилля. Можна спробувати говорити тільки повними реченнями, уникати слів-паразитів чи лайки. Такі вправи допоможуть прокачати волю на глобальному рівні)
6. Повноцінний сон найефективніше відновлює ресурс самоконтролю. Під час сну відбувається консолідація пам'яті, а зусилля волі – теж своєрідна пам'ять. Відповідно під час сну самоконтроль зміцнюється.
7. Провести корекційну програму «Формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців» (Додаток Б)

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз тестування показав, що в підрозділі ЗСУ психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність військовослужбовців на високому рівні проявили не більше 10% респондентів. У 90% опитуваних ці показники на середньому та низькому рівні.

2. Вивчення вольової організації особистості військових підрозділу ЗСУ показало, що у 60% - достатньо розвинуті вольові якості, а у 40% - сильно.

3. Порівнюючи групи тих хто приймав участь в бойових діях з тими хто не приймав участь в бойових діях помітно збільшений відсоток агресії у бойових військових (19,4) і тривожності та ригідності (по 11,1%) проти тих кому не довелося приймати участь в бойових діях (7,1%). Фрустрація у військових, які приймали участь у бойових діях нульова.

4. Вольова організація в обох групах розвинена на рівні «Достатньо розвинена» та «сильно розвинена» але у бойових військовослужбовців вищий відсоток «сильно розвинена»

5. Порівнюючи групи «Чоловіки» та «Жінки», слід відмітити, що тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність на високому рівні відчувають від 2,% до 13,9% чоловіків. На відміну від них, тривожність, фрустрацію та ригідність жінки не проявили зовсім. Але агресивність високого рівня у 14,3% жінок проти 8,3% у чоловіків.

6. Загальний показник рівня вольової організації показав, що він вище у жінок - 71,4% жінок проти 30,6% чоловіків.

7. Офіцери перебувають в кращому психологічному стані, чим сержанти та рядові. Об'єднує усі три групи відсутність фрустрації на високому рівні. Загальний показник вольових якостей в усіх трьох групах респондентів майже однаковий та знаходиться на достатньому або сильному рівні розвитку.

8. Виявлена тенденція до покращення психічних станів з роками служби. Найгірші результати психічних станів при тестуванні показали військові, строк служби яких менше року, найкращі – строк служби більше 5 років.

9. Чим довший строк служби, тим вищий рівень вольової організації особистості військовослужбовців.

10. Окремо слід відмітити нерозвинену ціннісно-смислову організацію особистості у 40% військових із терміном служби менше одного року. У військових, які перебувають на службі від 1 до 5 років він зменшується до 21%, а у тих хто служить більше 5 років падає до нуля.

11. В досліджуємих групах «перебувають на службі менше року – 10 респондентів, «перебувають на службі більше 5 років» - 7 респондентів та «офіцери» - 10 респондентів, що не є репрезентивним опитуванням, але показує тенденцію та напрямок в плануванні подальших досліджень на тему «Психічні стани військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями вольової регуляції поведінки та діяльності»

12. Розроблені рекомендації для розвитку вольових якостей. та профілактики виникнення негативних психічних станів у військовослужбовців

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І., Богайчук В. Ж. Емоційна стійкість військово-службовців: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №3(67). С. 19–25.
2. Блінов О. А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. *Експериментальні та прикладні дослідження*. 2022. №1(21). С. 85-99.
3. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. №1. С. 105–116. DOI : 22185186. 2019.1.11
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33-49.
5. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. №1. С. 53–59. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658>
6. Еверт О. В. Специфіка негативних психічних станів військовослужбовців, що виникають під впливом екстремальних умов службової діяльності. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том. VI. Психологія обдарованості, Вип. 14. С. 308-314.
7. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 64–70.

8. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
9. Ільїна Ю. Ю., Мельник І. О. Особистісні зміни військовослужбовців після участі у бойових діях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип 1. С. 24-30.
10. Коваленко Є. Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 15. С. 52–58.
11. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С 281.
12. Кокун О. М., Пішко І. О. Особливості динаміки психофізіологічного стану військовослужбовців впродовж шести місяців виконання завдань у районі АТО. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. №1(2). С. 132-152.
13. Кочарян Г. С. Аутогенне тренування і самонавіяння: навч.-метод. посіб. Харків : Харківська медична академія післядипломної освіти, 2018. С 3.
14. Кравченко В. Психологічний стан військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах як об'єкт теоретичного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 60(2). С. 71–80. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-71-80>
15. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв, 2018. С 64.

