**РОЗДІЛ 1**

**ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ**

**1.1. Особливості змін психофізіологічного стану у осіб, що приймали участь в бойових діях**

Складна воєнно-політична ситуація в Україні підкреслює необхідність комплексного підходу до забезпечення психічного здоров'я військовослужбовців. Дослідження вітчизняного та зарубіжного досвіду дозволяє виявити, що участь у бойових діях часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. Для ефективної діагностики та лікування цих розладів необхідно використовувати сучасні методи, такі як психологічні тести та нейровізуалізація. Важливим аспектом є розробка індивідуальних програм реабілітації, які включають психотерапію, фармакотерапію та соціальну адаптацію. Крім того, необхідно приділити особливу увагу профілактиці психологічних проблем шляхом проведення психологічної підготовки перед відправкою в зону бойових дій та створення сприятливого психологічного клімату в підрозділах.

Військова служба є одним з найскладніших періодів у житті людини, що характеризується значними психофізіологічними навантаженнями. Суворий режим, обмеження особистої свободи, відсутність звичного соціального оточення та постійний ризик створюють умови, які вимагають від військовослужбовця високої адаптації. Період адаптації до армійського життя супроводжується різноманітними стресовими реакціями, такими як порушення сну, зміни апетиту, підвищена тривожність та дратівливість. Ці зміни обумовлені як фізичними навантаженнями, так і психологічним стресом, пов'язаним з необхідністю дотримуватися суворих правил, виконувати накази та жити в колективі. Включення в нову соціальну систему сприяє формуванню нових цінностей, установок та моделей поведінки. Однак, для деяких військовослужбовців цей процес може бути складним і супроводжуватися розладами адаптації. Важливу роль у успішній адаптації відіграє соціальна підтримка з боку командирів та товаришів по службі. Тому, підготовка до військової служби повинна включати не лише фізичну підготовку, але й психологічну, яка допоможе майбутнім військовослужбовцям успішно адаптуватися до нових умов.

Постійний психологічний тиск та фізичні навантаження, характерні для військової служби, можуть призводити до значних змін у психіці людини. Спочатку виникають гострі реакції на стрес, такі як підвищена тривожність, дратівливість, порушення сну та апетиту. При тривалому впливі стресових факторів можуть формуватися стійкі дезадаптивні моделі поведінки, що проявляються у вигляді агресії, ізоляції, порушення дисципліни та неадекватних реакцій на ситуацію. Однією з причин таких змін є активація примітивних захисних механізмів, які допомагають людині вижити в екстремальних умовах, але можуть призводити до порушення нормальних соціальних взаємодій. Крім того, стрес може впливати на когнітивні функції, такі як увага, пам'ять, прийняття рішень. Важливо розуміти, що реакція на стрес є індивідуальною і залежить від багатьох факторів. Соціальна підтримка, ефективна комунікація та своєчасна психологічна допомога можуть значно полегшити адаптацію до нових умов і запобігти розвитку стійких психологічних проблем.

Часте повторення одних і тих самих реакцій на стрес сприяє формуванню стійких автоматизмів поведінки, які називаються динамічними стереотипами. Ці стереотипи, хоча й полегшують адаптацію до повторюваних ситуацій, можуть значно обмежувати гнучкість поведінки і ускладнювати пристосування до нових умов. Динамічні стереотипи формуються в результаті повторення одних і тих самих реакцій на схожі стимули. Згодом ці реакції стають автоматичними і запускаються навіть при незначних ознаках загрози. Це може призводити до зниження ефективності діяльності, труднощів у прийнятті рішень та розвитку різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія та соціальна ізоляція. Стереотипні реакції на стрес особливо небезпечні в екстремальних ситуаціях, коли необхідна швидка і гнучка адаптація. У таких випадках, зафіксовані стереотипи можуть призводити до неадекватних дій і навіть загрожувати життю і здоров'ю. Тому, для успішної адаптації до стресових ситуацій важливо розвивати гнучкість поведінки і вчитися долати стереотипи.

Наростання дезадаптації супроводжується порушенням внутрішніх умов мотивації у вигляді зниження здатності до прогнозування результатів, регуляції поведінки в різних ситуаціях та емоційної стійкості. Як наслідок, розвиваються транзиторні розлади поведінки, переважно пасивно-захисного типу. Слід підкреслити, що головною ознакою інтелектуальної зрілості єздатність самостійно ставити коротко і довгострокові життєві цілі та знаходити адекватні способи їх досягнення. Основними симптомами психоневротичної нестійкості є незрілість, нерозвиненість домінуючих рис особистості, навіюваність, конфліктність, залежність, схильність до маніпулювання, ослаблений самоконтроль, нестійкість або, навпаки, ригідність установок. До них відносяться егоцентризм, споживацтво, придушення особистих прихильностей, імпульсивність у прийнятті рішень, надмірне прагнення до контролю та агресія. Коли ці механізми стають дисфункціональними, вони проявляються зовні у різноманітних формах неадекватної поведінки: професійна некомпетентність (низька результативність, недотримання правил експлуатації техніки, нещасні випадки та травми через недбалість військовослужбовців), недотримання дисципліни та соціальних норм (схильність до лихослів'я та невиконання наказів, службові правопорушення, самовільне залишення частини, передчасний алкоголізм, агресивна поведінка).алкоголізм, агресивна поведінка по відношенню до товаришів по службі, сексуальні відхилення, суїцид, крадіжки, ухилення від військової служби); напружені стосунки з іншими військовослужбовцями (конфліктність, злість, неповага до інших, ізоляція, відстороненість від групи, нехтування важливими для групи цілями, підозрілість, тривожність, нездатність протистояти впливу інших, образа, нестабільність, претензії на винятковість, потреба в загальній увазі і (потреба в захопленні).

Загроза втратити життя спричиняє найбільш виражені зміни психофізіологічних станів. Встановлені факти чітко узгоджуються з результатами, які підтверджують, що тяжкість бойового досвіду впершу чергу визначає особливості посттравматичного розвитку особистості.

Популяційний стрес, викликаний масштабними соціальними, природними або техногенними катастрофами, є потужним фактором ризику розвитку посттравматичного стресового розладу. Тривала експозиція до екстремальних умов, відчуття безпорадності та невизначеності щодо майбутнього можуть призвести до значного перевантаження психологічних та фізіологічних ресурсів людини. Механізми розвитку ПТСР в умовах популяційного стресу включають тривалу активацію системи стресу, порушення нейроендокринної регуляції, а також зміни в структурі та функціонуванні мозку. Крім того, популяційний стрес може сприяти розвитку соматичних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту та ослаблення імунної системи.

Стійкість до розвитку ПТСР залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості особистості, рівень соціальної підтримки та наявність попередніх психічних травм. Для ефективної профілактики та лікування ПТСР в умовах популяційного стресу необхідний комплексний підхід, що включає психологічну допомогу, соціальну підтримку та медичне забезпечення.

Хоча інтенсивність травматичної події є основним фактором ризику розвитку ПТСР, особистісні якості індивіда також відіграють важливу роль, впливаючи на сприйняття травми, розробку стратегій подолання та швидкість відновлення. Особистісні якості не є визначальним фактором розвитку ПТСР, але вони можуть модулювати вплив травматичної події на психіку людини. Взаємодія між особистісними характеристиками та інтенсивністю травматичної події є складним процесом, який визначає індивідуальні відмінності у розвитку і перебігу ПТСР.

Поступающие в лечебные учреждения раненые военнослужащие сталкиваются с серьезными трудностями адаптации к новым условиям. Особенно сложно приходится тем, кто получил тяжелые ранения и стал инвалидом. Комплекс медицинских, психологических и социальных проблем, с которыми они сталкиваются, требует оказания всесторонней помощи, включая психофизиологическую поддержку на всех этапах восстановления.

Значний інтерес науковців викликає вплив на організм бійців цілої низки екстремальних факторів, притаманних бойовому середовищу. Західні військові експерти розглядають таке середовище як сукупність умов і чинників, що безпосередньо впливають на здатність військовослужбовців виконувати завдання та приймати рішення.