16. Кучерява Т. О. Специфіка стильової саморегуляції військовослужбовців як основа їхньої надійності у складі танкових екіпажів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 191–197.
17. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2023. № 4. С. 5–8.
18. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород, Вид-во О. Гаркуші. 2012. 616 с.
19. Лящ О., Яцюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. С. 128–140. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>
20. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. О., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. №1(84). С. 114-124.
21. Мацевко Т., Березницька У., Солошенко Н. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. 55(2). С. 59–67. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-59-67>
28. Мушкевич В. Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 119–136.
22. Новікова Н. А., Сазонова Т. В. Розвиток саморегуляції – складова ефективної професійної діяльності майбутніх правоохоронців. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2019. С. 165-167.

23. Окаєвич А. В. Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів Збройних сил України як актуальна психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71(2). С. 173–176.
24. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ: «КНТ», 2023. С.168.
25. Партико Т. Б., Скальська О. І. Емоційно-вольові ресурси стресостійкості у військовослужбовців. *Psychological journal*. 2020. Т. 6. Вип. 4. С. 53–59. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4>
26. Пенькова Н. Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки*. 2022. №3. С. 227-232.
27. Прудка Л. М. Професійно-психологічна підготовка працівників Національної поліції : лекція до теми № 2 : «Емоційновольова саморегуляція негативних психічних станів». Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2018.С. 43.
28. Рижкова Н. Психопрофілактика емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних сил України. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 7 (35). Т. 2. С. 106–111.
29. Сиропятов О. Г., Дзеружинська Н. О., Бодян В. В., Марущенко К. Ю. Психологія страху на війні. *Військово-профілактична медицина*. 2019. Том 10. С. 55-60.
30. Соколовський В. В., Бородін С. В., Самсонов Ю. В. Методологія формування складових емоційно-вольової культури військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2018. №4 (56). С. 197–200.

31. Сулятицький І., Сайко Х. Соціопсихологічні механізми подолання травматичного стресу військовослужбовцями. *Вісник Львівського університету*. Серія педагогічна. 2018. Випуск 33. С. 215–226.
32. Сухобрус Т. В. Психологічні чинники емоційних переживань військовослужбовців. 2022. С. 219-224.
33. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №70(6). С. 182–189. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-182-189>
34. Федоренко Р., Коширець В., Шкарлатюк К. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи*. 2022. № 8(26). С. 408–421.
35. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності мо України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №52(2). С. 135–145. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-135-145>
36. Шевченко В., Ларіонов С., Мілорадова Н. Емпіричне дослідження емоційно-вольового компонента професійно-психологічної компетентності військовослужбовців НГУ на етапі фахової підготовки. *Наукові перспективи*. 2022. № 11(29). С. 507–520.
37. Юр'єва Н. В. Вплив психологічних особливостей військовослужбовців-жінок на результат виконання службово-бойової діяльності. *Честь і закон*. 2019. №3(70). С. 123–130. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2019/3/70/190053>
38. Яремко Р. Я. Зміни функціонального стану курсантів після проходження психолого-тренувального полігону. *Особистість в екстремальних умовах* :

матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів. 2019. С. 132-135.

## Додаток А

### Сирі бали з методики «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов) та

### з методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

	ц	ор	р	н	с	см	щ	З.р	т	ф	а	р
1	6	11	14	14	13	12	9	70	15	8	11	15
2	8	9	6	6	12	11	6	52	17	19	8	17
3	9	6	12	9	15	12	4	63	16	12	14	20
4	7	11	19	14	16	14	4	81	10	11	15	18
5	12	15	14	18	9	17	12	85	5	8	4	6
6	20	11	16	22	17	16	6	102	7	8	17	6
7	13	12	16	17	17	16	12	91	8	2	8	6
8	15	15	24	23	18	18	6	113	2	0	12	6
9	12	15	19	16	18	17	15	97	10	4	6	6
10	10	19	15	18	17	16	10	95	9	3	4	7
11	18	12	17	17	20	15	13	99	5	6	9	5
12	17	15	19	18	14	17	12	100	15	9	14	17
13	22	16	22	20	20	22	12	122	1	3	4	6
14	15	12	17	19	17	17	9	97	2	3	6	4
15	12	10	13	17	12	18	13	82	12	10	12	13
16	7	11	15	14	7	15	6	69	11	11	11	9
17	9	11	9	8	7	17	10	61	14	14	15	13
18	11	14	7	8	11	10	11	61	11	10	11	9
19	7	12	19	17	18	15	4	88	11	10	16	14
20	14	14	17	17	17	15	14	94	8	9	11	9
21	18	16	20	13	14	15	10	96	12	8	18	13
22	14	13	16	9	15	13	9	80	10	10	18	12
23	6	10	15	16	15	16	14	78	10	9	12	12
24	13	17	23	16	18	18	9	105	9	5	14	12
25	13	16	10	17	13	9	14	78	10	4	9	10
26	5	18	15	14	12	16	13	80	13	6	12	8
27	11	14	13	18	15	18	10	89	10	6	14	9
28	6	10	13	6	10	11	8	56	12	6	10	9
29	14	14	18	20	13	17	10	96	9	7	11	9
30	11	16	16	11	12	11	8	77	13	7	8	11
31	12	17	13	15	11	14	10	82	11	6	11	10

32	20	18	21	22	20	20	12	121	2	3	9	9
33	17	21	24	21	19	20	11	122	6	5	14	10
34	17	19	14	19	20	19	14	108	7	3	8	9
35	8	15	16	20	14	16	16	89	7	3	9	12
36	18	17	18	17	17	19	12	106	6	5	10	10
37	15	17	18	20	16	20	11	106	2	3	9	9
38	16	13	19	22	19	16	13	105	6	2	10	9
39	15	19	20	17	17	23	12	111	5	5	10	10
40	6	13	19	15	17	21	14	91	6	5	10	11
41	17	17	13	17	19	20	10	103	4	5	8	10
42	16	16	20	20	21	16	13	109	6	2	14	10
43	16	15	17	18	14	16	15	96	6	5	8	13
44	10	19	15	20	17	17	12	98	10	4	7	10
45	16	16	20	17	21	17	15	122	9	6	4	9
46	11	15	13	13	15	13	10	80	4	6	5	10
47	10	16	15	17	16	16	8	90	12	5	18	10
48	15	13	15	15	14	15	13	87	5	1	18	14
49	11	8	12	15	14	16	8	76	3	1	14	9
50	14	17	20	17	18	19	11	105	4	2	16	10

ц - ціннісно-сміслова організація особистості

ор - організація діяльності

р - рішучість

н - наполегливість

с - самоволодіння

см - самостійність

щ - щирість

з.р - загальний результат

т - тривожність

ф - фрустрація

а - агресивність

р - ригідність

## Додаток Б

**Корекційна програма «Формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців»****Заняття 1. «Знайомство з роботою групи»****Вправа 1. «Алфавіт» (15 хв.)**

Мета вправи – знайомство учасників групи.

Хід вправи

Ведучий: «Будь ласка, вимовляйте імена голосно і чітко, і постарайтеся при цьому висловити голосом, що Ви пишаєтеся своїм ім'ям. Якщо хтось не розчув імені сусіда, нехай тут же попросить повторити його, сказавши: «Ще раз, будь ласка». Дуже важливо, щоб кожне ім'я було добре почуте». «Всі повинні стати в шеренгу за алфавітом, дотримуючись наступних правил: потрібно встати так, щоб попереду стояли люди, імена яких починаються на перші літери алфавіту, а в кінці шеренги ті, чиї імена починаються на останні букви алфавіту. При розстановці не можна розмовляти, писати, показувати букви свого імені жестами або малювати їх у повітрі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчули під час виконання вправи?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

**Вправа 2. «Правила групи» (15 хв.)**

Мета вправи: познайомиться з правилами роботи в групі.

Обладнання: аркуш ватману 24 формату, фломастери.

Хід вправи

Ведучий: «Для ефективної роботи в групі нам необхідно познайомитися з правилами групової роботи, можна щось додати своє».

Правила роботи у групі:

1. Довірливий стиль спілкування. Для того щоб отримати найбільшу віддачу, домогтися довіри між членами групи, слід запропонувати прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це психологічно зрівнює

всіх, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального стану, життєвого досвіду та ін.