Екстремальні умови бойових дій викликають складні зміни в організмі військовослужбовців, як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях. Хоча безпосереднє дослідження фізіологічних процесів у таких умовах є проблематичним, психологічні наслідки добре вивчені. Психологічна стійкість особистості відіграє важливу роль у протистоянні стресу та адаптації до екстремальних умов.

Психологія середовища дозволяє нам дослідити, як змінюються відчуття військовослужбовців під впливом бойових дій. Ці зміни починаються задовго до безпосередньої участі в бойових зіткненнях, коли людина перебуває в очікуванні небезпеки. Військова служба в екстремальних умовах супроводжується цілим спектром негативних емоцій, таких як страх, тривога, депресія. Навіть після завершення бойових дій, психологічні наслідки можуть довго впливати на життя ветеранів.

Бойове середовище спричиняє у військовослужбовців широкий спектр психологічних реакцій, які залежать від індивідуальних особливостей та конкретних обставин. Страх, гнів, депресія, відчуття безпорадності – це лише деякі з емоцій, які можуть виникати в таких умовах. Дослідження показують, що навіть свідчення загибелі товаришів може призводити до тривалих психологічних травм.

Бойові дії залишають глибокий слід на психіці людини. Повернення до мирного життя часто супроводжується почуттям відчуження, тривогою та депресією. Це пов'язано з тим, що організм тривалий час функціонував в умовах постійної загрози.

Порушення сну, зниження активності та інші психологічні проблеми, які виникають внаслідок тривалої дії стресу, вимагають своєчасного лікування. Ці розлади не лише погіршують загальне самопочуття, а й можуть призвести до більш серйозних наслідків для психічного здоров’я.

Психіка людини, яка перебуває в зоні бойових дій, зазнає колосального навантаження. Постійна готовність до небезпеки, свідчення людського горя, необхідність приймати складні рішення – все це призводить до виснаження психічних ресурсів і може призвести до розвитку різних психологічних проблем.

Психологічна підготовка військовослужбовців є одним з ключових факторів, що дозволяє їм ефективно діяти в умовах бойових дій. Завдяки спеціальним тренуванням можна підвищити стійкість до стресу та впоратися з різними психологічними труднощами.

**1.2. Дослідження кореляційних зв'язків у контексті працездатності**

Працездатність військовослужбовців залежить від багатьох факторів, серед яких важливе місце займає стрес. Для комплексної оцінки боєздатності необхідно враховувати як фізіологічні, так і психологічні аспекти.

Незважаючи на часте використання терміну "фізична працездатність" у наукових працях, його точне визначення досі залишається дискусійним. Складність полягає у розмитті меж між фізичною та розумовою працею, а також у недостатньому врахуванні індивідуальних особливостей людини та умов її діяльності. Існуючі визначення часто мають однобічний характер і не відображають повністю сутності цього поняття.

На думку деяких дослідників, працездатність – це здатність людини ефективно виконувати поставлені завдання в межах встановлених часових рамок. Для її оцінки необхідно враховувати як фізіологічні показники організму, так і результати виконаної роботи.

Інші дослідження пропонують використовувати набір корисних непрямих констант і кількісних інтегральних показників для оцінки працездатності. Тут константа розглядається як здатність виконувати професійну діяльність протягом певного часу в конкретних умовах.

Незалежно від того, чи займаємося ми фізичною чи розумовою працею, ми всі відчуваємо втому. Це природний стан, який виникає в результаті активної діяльності і проявляється в зниженні енергії та змінах настрою.

Втома є оборотним процесом, і її захисна роль у життєдіяльності організму полягає не тільки в збереженні здоров'я людини, але й у підтримці працездатності на належному рівні.

Втома – це складний фізіологічний процес, який виникає в результаті тривалої роботи і проявляється в зниженні активності організму. Це природний механізм, який захищає нас від перенапруження. Коли ми відчуваємо втому, наш організм подає сигнал про необхідність відпочинку, тим самим запобігаючи виснаженню. У нормальних життєвих умовах, після періоду відпочинку організм відновлює свої сили і ми знову готові до роботи.

У літературі, термін боєздатність військовослужбовців, описується як здатність військовослужбовців виконувати бойові завдання. Якостями, які позитивно відображають бойову компетентність, вважаються швидке прийняття рішень в екстремальних ситуаціях,високамотиваціятавмінняконтролюватистрах.Підбойовоюкомпетентністюособового складу підрозділу слід розуміти насамперед високий професіоналізм кожного військовослужбовця, хорошу фізичну підготовку, психологічнустійкістьіздатністьвиконуватипоставленізавданнязвисокимступенем наполегливості.

Тому дослідження впливу бойового стресу на працездатність та боєздатність військовослужбовців є пріоритетним завданням, вирішення якого дозволить розробити рекомендації щодо збереження здоров'я військовослужбовців у зонах бойових дій та зменшення впливу факторів зовнішнього середовища.

**1.3. Порушення вегетативно-судинного стану у військовослужбовців, які постійно перебувають під впливом стресових факторів**

Хронічний стрес, викликаний високими професійними навантаженнями, є одним з основних факторів ризику для розвитку серцево-судинних захворювань та порушень нервової системи, таких як вигорання, депресія та інші психосоматичні розлади.

Стрес-фактори – це зовнішні подразники, які змушують нас переживати стрес. Коли таких факторів занадто багато або вони надто сильні, наш стрес-потенціал – здатність організму протистояти стресу – виснажується. Це може призвести до розвитку різних захворювань та порушень психологічного здоров'я.

Стрес – це двосічний меч. З одного боку, він мобілізує наші сили і допомагає нам досягати кращих результатів. З іншого боку, хронічний стрес може призвести до виснаження організму, погіршення здоров'я та зниження якості життя. Тобто стрес – це природна реакція організму на виклики навколишнього середовища. Короткочасний стрес може мобілізувати наші сили і допомогти досягти кращих результатів. Однак тривалий і сильний стрес може призвести до виснаження організму та розвитку різних захворювань. Не завжди вдається повністю уникнути стресових ситуацій, особливо в умовах бойових дій. Тому важливо навчитися ефективно управляти стресом за допомогою різних технік релаксації та, у разі потреби, звернутися за допомогою до фахівця.

Стрес, пов'язаний з роботою, може включати: прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, задишку, пітливість, лихоманку, м'язову напругу, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, гнів, депресію, тривогу, низьку самооцінку, що призводить до зниження розумової активності, дратівливість, брак концентрації уваги та прийняття рішень, опір керівництву та незадоволеність роботою, брак енергії та низьку продуктивність, імпульсивна поведінка тощо. Це призводить до труднощів у спілкуванні та збільшення зловживанням алкоголем і наркотиками.

Стрес на роботі негативно впливає на всі сфери життя людини: знижує концентрацію, погіршує якість прийняття рішень, призводить до фізичного виснаження та емоційного вигорання. Подібно до бойового стресу, він може спричинити серйозні захворювання та навіть скоротити тривалість життя. Однак, на відміну від виробничого стресу, бойовий стрес має більш руйнівні наслідки для психіки людини, що ускладнює проведення досліджень в умовах активних бойових дій. Література не містить достатньої інформації (навіть опосередкованої) про виникнення стресу в таких ситуаціях. Тому отримання такої інформації є найважливішим завданням сучасних психофізіологів праці.

**1.4. Сучасні стратегії збереження боєздатності військовослужбовців**

Професії, пов'язані з підвищеним ризиком для життя та здоров'я, такі як військова справа, рятування, поліцейська служба та авіадиспетчеризація, вимагають від своїх представників високої стресостійкості.

Екстремальні ситуації, що порушують відчуття безпеки людини, можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу. Цей розлад характеризується повторним переживанням травматичної події у снах або спогадах, уникненням ситуацій, пов'язаних з травмою, а також підвищеною тривожністю та дратівливістю. Важливо зазначити, що реакція на стрес є індивідуальною і залежить від багатьох факторів, таких як особистісні характеристики, соціальна підтримка та характер травматичної події.

Почуття безпеки людини може порушуватися в екстремальних ситуаціях, які загрожують її здоров'ю або життю, що призводить до виникнення стресу та інших неврологічних і психічних розладів.