2. Спілкування за принципом «тут і зараз». Під час корекційної програми необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі. Інакше, як прояв психологічних захистів, може проявитися прагнення піти в область загальних міркувань, зайнятися обговоренням подій, що трапилися з іншими людьми та ін.

3. Персоніфікація висловлювань. Для більш відвертого спілкування під час занять необхідно відмовитися від безособової мови, допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що ...»), а також, вони не повинно бути безадресні (наприклад, не «Багато хто не зрозумів мене», а «Вася і Коля не зрозуміли мене»).

4. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи необхідно говорити тільки правду. Якщо немає бажання висловитися щиро, краще промовчати. Це правило означає відкрите вираження своїх почуттів по відношенню до дій інших учасників і до самого себе.

5. Конфіденційність всього, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю.

6. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а тільки його дії і поведінку. Ми не говоримо «Ти мені не подобаєшся», а говоримо «Мені не подобається твоя манера поведінки».

7. Повага мовця. Коли висловлюється хтось із товаришів, всі уважно слухають, даючи можливість сказати те, що він хоче. Важливо не перебивати, не коментувати, а питання можна задати тільки після того, як він закінчить висловлюватися.

8. Активна участь в цих заходах – це норма поведінки. Всі учасники повинні активно дивитися, слухати. Не думати тільки про власне «Я». Тільки людина, яка бере активну участь в роботі групи, може взяти щось для себе.

9. Правило «Стоп». Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «стоп». Тільки необхідно взяти всю відповідальність за це на себе: група не зможе допомогти цій людині. Цим правилом можна скористатися тільки один раз за все заняття.

Правила групи потрібно прописати на ватмані і зберігати до кінця заняття, і періодично нагадувати їх учасникам.

### **Вправа 3. «Моя впевненість у собі» (15 хв.)**

Мета вправи – визначити, кожен учасник вкладає у значення впевненість у собі.

Хід вправи

Ведучий: «Вам необхідно свідомо викликати у собі відчуття, які асоціюються у вас із впевненістю. Для цього достатньо згадати і заново пережити три ситуації, в яких ви почували себе впевнено».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте, коли впевнені у собі?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

### **Заняття 2. «Пізнання своїх психологічних станів і можливостей»**

Мета заняття – сформувати здатність до взаємодії учасників групи.

#### **Вправа 1. «Змія» (15 хв.)**

Мета вправи – розігрівання учасників, сформувати здатність до взаємодії.

Обладнання: мотузка діаметром 8-10 мм (3 метри).

Хід вправи

Ведучий: «Увага, зараз я покладу мотузку в центрі кімнати, зверну її як змію. Тепер всім необхідно закрити очі або надіти пов'язки. Учасники з закритими очима повинні розкласти мотузку у вигляді різних букв. Можна розмовляти. Якщо група вирішила, що впоралася із завданням, вона повідомляє ведучому. Тоді всі відкривають очі, встають і оцінюють результати своєї творчості. Важливо вимірювати час, витрачений гравцями на кожну букву. В результаті у групи виникає мета – витратити якомога менше часу на кожну спробу і постійно покращувати свій результат».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час виконання вправи?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

## **Вправа 2. «Кожен» (30 хв.)**

Мета вправи – навчитися відчувати різноманітні емоції, як позитивні, так і негативні.

Дана вправа змушує задуматися про цінності і сенс власного життя.

Обладнання: картки з питаннями, на картці одне питання, роздають усім учасникам.

Хід вправи

Ведучий: «Всі учасники групи працюють з питаннями, які викликають спогади і емоційні реакції. Той, кому дісталось питання, може відповідати на нього правдиво, а може і придумати що-небудь. Головне, щоб він відповідав замислюючись. При цьому не грає вирішальної ролі те, чи відповідає дійсності його відповідь. Питання і відповіді лунають по колу.

Залежно від кількості учасників групи може бути по два або по три питання в одного учасника, це значить, що буде 2 або 3 кола відповідей і кожен відповідає 2 або 3 рази відповідно номеру питання.

Питання на картках.