Іноді між пережитою травмою та проявом її наслідків може пройти значний проміжок часу. Посттравматичний стрес часто проявляється у формі порушень сну, підвищеної тривожності, депресії та труднощів у соціальній взаємодії. Ці симптоми можуть виникати через тижні, місяці, а іноді навіть роки після травматичної події. Стрес, викликаний екстремальними ситуаціями, може призводити до тривалих змін у психіці людини. Посттравматичний стрес розвивається внаслідок невдалої спроби організму впоратися з травматичною подією. Це може призводити до порушення звичної поведінки, кошмарів, флешбеків та інших симптомів.

Актуальні соціально-політичні реалії в країні висувають перед медичною службою Збройних сил України нагальне завдання: розробити та впровадити ефективні програми профілактики стресу серед військовослужбовців, що беруть участь у бойових діях. Це необхідно для збереження боєздатності підрозділів та забезпечення психологічного здоров'я захисників. Створення ефективної системи профілактики стресу серед військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, вимагає комплексного підходу, що включає медичні, психологічні та соціальні заходи. Мета таких заходів – знизити ризик розвитку посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем.

Військовослужбовці без попередньої психічної підготовки в умовах збройного конфлікту більш схильні до бойового стресу, що призводить до зниження бойової ефективності.

Кожен військовослужбовець, який бере участь у бойових діях, формує свій власний набір страхів та переживань. Ці страхи можуть бути пов'язані з боязню смерті, поранення, втрати близьких, полону або інших, більш індивідуальних чинників. В умовах бойових дій у підсвідомості військовослужбовців постійно присутній страх за власне життя та здоров'я. Ці переживання, особливо якщо вони тривають тривалий час, можуть призвести до розвитку стресів та посттравматичних стресових розладів. Індивідуальні особливості особистості та характер бойових дій впливають на виникнення та перебіг цих розладів.

Оптимізація фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей кожного військовослужбовця є важливим аспектом профілактики захворювань та підтримки високої боєздатності підрозділів. Паралельно з цим, зростаюча кількість випадків психічних розладів серед військовослужбовців підкреслює необхідність розробки ефективних програм психологічної підтримки.

При розробці стратегій профілактики психогенних розладів серед військових, слід акцентувати увагу на індивідуальній підготовці кожного бійця до подолання специфічних психотравмуючих ситуацій, враховуючи його особистісні особливості та вразливості.

Індивідуальні особливості кожного військовослужбовця вимагають персоналізованого підходу до психопрофілактичної роботи. Попередній відбір кандидатів на військову службу дозволяє виявити осіб, які потребують додаткової психологічної підтримки. Надалі, індивідуальні програми психологічної підготовки, розроблені з урахуванням потреб кожного військовослужбовця, сприяють формуванню стійкості до психологічних травм та ефективному виконанню бойових завдань. Програми психологічної підтримки дозволяють розробити персоналізований план дій, спрямований на зменшення впливу стресогенних факторів, з урахуванням унікальних особливостей кожної людини. Завдяки комплексному підходу, що поєднує медичні та психологічні методи, вдається не лише зменшити інтенсивність стресових реакцій, а й підвищити загальну стійкість до стресу.

Тривале перебування у зоні бойових дій та пов'язаний з ним хронічний стрес є потужним тригером для розвитку широкого спектру психосоматичних захворювань. Погіршення когнітивних функцій, виснаження організму, порушення сну та інші фізіологічні зміни є прямими наслідками некоректної реакції організму на стрес. Для ефективного лікування та реабілітації військовослужбовців, які зазнали впливу стресу, необхідно застосовувати комплексний підхід, що поєднує психотерапію, фармакологічне лікування та реабілітаційні заходи. Це дозволить не лише усунути симптоми, але й відновити психологічну рівновагу та підвищити якість життя.

Сучасні дослідження в галузі реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, виявляють декілька критичних прогалин. По-перше, недостатньо вивчені довготривалі наслідки бойового стресу для організму. По-друге, відсутні чіткі критерії для оцінки ефективності реабілітаційних програм. По-третє, не розроблені універсальні методики для прогнозування відновлення працездатності. Заповнення цих прогалин дозволить розробити більш ефективні та індивідуалізовані програми реабілітації. Необхідно провести додаткові дослідження для більш глибокого розуміння механізмів впливу бойового стресу на організм, розробки ефективних методів оцінки результатів реабілітації та створення індивідуалізованих програм відновлення. Це дозволить оптимізувати процес реабілітації та підвищити якість життя військовослужбовців після повернення з зони бойових дій.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Оцінка професійної працездатності військовослужбовців після участі в бойових діях є комплексною задачею, яка вимагає застосування як традиційних, так і інноваційних методів. Проведене дослідження дозволило виявити, що бойовий досвід суттєво впливає на різні аспекти професійної діяльності військовослужбовців, включаючи фізичну, психологічну та соціальну сфери. Для ефективної реабілітації та повернення військовослужбовців до служби необхідна розробка індивідуальних програм реабілітації, які враховують специфіку отриманих травм та особливості особистості.

Результати дослідження підтверджують, що проблема оцінки професійної працездатності військовослужбовців після участі в бойових діях є актуальною та потребує подальшого вивчення. Виявлено, що існуючі методики оцінки не завжди адекватно відображають реальний стан справ, особливо щодо психологічних аспектів. Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка нових інструментів для комплексної оцінки функціонального стану військовослужбовців, а також розробка ефективних програм реабілітації, спрямованих на відновлення професійної працездатності.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що для ефективної оцінки професійної працездатності військовослужбовців після участі в бойових діях необхідно розробити комплексні методики оцінки, які включають як фізичні, так і психологічні тести, забезпечити індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця, створити систему постійного моніторингу стану здоров’я та працездатності військовослужбовців, розробити програми реабілітації, спрямовані на відновлення не тільки фізичних, але й психологічних функцій.

**РОЗДІЛ 2**

**ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

**2.1. Аналіз впливу стресу та травматичних подій на здоров'я військових**

З метою вивчення впливу бойових умов на організм військовослужбовців, було проведено дослідження засноване на опитуваннях ветеранів. Спеціально розроблені опитувальники, що складались з 20 запитань кожен, дозволили ідентифікувати найагресивніші фактори, які впливають на здоров’я людей під час бойових дій.

Перший з них – встановити рівень враження бійця від впливу на організм комплексу факторів бойового середовища.

Опитувальник для визначення сили впливу факторів бойового середовища на військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях.

Дата обстеження «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 р. військова спеціальність в зоні АТО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; к-сть проведених днів в зоні АТО \_\_\_\_\_\_; вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; в/звання\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к-сть місяців служби в АТО після тривалої відпустки\_\_\_\_; термін перебування в умовах безпосереднього контакту з противником (в днях)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На скільки сильний стрес викликають у вас нижче перераховані фактори? Поставте відмітку « І » на відповідній шкалі.

1. Обстріл реактивною системою залпового вогню «Град»,«Ураган» іт. д.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Обстріл з мінометів.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Обстріл з танка.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Обстріл артилерії.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Обстріл снайпера.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Страх безпосереднього зіткнення з піхотою противника в наступі.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Страх безпосереднього зіткнення з піхотою противника в обороні.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Постійне очікування можливого безпосереднього контакту з противником, при виконанні завдань

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Поранення бойового товариша.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Смерть бойового товариша.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Страх отримати поранення.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Страх стати інвалідом (в результаті поранення)

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Боязнь наступити на міну (розтяжку)

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Боязнь наїзду на фугасну міну.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Боязнь потрапити в полон.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Невпевненість в прогнозах командирів, непередбачуваність реального розвитку ситуації.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Некомпетентність командирів.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Недостатність бойової підготовки, бойового духу, товаришів по службі.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Стурбованість про наслідки особистих помилкових дій (страх зробити помилку, власна некомпетентність).

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Страх пропасти безвісти.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

Другий – дослідити силу вражень учасників бойових дій від впливу систем життєзабезпечення на їхній організм.

Опитувальник для визначення сили впливу фактору «організація життєзабезпечення» на військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях.

Дата обстеження «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 р. військова спеціальність в зоні АТО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; к-сть проведених днів в зоні АТО \_\_\_\_\_\_; вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; звання\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к-сть місяців служби в АТО після тривалої відпустки\_\_\_\_; термін перебування в умовах безпосереднього контакту з противником (в днях)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Який рівень дискомфорту викликають у вас нижче перераховані фактори? Поставте відмітку « І » на відповідній шкалі.

1. Проживання у бліндажі.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Проживання у палатці.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Проживання у зруйнованих будівлях.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Недоїдання (з причини нераціонального і непостійного харчування).

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Тривале перебування в умовах низьких температур.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Тривале перебування в умовах спеки.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Підвищена вологість, опади.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Перебування в умовах грязі під ногами.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Відсутність можливості регулярної помивки.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Відсутність можливості завжди одягнути чистий одяг.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Порушення звичного режиму сну (тривалість, безперервність).

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Недостатність екіпірування.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Комфортність перебування в колективі (в бою).

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Комфортність перебування в колективі (в побутових умовах).

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Часті конфлікти з командирами.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Конфліктні ситуації з товаришами по службі.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Соціальна ізоляція: недоступність до ЗМІ (ТВ, інтернет, преса) і т.ін.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Віддаленість і тривога за близьких.

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Якість медичної допомоги (нехватка індивідуальних медичних аптечок та ін.).

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

1. Тривала одноманітна робота. (монотонна робота).

Слабкий «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Сильний

**2.2. Виявлення та аналіз ранніх ознак психологічних розладів у військовослужбовців за допомогою проективних графічних методик**

**2.2.1. Методика “Дім-Дерево-Людина”**

Проективна методика "Дім-Дерево-Людина" – це один з найпоширеніших і найдавніших графічних проективних тестів у психології. Вона дозволяє отримати інформацію про особистість, її внутрішній світ, переживання, відносини з оточенням та самооцінку. Для військових цей тест може показати, як вони сприймають себе у світі, відчуття безпеки та захищеності, а також рівень соціальної адаптації.

Методику розробив американський психолог Джон Бук у 1948 році. Спочатку вона передбачала малювання окремо будинку, дерева і людини. Згодом методика була модифікована іншими дослідниками, які запропонували малювати всі три елементи на одному малюнку.

Мета методики – за допомогою малюнка дізнатися про несвідомі аспекти особистості, які людина може не усвідомлювати або не бажати озвучувати. Вибір зображуваних об’єктів (дім, дерево, людина) обумовлений їхньою знайомістю та здатністю викликати асоціації, що стосуються різних аспектів життя.

Для проведення тесту потрібен чистий аркуш паперу та простий олівець.

Завдання досліджуваному: намалювати картинку, де буде будинок, дерево і людина. Не обмежувати свою фантазію.

Учаснику пропонується виконати серію малюнків на стандартному аркуші паперу, розділеному на сектори. На кожному секторі зазначено об'єкт для зображення: будинок, дерево, людина. Для виконання завдання надається простий олівець.

У таблиці наведено симптомокомплекс. Вираженість кожного симптому позначається сумою балів за всіма показниками певного симптомокомплексу.

Психологічно коректна інтерпретація будинку, дерева і людини можлива за умови виконання малюнків війсковослужбовцем у вищеописаній стандартній тестовій ситуації. Кожний симптомокомплекс містить бальне вираження ознак. Якщо ознака відсутня на всіх малюнках, то ставиться 0. Залежно від ступеня вираженості та чи інша ознака оцінюється 1,2 чи 3 балами, наприклад: малюнок надто маленький і зображення вміщено на одному аркуші - 1 бал, на двох - 2 бали, на трьох - 3 бали (симптомокомплекс "почуття неповноцінності"). В окремих випадках бальна оцінка (1 чи 2 бали) ставиться залежно від значущості даної ознаки в інтерпретації дитиною як одного, так і всіх трьох малюнків. Так, ставиться 2 бали за ознаку "очі - порожні очні ямки" симптомокомплексу "ворожість". Сума балів усіх ознак того чи іншого симптомокомплексу вказує ступінь його вираженості.

**Незахищеність - 1)** Малюнок в центрі аркуша (0,1,2,3). **2)** Малюнок у верхньому куті аркуша (0,1,2,3). **3)** Дім, дерево – з самого краю (0,1,2). **4)** Малюнок внизу аркуша (0,1,2,3). **5)** Багато двугорядних деталей (0,1,2,3). **6)** Дерево на пагорбі (0,1). **7)** Надто підкреслене коріння (0,1). **8)** Непропорційно довгі руки (0,1). **9)** Широко поставлені ноги (0,1). **10)** Інші можливі ознаки (0,1).

**Тривожність – 1)** Хмари (0,1,2,3). **2)** Відокремлення певних деталей (0,1). **3)** Обмеження простору (0,1,2,3). **4)** Штрихування (0,1,2,3). **5)** Місця з сильним натискуванням (0,1). **6)** Багато стертих деталей (0,1,2). **7)** Мертве дерево, хвора людина (0,1,2). **8)** Підкреслена лінія основи (0,1,2,3). **9)** Товста лінія фундаменту будинку (0,1,2). **10)** Інтенсивно ретушоване волосся (0,1). **11)** Інші можливі ознаки (0,1).

**Недовіра до себе – 1)** Дуже слабка лінія малюнку (0,1,2). **2)** Будинок с краю аркуша (0,1). **3)** Слабка лінія стовбура (0,1). **4)** Одновимірне дерево (0,1). **5)** Дуже маленькі двері (0,1). **6)** Самовиправдовувальні застереження під час малювання, а також прикривання малюнка рукою (0,1). **7)** Інші можливі ознаки (0,1).

**Почуття неповноцінності – 1)** Малюнок дуже маленький (0,1,2,3). **2)** У людини відсутні руки, ноги (0,1,2). **3)** Руки за спиною (0,1). **4)** Непропорційно короткі руки (0,1). **5)** Непропорційно вузькі плечі (0,1). **6)** Непропорційно велика система гілок (0,1). **7)** Непропорційно велике, двовимірне листя (0,1). **8)** Дерево, що вмерло від гниття (0,1). **9)** Інші можливі ознаки (0,1).

**Ворожість – 1)** Відсутність вікон (0,1,2). **2)** Двері – шпарка від ключа (0,1). **3)** Дуже велике дерево (0,1). **4)** Дерево с краю аркуша (0,1). **5)** Зворотній профідь дерева, людини (0,1). **6)** Гілки двох вимірів – такі, як пальці (0,1). **7)** Очі – порожні очні ямки (0,1,2). **8)** Довгі, гострі пальці (0,1,2). **9)** Оскал, видно зубі (0,1.). **10)** Агресивна поза людини (0,1,2). **11)** Інші можливі ознаки (0,1).

**Конфліктність (фрустрація) – 1)** Обмеження простору (0,1,2,3). **2)** Перспектива знизу (погляд черв’ячка) (0,1,2,3). **3)** Перемальовування об’єкта (0,1,2). **4)** Відмова малювати будь - який об’єкт (0,1,2). **5)** Дерево як два дерева (0,1,2). **6)** Явна невідповідність якості одного із малюнків (0,1,2). **7)** Суперечність між малюнком і висловлюванням (0,1). **8)** Підкреслена талія (0,1). **9)** Відсутність димаря на даху (0,1). **10)** Інші можливі ознаки (0,1).

**Труднощі у спілкуванні – 1)** Відсутність дверей (0,1,2). **2)** Дуже маленькі двері (0,1,2). **3)** Відсутність вікон (0,1). **4)** Вікна – отвір для рам (0,1). **5)** Наглухо закриті вікна (0,1). **6)** Підкреслене обличчя (0,1). **7)** Обличчя намальоване в останню чергу (0,1). **8)** Відсутність намальованих рис обличчя (0,1,2). **9)** Схематичне зображення людини ( з паличок) (0,1,2). **10)** Дім, людина – у профіль (0,1). **11)** Двері без ручки (0,1). **12)** Руки в оборонній позиції (0,1). **13)** Висловлювання про намальованого як про самотню людину, що не має друзів (0,1). **14)** Інші можливі ознаки (0,1).

**Депресивність – 1)** Розміщення малюнків внизу аркушів (0,1,2,3). **2)** Вигляд дерева чи будинку зверху (0,1). **3)** Лінію основи спрямовано донизу (0,1). **4)** Лінія що поглиблюється в процесі малювання (0,1,2). **5)** Значна втома після малювання (0,1,2). **6)** Дуже маленькі малюнки (0,1,2). **7)** Інші можливі ознаки (0,1).