1. У кожного є щось, чому або кому він вдячний. Чому або кому вдячний ти?
2. Кожен знає, яким чином він може перешкодити сам собі. Як це можеш зробити ти? 121
3. Кожен добре розбирається в якихось речах. У яких речах ти розбираєшся краще за все?
4. Кожен домігся у своєму житті успіхів. Яких успіхів у своєму житті домігся ти?
5. Кожен знає, що його хвилює. Що хвилює тебе в даний час?
6. Кожен знає, чим би він зайнявся, якби мав на це час. Чим би зайнявся ти?
7. У кожного є мета, яку він хотів би реалізувати в наступному місяці. Яка мета у тебе?
8. У кожного є мрія, яку він хотів би здійснити до того, як помре. Яка мрія у тебе?
9. Кожен чогось очікує від свого партнера по життю. Чого очікуєш ти?

10. Кожному відомо, чого він раніше боявся. Чого боявся ти?
11. Кожен знає, чому він недостатньо довіряє. Кому чи чому ти недостатньо довіряєш?
12. Кожен знає, чого йому не вистачає для досягнення поставленої мети. Що не вистачає тобі для досягнення поставленої мети?
13. Кожен в своєму житті щось приносив в жертву. Що і для чого ти приносив в жертву?
14. Кожен має таланти. Які таланти у тебе?
15. Кожен впевнений в певних речах. У яких речах ти впевнений?
16. Кожен має те, що він цінує в житті. Що ти цінуєш в житті?
17. Кожен знає про те, що його відштовхує від труднощів. Що тебе відштовхує від труднощів?
18. У всіх є упередження. Які упередження є у тебе?
19. У кожного є те, про що він не хотів би говорити. Про що ти не хотів говорити, назви сферу (наприклад, дружба, зрада, батьки)?
20. Кожному відомо, на що ти можеш розсердитися. Назви кому відомо на кого ти можеш розсердитися?
21. Кожному відомі правила, яких ти дотримуєшся в життя. Назви свої правила.
22. У кожного є деякі особливо прекрасні спогади дитинства. Які дитячі спогади є у тебе?
23. Кожен чув від своїх батьків нотації. Які нотації запам'яталися тобі найбільше?
24. Кожен знає, що він ненавидить. Що ти ненавидиш найбільше?
25. Кожен знає, що він чує від інших із задоволенням. Що ти слухаєш із задоволенням?
26. Кожен знає, чого чекають від нього інші. Що чекають від тебе інші?
27. Кожен знає, чого він ніколи не розповідав своїм батькам. Що ти ніколи не розповідав своїм батькам?
28. Кожен знає, що він хотів би контролювати. Що ти хотів би контролювати у своєму житті?
29. У кожного є проекти, які він не закінчив. У тебе є такі проекти?

30. Кожний знає, чого б він ніколи не зробив знову. Ти можеш сказати, чого б ти ніколи ні зробив би знову?

31. Кожен знає, кого він хотів би пробачити. Кого ти б пробачив зараз?

32. Кожен знає, що він хотів би пробачити собі самому. Ти можеш це зробити прямо зараз?

33. Кожен робив помилки. Чи багато помилок ти робив у своєму житті?

34. Кожен знає, що він міг би довірити іншим. Кому ти міг би довірити свою таємницю?

35. Кожен знає, за що він міг би взяти на себе відповідальність. За що ти міг би взяти на себе відповідальність?

36. Кожен знає питання, від яких він ухиляється. Чи багато у тебе питань від яких ти відхиляєшся?

Питання для обговорення:

1. Які почуття Ви відчували, коли відповідали на питання?
2. Які труднощі виникали у процесі виконання вправи?

### **Заняття 3. «Самопізнання»**

Мета заняття – краще впізнати себе.

#### **Вправа 1. «Який «Я» і яким мене бачать інші» (15 хв.)**

Мета вправи – описати себе з точки зору іншого учасника.

Обладнання: папір формату А4, ручки.

Хід вправи

Ведучий: «Вся група сідає в коло. Кожен з вас має певне уявлення про себе. Причому ваш нинішній погляд на себе, напевно, відрізняється від того, як ви бачили себе п'ять або тим більше десять років тому. Насправді у кожної людини безліч образів себе, але й це ще не все. На додаток до ваших власних уявлень існують і уявлення про вас тих людей, які вас знають або не знають.

Завдання наступні: «Вам необхідно розділити аркуш паперу на три колонки, в першій написати «Мое «Я», яким я себе бачу», у другій – «Мое «Я», з точки зору моїх близьких», в третій – «Мое «Я», з точки зору моїх друзів».