**2.2.2. Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "Q-сортування"**

Методика Q-сортування – це інструмент психологічного дослідження, який дозволяє вивчати суб'єктивні уявлення людини про себе та інших. Вона особливо корисна для аналізу міжособистісних стосунків, оскільки дозволяє виявити глибинні установки та очікування, які впливають на наше спілкування з іншими людьми.

Методика заснована на тому, що людина сортує набір тверджень, які описують різні аспекти міжособистісних стосунків, за шкалою від "дуже характерно для мене" до "зовсім не характерно для мене". Цей процес дозволяє виявити індивідуальний профіль міжособистісних стосунків для кожної людини.

Психолог пропонує досліджуваному набір тверджень, які потрібно оцінити "так" або "ні", у крайніх випадках - "маю сумнів" щодо наявності такої характеристики у себе. Відповіді слід зафіксувати у бланку для відповідей.

Текст методики:

1. Критично ставиться до колег.

2. Коли в групі виникає конфлікт, з'являється тривога.

3. Схильні дотримуватися порад лікарів.

4. Не прагне до дуже близьких стосунків з друзями.

5. Мені подобається дружелюбність групи.

6. Схильність до опозиції до лідера.

7. Симпатизує одному або двом членам групи.

8. Уникає групових зустрічей і зборів.

9. Мені подобається схвалення керівника.

10. Незалежність суджень та дій.

11. Я готовий зайняти будь-яку сторону в дебатах.

12. Намагаюся вести за собою товаришів по службі.

13. Я був би радий поспілкуватися з одним-двома друзями.

14. Зовнішньо спокійний, навіть коли інші члени групи виявляють ворожість.

15. Схильний підтримувати настрої групи.

16. Не фокусуюсь на особистих якостях членів групи.

17. Схильний відволікати увагу від цілей групи.

18. Отримую задоволення від того, що проти стою лідеру.

19. Я хотів би познайомитися з деякими ближче.

20. У суперечках волію зберігати нейтралітет.

21. Мені подобаються активні лідери, які добре керують.

22. Надаю перевагу обговоренню протиріч без емоцій.

23. Недостатньо стриманий у вираженні своїх емоцій.

24. Прагну об'єднати навколо себе однодумців.

25. Незадоволений формальними стосунками.

26. При звинуваченні - хвилююся і мовчу.

27. Згоден з основними напрямами діяльності підрозділу.

28. Прихильність до групи, а не до окремих її членів.

29. Як правило, затягую і загострюю конфлікти.

30. Прагну бути в центрі уваги.

31. Бажаю бути членом вузького угруповання.

32. Схильний до компромісів.

33. Відчуває внутрішнє хвилювання, коли командир робить те, що не відповідає очікуванням.

34. Надто чутливо ставлюся до зауважень товаришів та командира.

35. Я підступний і улесливий.

36. Схильний взяти на себе керівництво у підрозділу.

37. Щирий у групі.

38. Напруженість виникає під час групових дискусій.

39. Віддаю перевагу лідерові, що бере на себе відповідальність під час виконання завдання.

40. Не виявляю особливої дружелюбності.

41. Маю схильність сердитися на товаришів.

42. Намагаюся при нагоді налаштувати інших проти лідера.

43. Легко знаходжу знайомства за межами підрозділу.

44. Намагаюся уникати конфліктів.

45. Легко погоджуюся на пропозиції інших членів підрозділу.

46. Перешкоджаю створенню угруповань у колективі.

47. Коли роздратований, виявляю іронію і сарказм.

48. Коли хтось намагається виділитися. виникає неприязнь до них.

49. Меншій, но більш довірливій групі, віддаю перевагу.

50. Намагаюся не показувати своїх справжніх почуттів.

51. Переходжу на бік лідера у групових суперечках.

52. Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.

53. Уникаю критикувати товаришів.

54. Віддаю перевагу звертатися до лідера частіше, ніж до інших.

55. Не подобається, коли відношення у групі фамільярні.

56. Люблю розпалювати суперечки.

57. Прагну підтримувати високий статус у групі.

58. Коли вступаю в контакт з друзями, то, як правило, швидко його розриваю.

59. Схильний до суперечок, задерикуватий.

60. Схильний виражати незадоволення лідером.

**КЛЮЧ**

Залежність - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;

Незалежність - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Товариськість - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;

Нетовариськість - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Прийняття боротьби - 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;

Уникнення боротьби - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Ключ обчислює частоту вияву кожної тенденції, кількість відповідей "так" за однією тенденцією підсумовується разом із кількістю відповідей "ні" за полярною тенденцією в парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою "залежність" додається до кількості негативних відповідей за шкалою "незалежність". Якщо одержана сума наближається до 20, то перевага тієї чи іншої стійкої тенденції, яка належить бійцю і проявляється не тільки в групі, а й за її межами. У разі, коли кількість відповідей "так" однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, "залежність - незалежність"), то такий стан може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Однією зт енденцій є отриманнятрьох або чотирьох відповідей "маю сумнів", це може бути ознакою нерішучості, уникнення або безпорадності, але також може свідчити про певну вибірковість, тактичну гнучкість або сценічність.

**2.2.3. Тест "Неіснуюча тварина"**

Тест "Неіснуюча тварина" – это проективная методика в психологии, которая позволяет заглянуть в глубинные слои личности человека. Суть теста проста: испытуемому предлагается нарисовать несуществующее животное и дать ему имя. Анализ полученного рисунка помогает психологу выявить особенности личности, ее тревоги, конфликты, защитные механизмы и многое другое.

Испытуемому предлагается расслабиться и дать волю фантазии. Необходимо нарисовать необычное животное, которое никогда не существовало, та назвати його неіснуючим ім’ям. При этом важно не ограничивать себя какими-либо рамками и изобразить то, что приходит в голову. Испытуемый рисует животное, используя любые художественные материалы.

Минуле часто асоціюється з тим, що залишилося позаду або зліва від нас, а майбутнє – з тим, що попереду і справа. Коли ми думаємо про минуле, ми часто уявляємо його як щось віддалене, позаду нас. А майбутнє ми бачимо перед собою, як мету, до якої прагнемо.

Лівий бік і низ: Ці частини простору часто асоціюються з негативними емоціями, такими як депресія, невпевненість і пасивність. Це може бути пов'язано з тим, що ліва сторона тіла зазвичай менш домінуюча для більшості людей (для правшів), а низ асоціюється з чимось нижчим, менш важливим.

Правий бік і верх: Ці частини простору, навпаки, пов'язуються з позитивними емоціями, енергією та активністю. Це може бути пов'язано з тим, що права рука для більшості людей є домінантною, а верх асоціюється з чимось високим, досягнутим, бажаним.

Використовуйте білий або кремовий папір та олівець середньої м'якості. Не використовуйте авторучки або фломастери.

**1. Розташування малюнка на аркуші.**

Зазвичай малюнки малюють у верхній частині. Чим ближче малюнок до верхнього краю, тим вища самооцінка, яка інтерпретується як незадоволеність своїм становищем у суспільстві, недостатньою оцінкою з боку інших, тенденція до самоствердження і сильна потреба у схваленні. Самоствердження, потреба у схваленні.

Положення фігури біля нижнього краю аркуша є зворотною величиною показника: Невпевненість у собі, низька самооцінка, нерішучість, байдужість до свого соціального статусу та визнання. Відсутність соціального статусу, визнання та впевненості в собі.

**2. Центральна змістовна частина фігури.** Голова (або альтернативна частина):

Поворот голови вправо - стійка тенденція до реальності. Майже все, що планується і втілюється в життя, або, принаймні, починає втілюватися в життя, навіть якщо не доведено до кінця. Людина активно працює над реалізацією своїх тенденцій. своїх тенденцій.

Голова вліво – схильність до рефлексії, роздумів. Неорієнтований на дію. Реалізується або починає реалізовуватися лише невелика частина плану. Часто- нерішучість, страх, боязнь активних дій (що саме ти збираєшся робити? Треба знати).

Положення в фас, тобто обличчям до малюючого, - трактується як егоцентризм.

Аналізуючи зображення очей, райдужки і вій, можна зробити висновки про самооцінку людини, її ставлення до своєї зовнішності і рівень тривожності. Обличчя на малюнку – це своєрідна проекція внутрішнього світу людини. За допомогою деталей обличчя, таких як очі і вії, ми можемо дізнатися про її почуття, страхи і бажання. У психології зовнішність людини часто розглядається як відображення її внутрішнього світу. Наприклад, акцент на очах може свідчити про високу значимість зорового контакту в спілкуванні.

Деталі рота на малюнку відображають особливості вербальної комунікації людини. Наприклад, відкритий рот з язиком може вказувати на балакучість, а рот з зубами – на агресивність. Спосіб зображення рота може відображати емоційний стан людини на момент малювання. Наприклад, закреслений рот часто асоціюється з тривогою або страхом. Деталі рота можуть розповісти про те, як людина будує соціальні взаємодії. Наприклад, наявність губ може вказувати на чутливість до думки інших, а відсутність губ – на байдужість. Вуха на малюнку символізують зацікавленість в інформації, а рот – готовність її висловлювати. Таким чином, аналізуючи ці деталі, можна зробити висновки про стиль спілкування людини.

Розмір і деталізація голови на малюнку можуть відображати самооцінку людини та її ставлення до своїх інтелектуальних здібностей. Додаткові елементи на голові часто несуть символічне навантаження. Наприклад, роги можуть символізувати як захист, так і агресію. Деталі голови на малюнку можуть відображати способи, якими людина адаптується до соціального середовища. Наприклад, пишна зачіска може бути способом привернути увагу або підкреслити свою індивідуальність.

**3. Опорна частина фігури.**

Аналіз зображення ніг дозволяє зробити висновки про такі особистісні характеристики, як раціональність, імпульсивність, впевненість у собі та оригінальність. Спосіб зображення ніг може відображати, як людина адаптується до соціального середовища. Наприклад, однотипні ноги можуть свідчити про конформність, а різноманітні – про нестандартність мислення. Іноді відсутність або слабке зображення ніг може бути пов'язане з психологічними захистами, такими як уникнення відповідальності або прагнення до залежності.

**4. Частини, які підносяться над рівнем фігури.**

Додаткові деталі на малюнку фігури людини – це своєрідна проекція внутрішнього світу. Вони можуть відображати як реальні, так і бажані якості особистості. Кожен додатковий елемент має своє символічне значення. Наприклад, щупальця можуть символізувати як енергію, так і агресивність. Додаткові деталі можуть відображати способи, якими людина адаптується до соціального середовища. Наприклад, пишні прикраси можуть бути способом привернути увагу або підкреслити свою індивідуальність.

**5. Хвіст.**

Довгі і розгалужені хвости можуть свідчити про те, наскільки людина схильна до саморефлексії і самоаналізу. Напрямок хвоста відображає емоційну оцінку своїх дій. Вгору – позитивні емоції, вниз – негативні. Хвіст може відображати, як людина адаптується до соціального середовища. Наприклад, довгий хвіст, спрямований вправо, може свідчити про прагнення до самоствердження, вліво – про ваші думки та власну нерішучість.

**6. Контур фігури.**

Аналізуючи захисні елементи на малюнку, можна скласти певний психологічний портрет людини. Наприклад, наявність гострих кутів може вказувати на агресивність, а затемнення – на тривогу. Розташування захисних елементів може відображати різні соціальні ролі, які людина на себе бере. Наприклад, захист зверху може бути характерним для підлеглих, а захист знизу – для лідерів. Шипи можуть символізувати силу, а в інших – агресію. Агресивний захист, якщо виконаний у вигляді гострих кутів, страх або невпевненість.

**7. Загальна енергія.**

Кількість деталей, характер ліній і тиск на олівець можуть відображати внутрішній стан людини на момент малювання. Велика кількість деталей і сильні лінії свідчать про високий енергетичний потенціал, але можуть також вказувати на внутрішню напругу. Сильний тиск на олівець може бути захисним механізмом, який допомагає людині впоратися з тривогою. Слабкі лінії і невелика кількість деталей можуть вказувати на проблеми зі здоров’ям. Різкий тиск на олівець і продавлений папір можуть свідчити про сильний емоційний стрес.

**8. Характер ліній.**

Недоліки на малюнку можуть відображати внутрішні конфлікти, сумніви та страхи. Наприклад, багато закреслень можуть свідчити про перфекціонізм, а нерівні лінії – про тривогу. Фрагментарність малюнка може свідчити про труднощі у встановленні контактів. Нестандартні рішення і відхилення від канонів можуть свідчити про високий рівень креативності.

**9. Тематика.**

Тварин можна розділити на загрозливих і нейтральних (лев, бегемот, вовк або птах, мураха, білка, кішка, собака). Це ставлення до себе, уявлення про своє місце у світі, коли людина нібиото отожнює себе з твариною. Це ставлення до себе, уявлення про своє місце у світі. Тобто намальована тварина-уособлення самого досліджуваного.

**10. Уподібнення тварини людині.**

Прямостояче положення (двіноги, а не чотири чи більше), морда нагадує обличчя, а передні лапи - руки. Мають людський одяг, наприклад, морда нагадує обличчя, а лапи - руки. Це інфантильність, емоційна незрілість (алегоричне ототожнення тварини та її характеру з людиною. Алегоричне ототожнення тварин та їхніх характерів з людьм, як у казках, прислів'ях та інших фольклорних творах).

**11. Ступінь агресивності.**

Представлено кількістю, положенням іхарактером гострих кутів на зображенні. Особливе значення в цьому сенсі має пряма символіка агресії - пазурі, гострі кігті та зуби.

**12. Сексуальні ознаки.**

Груди, вим'я та інші. Це ставлення до статі, фіксація на проблемах сексу.

**13. Фігура круга.**

Нічим не заповнена, символізує тенденцію до приховування, замкненості свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, небажання підлягати тестуванню.

**14. Додавання механічних частин.**

П'єдестали, резервуари, встановлення на транспортних візках, кріплення на голову, пропелери, електричні лампи в очі, дроти в тіло та кінцівки, пропелери, електричні лампи в очах, дроти в тілі так і нцівках, ключі та антени – притаманне хворим на шизофренію, рідко - глибоким шизоїдів.

**15. Творчі можливості.**

Банальність, відсутність творчості проявляється формою тварини - реальної, існуючої, до якої додаються такі ж реальні деталі. Оригінальність проявляється у формі, побудованій із елементів, а не із цілих заготовок.

**16. Назва.**

Спосіб, яким автор обирає назву, відображає його стиль мислення та особистісні якості. Наприклад, використання складних наукових термінів може свідчити про прагнення до точності та систематичності, а незвичайні поєднання слів – про креативність та оригінальність. Аналіз назв дозволяє зрозуміти, чи автор прагне до раціональності та логічності, чи більше схильний до фантазій та емоцій.

**2.2.4. Тест "Людина під дощем"**

Проективний тест "Людина під дощем" – це психологічний метод, який дозволяє дослідити внутрішній світ людини, її переживання, захисні механізми та способи адаптації до стресових ситуацій. На відміну від інших проективних методик, цей тест відрізняється своєю простотою та доступністю. Тест "Людина під дощем" є цінним інструментом для психологів, який дозволяє отримати додаткову інформацію про внутрішній світ людини.

У спокійній атмосфері, психолог надає військовому завдання: намалювати два малюнки. Спочатку – будь-яку людину, а потім – цю саму людину, але під дощем. При цьому підкреслюється, що його художні навички не мають значення, важливі лише образи та деталі, які він зобразить. Якщо він відчуває дискомфорт або відмовляється від завдання, психолог може запитати, чому йому важливо бути ідеальним навіть у такому простому завданні, і запропонувати поглянути на цей тест як на можливість дослідити свої внутрішні переживання.

Аналізуючи загальну атмосферу малюнка – чи є вона оптимістичною чи песимістичною, спокійною чи тривожною, – ми можемо отримати важливі підказки про те, як людина сприймає негативні життєві події та як вона з ними справляється.