Подивіться, що збіглося, підкреслити. Лист перевернути і віддати трьом людям в групу, щоб описали Вас. Це повинні бути люди, які: 1) Вас добре

знають; 2) знають не дуже добре; 3) майже не знайомі з Вами». Прочитайте те, що Вам написали і порівняйте зі своїми уявленнями про себе».

Питання для обговорення:

1. Наскільки збіглися ваші уявлення про себе з чужою думкою?
2. Що Ви при цьому відчуваєте?
3. Що нового Ви дізналися про себе?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

### **Вправа 2. «Мої труднощі» (15 хв.)**

Мета вправи – розвиток навичок подолання труднощів.

Хід вправи

Ведучий: «Всі учасники діляться на пари і сідають так, щоб не заважати один одному своїми розмовами. Обидва партнери повинні отримати принаймні дві відповіді на наступне питання: «Як я ставлюся до почуття розчарування?»».

Потім пари розділяються, кожен шукає собі іншого партнера і обговорює з ним питання: «Наскільки важко мені вмовити інших дати мені те, що мені потрібно?». На це питання, так само як і на попередні, треба дати не менше двох відповідей. Учасники міняються ролями, той хто задавав питання, тепер відповідає, потім учасники утворюють нові пари. Так відбувається чотири рази. На цей раз обговорюється питання: «Що заважає мені досягти успіху?»».

Знову з новим партнером і дві відповіді на питання: «Що я кажу собі, коли зробив помилку?». З останнім партнером – дві відповіді на питання: «Що я можу зробити, щоб отримати те, чого я хочу?»».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли Вам задавали питання і коли питання задавали Ви самі?
2. Як допомогли мені мої партнери?
3. На які питання було важко відповідати?

### **Вправа 3. «Розтопи коло» (15 хв.)**

Мета вправи – вміння знаходити у кожній людині позитивні риси.

Хід вправи

Ведучий: «Вам необхідно стати в коло та взятися за руки. Один учасник входить у коло. Він оточений іншими учасниками. Його завдання – «розтопити коло» своїм теплом. Коло випустить тільки того, хто зуміє знайти добрі та приємні слова про кожного, хто стоїть у колі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

#### **Заняття 4. «Напруга та розслаблення»**

Мета заняття – навчити розслаблювати м'язи тіла, скидати фізичне та емоційне напруження.

Ведучий знайомить із загальними правилами виконання релаксаційних вправ: усамітнення, зосередження, положення тіла – лежачи, сидячи, стоячи.

#### **Вправа 1. «Піджак на вішалці» (15 хв.)**

Мета вправи – навчитися відчувати м'язи свого тіла.

Хід вправи

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом. А тепер відчуйте своє тіло.

Питання для обговорення:

1. Як змінилися відчуття у тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

#### **Вправа 2. «Ритмічне дихання» (15 хв.)**

Мета вправи – навчитися за допомогою дихання регулювати свій емоційний стан.

Хід вправи

Ведучий: «Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишалось глибоким і повільним. Помітивши, що Ви починаєте хвилюватися,

напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо».

Питання для обговорення:

1. Як змінилися відчуття у тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

### **Вправа 3. «Рахунок» (15 хв.)**

Мета вправи – навчитися дихати на рахунок.

Хід вправи

Ведучий: «Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.) Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі. Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50».

Питання для обговорення:

1. Як змінилися відчуття у тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

### **Заняття 5. «Аутогенне тренування»**

Мета: навчити військовослужбовців прийомам аутогенного тренування.

#### **Вправа 1. «Аутогенне тренування» (20 хв.)**

Мета вправи – навчити військовослужбовців прийомам аутогенного тренування.

Хід вправи

Ведучий «Зараз ми познайомимося з початковими стадіями аутогенного тренування (АТ).

Розглянемо шість початкових стадій аутогенного тренування, які передують візуалізації:

- 1) концентрація на відчутті тяжкості в руках та ногах (починайте з провідної руки чи ноги);
- 2) концентрація на відчутті тепла в руках та ногах (починайте з провідної руки чи ноги);
- 3) концентрація на відчутті тепла у районі серця;
- 4) концентрація на диханні;
- 5) концентрація на відчутті тепла в ділянці живота;
- 6) концентрація на відчутті прохолоди в ділянці чола.