**Розміщення.**

Аналізуючи розташування фігури на малюнку, можна виявити домінуючі тенденції особистості. Фігура, розташована знизу, може свідчити про депресивні тенденції, а фігура, розташована зверху, – про прагнення до самореалізації. Фігура, розміщена праворуч, вказує на орієнтацію на майбутнє, а фігура, розміщена ліворуч, – на зацикленість на минулому.

**Особливості людини.**

За допомогою малюнка можна отримати цінну інформацію про самосприйняття людини та її способи адаптації до життєвих труднощів. Стать і вік зображеної фігури можуть відображати ідентифікацію з певними соціальними ролями. А характер рухів фігури вказує на рівень енергії, впевненості в собі та готовності до дії.

**Засоби захисту.**

Аналізуючи одяг, зображений на малюнку, можна отримати інформацію про те, як людина будує свої межі і захищає себе від зовнішнього світу. Наявність захисних атрибутів свідчить про розвинені адаптаційні механізми, а їх відсутність – про труднощі в самоствердженні. Наявність захисних елементів (парасолька, плащ) свідчить про розвинені навички боротьби зі стресом. Відсутність одягу або його недолік можуть вказувати на труднощі в самоідентифікації та відчуття незахищеності. Велика парасолька часто інтерпретується як символ залежності від батьківської опіки.

**Додаткові предмети.**

Наявність таких елементів на малюнку, як дерева, автобусні зупинки чи печери, вказує на потребу людини в емоційній підтримці та безпеці. Якщо зображена фігура не звертається до цих об’єктів за захистом, це може свідчити про внутрішній конфлікт або про труднощі у встановленні довірчих відносин з оточуючими.

**Дощ і атрибути.**

Характер зображення дощу відображає емоційний стан людини та її ставлення до життєвих труднощів. Сильний дощ символізує відчуття безпорадності та перевантаженості проблемами, тоді як легкий дощик вказує на більш оптимістичний погляд на життя. Наявність грозових хмар і блискавок може свідчити про внутрішню напругу і конфлікти.

**Особливості малювання.**

Окрім аналізу змісту малюнка, важливим аспектом інтерпретації є аналіз манери виконання. Сильний натиск, стирання та різкі штрихи можуть вказувати на високий рівень тривожності та внутрішньої напруги. Незакінчені лінії часто асоціюються з внутрішніми конфліктами, а незграбні фігури – з труднощами в адаптації до стресових ситуацій. Занадто легкий натиск може свідчити про виснаження та зниження енергетичного потенціалу.

**2.3. Структуроване інтерв’ю**

Під час першої зустрічі з клієнтом, психолог провидить вивчення клінічних, психологічних та соціальних даних клієнтів. Боєць заповнює позиції структурованого інтерв’ю (протоколу). Це фактичні (формальні) дані про клієнта (наприклад, “освіта”, “військове звання”, “кількість зареєстрованих шлюбів” тощо.

**СТРУКТУРОВАНЕ ІНТЕРВ­ЬЮ**

Психолог повідомляє військовослужбовця, що інформація, яку Ви надаєте психологу, є конфіденційною і не підлягає розголошенню. Однак, у разі виявлення ознак само пошкодження або наміру завдати шкоди іншим особам, психолог зобов'язаний вжити необхідних заходів для забезпечення безпеки Вас та оточуючих. Це може включати в себе інформування відповідних служб або осіб (психолог підрозділу або безпосередній командир).

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Час (з\_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_\_ години)

1. **ОСОБИСТІ ДАНІ**

Прізвище: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ім’я: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Дата народження: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 день/місяць/рік

Фізична особа: \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_

 cтать громадянство зріст вага

Військове звання: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Військова спеціальність: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освіта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адреса: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Назва вулиці, міста чи смт, поштовий індекс)

Телефон: ( \_\_ ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вступив до лав ЗС України: добровільно \_\_\_\_\_ за призовом \_\_\_\_\_

Якщо за контрактом, вказати дату заключення контракту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Загальна тривалість перебування в зоні бойових дій: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В який період знаходився в зоні бойових дій: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Безпосередня участь у бойових діях: так \_\_\_\_\_ ні \_\_\_\_\_

Номер підрозділу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бригада, батальйон, рота, взвод, відділення, посада)

Професія до мобілізації (основний рід занять): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сімейний стан: неодружений \_\_\_\_\_ офіційно одружений /заміжня \_\_\_\_\_

незареєстрований шлюб \_\_\_\_\_ розлучений \_\_\_\_\_

вдівець/вдова \_\_\_\_\_

Кількість зареєстрованих шлюбів: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Середній щомісячний дохід з усіх джерел? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка власної соціальної захищеності:

задовільна \_\_\_\_\_ незадовільна \_\_\_\_\_ вкрай незадовільна \_\_\_\_\_

Наявність дітей: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи притягалися Ви або члени Вашої родини до кримінальної відповідальності: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (якщо так, то хто, коли та за що)

Захоплення: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Що приносить задоволення у житті: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи є плани на майбутнє, які: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи звертався до психолога раніше: \_\_\_\_\_так \_\_\_\_\_ні

Чи була допомога психолога ефективною: \_\_\_\_\_так \_\_\_\_\_ні

Що сподобалось в роботі психолога:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Що не сподобалось в роботі психолога:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Які причини змусили звернутися до психолога в цей раз:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Що очікуєте від цієї зустрічі з психологом: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Звідки дізнались, хто рекомендував: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рішення про звернення до психолога приймалось:

самостійно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на прохання рідних, друзів \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

інше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **ВІДОМОСТІ ПРО РОДИНУ**

Дружина (П.І.Б., дата народження, місце проживання та реєстрації, місце роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мати (П.І.Б., дата народження, місце проживання та реєстрації, місце роботи)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Батько (П.І.Б., дата народження, місце проживання та реєстрації, місце роботи)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Брати, сестри (П.І.Б., дата народження, місце проживання та реєстрації)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Діти (П.І.Б., дата народження)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **ВІДОМОСТІ ПРО СТАН ЗДОРОВ’Я**

Чи хворий клієнт зараз? ні \_\_\_\_\_ так \_\_\_\_\_

Якщо так, то чим саме: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи має клієнт поранення внаслідок участі у бойових діях: ні \_\_\_\_\_ так \_\_\_\_\_

Якщо так, то характер поранення:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наявність інвалідності: ні \_\_\_\_\_ так \_\_\_\_\_

Якщо так, то якої групи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Як оцінює свій стан здоров’я: добрий \_\_\_\_\_ задовільний \_\_\_\_\_

 незадовільний \_\_\_\_\_ вкрай незадовільний \_\_\_\_\_

Чи є серед перенесених захворювань:

туберкульоз \_\_\_ гепатит \_\_\_ венеричні захворювання \_\_\_ гострі кишкові захворювання \_\_\_ черепно-мозкові травми \_\_\_

Що з’явилось у клієнта нового, чого не було до мобілізації: у поведінці \_\_\_ в емоціях \_\_\_ у відчуттях \_\_\_ у думках \_\_\_ зміна життєвих цінностей \_\_\_ інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **ОБСТЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ**

Перевірити всі можливі ознаки та вказати специфічні особливості поведінки у висновках.