Ці стадії змінюють один одного послідовно; ви повинні досконало освоїти кожну з них перед тим, як переходити до наступної.

Ви маєте приблизні інструкції для кожної стадії. Повторюйте кожне твердження тричі.

Стадія 1: Тяжкість. Моя права рука важчає...

Моя ліва рука важчає... Мої руки стали важкими. Моя права нога важчає... Моя ліва нога важчає... Мої ноги стали важкими.

Мої руки та ноги стали важкими.

Стадія 2. Тепло.

По моїй правій руці розливається тепло.

По моїй лівій руці розливається тепло.

По моїх руках розливається тепло.

По моїй правій нозі розливається тепло.

По моїй лівій нозі розливається тепло.

По моїх ногах розливається тепло.

По моїх руках та ногах розливається тепло.

Стадія 3: Серце. Моє серце б'ється рівно і спокійно (повторіть чотири рази).

Стадія 4: Дихання. Моє дихання спокійне і рівне.

Я дихаю абсолютно легко (повторіть чотири рази).

Стадія 5: Сонячне сплетення. В області сонячного сплетення розливається тепло (повторіть чотири рази).

Стадія 6: Лоб. Мій лоб прохолодний (повторіть чотири рази).

У міру набуття досвіду ви зможете викликати відчуття тепла та тяжкості в кінцівках, тепла в області сонячного сплетення, стримати ритм дихання та серцебиття тощо за кілька хвилин. Однак пам'ятайте, що для досягнення такого рівня майстерності потрібно кілька місяців регулярної практики. Регулярно – це від десяти до сорока хвилин від одного до шести разів на день. При освоєнні аутогенного тренування надмірно старанні спроби можуть лише нашкодити. Працюйте у своєму природному ритмі, переходячи до наступної стадії лише тоді, коли досягнете успіху на попередній стадії».

Питання для обговорення:

1. Які відчуття Ви відчували в тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

## **Вправа 2 «Візуалізація. Водоспад» (25хв.)**

Мета вправи: навчити військовослужбовців прийомам зняття емоційної напруги, вміння зупиняти потік думок.

Обладнання : килимки, зручний одяг.

Хід вправи

Ведучий: «При виконанні медитації дотримуються таких правил: усамітнення, зручна, але не розслаблююча поза. Сядьте зручніше і закрийте очі, 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи шиї. Біле світло тече по вашим плечам, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою. А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без будь-якого зусилля,

можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають все м'якше і розслабленні. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступень. Ви відчуваєте, що і вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся свіжими силами. Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас так чудово розслабив. Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час медитації?
2. Чи вдалося розслабитися, відчути свої м'язи розслабленими?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

### **Заняття 6. «Формування стресостійкості»**

Мета заняття – формування стресостійкості.

#### **Вправа 1. «Веселий м'яч» (15 хв.)**

Мета вправи – розігрів учасників, розвиток навичок уваги і спостережливості.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи

Ведучий: «Я встановлюю зоровий контакт з одним з учасників і кидаю йому м'яч, називаючи одночасно число від одного до двадцяти. Учасник ловить м'яч, одночасно називаючи число на одиницю більше названого мною, тобто – наступне число. Учасник, у якого в руках м'яч, відразу ж встановлює контакт очима з подальшим учасником і кидає йому м'яч, називаючи будь-яке інше число, але не таке яке було названо раніше».

Питання для обговорення:

1. Чи складно було переключатися з одного учасника на іншого?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

#### **Вправа 2. «Кішка» (15 хв.)**

Мета вправи – формування навичок релаксації.

Хід вправи

Ведучий: «Згадайте, коли ви переживаєте, нервуєте, що роблять ваші руки? Мнуть папір, смикають одяг, волосся та інше. Сьогодні ми навчимося знімати внутрішні напруження за допомогою м'язів рук». «Згадаймо, як поводить ся кішка, кидаючись на здобич. Покажемо, як кішка випустила кігті. Потримайте якомога довше розчепірені, зігнуті в суглобах пальці. Кисті рук напружилися, задерев'яніли. Відчуваючи, як утомливий і неприємний цей стан. А тепер кішка прибрала кігті! Руки спокійно опустилися на коліна, пальці розслабилися. Зафіксуйте свої відчуття в розслабленому стані. Повторимо ще раз. Чи змінилися відчуття в пальцях?».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли демонстрували агресію кішки?
2. Що Ви відчували, коли розслабили руки?
3. Як Ви думаєте чи можна знімати агресію за допомогою такої вправи?

### **Вправа 3. «Не впусти вазу» (15 хв.)**

Мета вправи – формування навичок релаксації.

Хід вправи

Ведучий: «Уявіть собі, що ви несете важку вазу з великим букетом. Щоб не упустити вазу і не зіпсувати букет, руки у вас витягнуті вперед. Так тримати вазу незручно, важко, і руки напружуються. Напружте пальці і повністю обидві руки. Ще більше їх напружте! Потримайте так. Вам важко утримувати руки в такому положенні, але вазу впустити не можна. Напружені руки від кінчиків пальців до самих плечей. Обережно поставте вазу на підлогу й опустіть руки на коліна. М'язи рук розслаблені. Відпочиньте. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Ваші руки важкі, приємно розслаблені і теплі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли розслабили руки?
2. Чим напруга рук в першій вправі відрізняється від напруги в другій вправі?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

### **Заняття 7. «Формування навичок релаксації»**

Мета заняття – формування навичок релаксації.

#### **Вправа 1. «Силачі» (15 хв.)**

Мета вправи – формування навичок релаксації.

### Хід вправи

Ведучий: «Стисніть руки, відчуйте, як напружилися ваші біцепси. Ще більше стисніть руки! М'язи напружені. В руках легке тремтіння. Довга напруга неприємна. (Пауза). Руки втомилися! Опустили їх на коліна! Тепер руки розслабилися, стали млявими. Ви відчуваєте приємну розслабленість і тепло в руках. Особливо в долонях і кінчиках пальців».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

### **Вправа 2. «Струна» (15 хв.)**

Мета вправи – формування навичок релаксації.

### Хід вправи

Ведучий: «У цій вправі Ви вчитиметеся розслаблювати м'язи спини та грудей. Сядьте рівно, ще більше випряміть спину. Витягніться, як струна. Напружилися м'язи спини, грудей та живота. (Пауза). Втомлювано так сидіти... Струна обірвалася! Розслабились! Стали вільними, ненапруженими м'язи спини, грудей, живота. Розслабилося все ваше тіло. Легко та спокійно дихається вам зараз. Розслаблення приємне. Запам'ятайте ці відчуття».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час вправи?
2. Які проблеми виникали в процесі виконання вправ?

### **Вправа 3 «Холодно!» (15хв.)**

Мета вправи – сформувати навички розслаблення м'язів шиї.

### Хід вправи

Ведучий: «Уявіть собі, що ви змерзли. Голову дуже хочеться втягнути у плечі. М'язи шиї, плечей, грудей напружені. Напруга неприємна. Опустіть плечі. Випряміть шию. Розслабилася шия, плечі, груди. Розслаблення приємне. Легко дихається».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

### **Заняття 8. «Підвищення рівня стресостійкості»**

Мета заняття – розвинути навички концентрування уваги у складних ситуаціях.

### **Вправа 1. «Протилежні рухи» (15 хв.)**

Мета вправи – навчитися довільно регулювати свої рухи у складних ситуаціях.

Хід вправи

Ведучий: «Всі стоять у колі. Я виконуватиму гімнастичні вправи (нахили, присідання) і мінятиму їх через 5 сек. Ваше завдання виконувати не те, що я показую, а те, що я говорю».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

### **Вправа 2. «Стирання інформації» (15 хв.)**

Мета вправи – навчитися змінювати негативну ситуацію.

Хід вправи

Ведучий: «Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий листок паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образлива ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Питання для обговорення:

1. Які почуття Ви відчували, коли «прали» картинку?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

### **Вправа 3. «Прощання» (15 хв.)**

Мета вправи – аналіз особистих очікувань від занять, які навички сформувалися в учасників.

Хід вправи

Ведучий: «А тепер, будь ласка, по колу, розкажіть, що відбувалося з Вами, що змінювалося, чого Ви навчилися? Чи збулися Ваші очікування від занять? Чи дізналися Ви більше про себе? Які вправи на релаксацію

запам'яталися? Чи допоміг Вам тренінг стати більш стресостійкими? Дякую усім! До побачення!