Зовнішній вигляд:

\_\_\_ в межах норми \_\_\_ недостатня гігієна \_\_\_ збуджений

\_\_\_ загальмований \_\_\_ неохайний \_\_\_ дивний \_\_\_ напружений

Порушення поведінки, рухових навичок:

\_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_ обачність \_\_\_\_\_контроль імпульсів

\_\_\_\_\_ схвильованість \_\_\_\_\_ тремтіння \_\_\_\_\_ маніакальність

\_\_\_\_\_ сповільнення психомоторних навичок

Орієнтування:

 \_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_ дезорієнтований

\_\_\_\_\_ у часі \_\_\_\_\_ у просторі

Мовлення:

\_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_ сповільнене

\_\_\_\_\_ виснажене \_\_\_\_\_ інше

\_\_\_\_\_ напружене \_\_\_\_\_ тихе / шумне

\_\_\_\_\_ нерозбірливе

Настрій:

\_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_ сердитий / ворожий

\_\_\_\_\_ стурбований \_\_\_\_\_ відсторонений

\_\_\_\_\_ пригнічений \_\_\_\_\_ у стані ейфорії

\_\_\_\_\_ у стані ангедонії

Процес мислення:

\_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_ втрата асоціацій

\_\_\_\_\_ випадкові ідеї \_\_\_\_\_ відхилення думок

\_\_\_\_\_ політ ідей \_\_\_\_\_ замикання

\_\_\_\_\_ непохитність думок

Пам'ять:

\_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_\_ порушена

 \_\_\_\_\_ короткострокова \_\_\_\_\_ довгострокова \_\_\_\_ безпосередня

Апетит:

\_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_ поганий

Вага:

\_\_\_\_\_ втрата \_\_\_\_\_набирання

Сон:

\_\_\_\_\_ в межах норми \_\_\_\_\_ надмірна сонливість

 \_\_\_\_\_ початковий етап проблеми \_\_\_\_\_ проблема тривалості сну

1. **ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ / КЛІНІЧНА ДУМКА**

Психічні захворювання:

\_\_\_\_\_ наявні \_\_\_\_\_ відсутні

Зловживання речовинами:

\_\_\_ відсутнє \_\_\_ наявне \_\_\_ має залежність \_\_\_\_\_ нестійка ремісія

Схильність до суїциду:

\_\_\_ не має\_\_\_ наявність думок \_\_\_ наявність плану

\_\_\_\_\_ наявність намірів без засобів \_\_\_\_\_ присутні наміри з наявністю засобів

Схильність до вбивства:

\_\_\_ не має \_\_\_ наявність думок \_\_\_ наявність плану

 \_\_\_\_\_ наявність намірів без засобів \_\_\_\_\_ присутні наміри з наявністю засобів

1. **ОЦІНКА ВИЗНАЧЕННЯ ЗЛОВЖИВАННЯ РЕЧОВИНАМИ ТА ІСТОРІЯ ЛІКУВАННЯ**

Перевірити чи вживає клієнт на даний час або задайте клієнту наступні питання: Чи вживали Ви алкоголь чи наркотичні речовини за останні 30 днів? \_\_\_\_\_ Так \_\_\_\_\_Ні

Дата останнього разу вживання:

Алкоголь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наркотичні речовини \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Які наркотичні речовини Ви вживали у минулому?

Чи вважали коли-небудь Ви чи інша людина, що у Вас є проблема, пов’язана із вживанням алкоголю чи наркотичних речовин? \_\_\_\_\_ Так \_\_\_\_\_ Ні

Чи переживали Ви коли-небудь досвід синдрому відміни від алкоголю чи наркотичних речовин? \_\_\_\_\_ Так \_\_\_\_\_ Ні

Якщо так, перевірити все можливе: Тремор, Блювота, Діарея, Параноя, Головний біль, Нудота, Потовиділення.

Підпис особи, яка проводила попереднє обстеження клієнта: \_\_\_\_\_\_

Ім’я та прізвище особи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **ІНДИВІДУАЛЬНІ КОМЕНТАРІ**

Ворожість є наслідком невдоволення бійця навколишнім рівнем свого життя, іншими людьми, самим собою, чимось іншим.

1. Як би Ви описали поточну ситуацію?

2. Що, на Вашу думку, було б найбільш корисним для Вас зараз?

3. Чи є якісь окремі особи, які могли би бути залученими до участі у наданні Вам підтримки та лікування (члени родини, друзі, побратими)?

4. Чи є щось таке, що Ви вже використали в якості спроби владнати поточну ситуацію?

5. Які Ваші три найсильніші якості?

6. Чи хотіли б Ви прокоментувати що-небудь ще?

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИСНОВОК:**

Підпис особи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОГОВІР**

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (П.І.Б.)

Зобов’язуюсь протягом наступних 30 діб, в будь-якому випадку і за будьяких умов не заподіяти шкоди собі та оточуючим.

Дата\_\_\_\_\_\_\_ Підпис\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Психолог – це провідник у світі почуттів військовослужбовця. Його завдання – створити такі умови, щоб він міг відкритися і розповісти про свої проблеми. Перші хвилини зустрічі з клієнтом – це важливий етап встановлення довірчих відносин. Варто продемонструвати доброзичливість та зацікавленість, не тиснути на клієнта. Важливо дати йому відчути, що він у безпечному просторі. Коротка пауза на початку сеансу (не дуже велика, 45-60 сек.) дозволяє клієнту зібратися з думками і відчути себе більш комфортно. Це також сигнал, що психолог готовий слухати.

Рівність у спілкуванні – основа довіри. Коли психолог звертається до клієнта на ім'я, він демонструє свою повагу і готовність до відкритого діалогу. Звертаючись до клієнта на ім'я, психолог сприяє створенню атмосфери довіри і безпеки, що є важливим для успішної терапії. Психолог завжди пропонує клієнту самому визначитися, як йому зручніше звертатися до фахівця. Це підкреслює його автономію і повагу до особистих кордонів.

Уся інформація, яку ви мені надаєте, є строго конфіденційною. Ви можете бути впевнені, що я нікому її не розголошуватиму. Виняток становлять лише ситуації, коли існує реальна загроза вашому життю або життю інших людей. У таких випадках я можу повідомити про це відповідним особам, щоб забезпечити вашу безпеку. Однак, якщо ви висловлюєте думки про само пошкодження або загрозу іншим, я зобов'язаний вжити необхідних заходів для забезпечення вашої безпеки та безпеки інших людей. Однак, якщо виявиться, що ви в небезпеці, я зобов'язаний повідомити про це.

Тести дозволяють зазирнути вглиб особистості. Хоча отримані дані потребують додаткової обробки, тести надають повну картину особистості та допомагають виявити приховані аспекти психіки. Незважаючи на трудомісткість, тести дозволяють заощадити час, отримати багато інформації та оцінити достовірність відповідей людини.

У сучасній психодіагностиці популярним є метод, який передбачає складання детального портрета особистості за допомогою переліку її характерних рис. Цей підхід дозволяє порівнювати людей між собою, виявляти їхні сильні сторони та потенційні труднощі. Він орієнтований на виявлення стійких психологічних особливостей, що лежать в основі поведінки людини.

На відміну від об'єктивних методів, які фокусуються на кількісних показниках, проективний підхід надає пріоритет якісному аналізу. Він дозволяє досліджувати не лише свідомі, а й несвідомі аспекти особистості, що робить його незамінним інструментом у психологічній діагностиці.

У процесі взаємодії з тестом респонденти можуть несвідомо ідентифікуватися з персонажами або ситуаціями, проектуючи на них свої власні переживання та конфлікти. Цей механізм психологічного захисту може як допомогти в дослідженні несвідомих процесів, так і ускладнити інтерпретацію результатів.

Проективні методики є незамінним інструментом для виявлення дисоціативних розладів. Завдяки своїй здатності осягати глибинні шари психіки, вони дозволяють виявити такі прояви дисоціації, як розщеплення ідентичності, втрату пам'яті та інші порушення інтеграції особистості. Однак, інтерпретація результатів таких тестів вимагає високої кваліфікації психолога та глибокого розуміння дисоціативних механізмів.

Досвідчені колеги можуть поділитися своїми знаннями про різноманітні проективні методики, їхню валідність, а також про тонкощі інтерпретації.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Оцінка емоційного стану військовослужбовців є надзвичайно важливим аспектом сучасної психології. Вона дозволяє виявити ранні ознаки стресу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем, які можуть негативно впливати на виконання службових обов'язків та загальне самопочуття.

Враховуючи специфіку військової служби (стресові ситуації, фізичні навантаження, соціальна ізоляція), необхідно розробляти спеціальні методики оцінки емоційного стану військовослужбовців. Чим раніше будуть виявлені психологічні проблеми, тим ефективнішими будуть заходи психологічної допомоги.

Психолог відіграє ключову роль у проведенні оцінки емоційного стану, розробці індивідуальних програм психологічної підтримки та реабілітації. Емоційний стан військовослужбовців може змінюватися під впливом різних факторів, тому необхідно проводити регулярний моніторинг.

Забезпечення конфіденційності інформації про емоційний стан військовослужбовців є одним з основних принципів психологічної допомоги.

Психолог повинен тісно співпрацювати з іншими фахівцями (лікарями, командирами) для забезпечення комплексної допомоги військовослужбовцям.

**РОЗДІЛ 3**

**МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**3.1. Якість надання психологічної допомоги**

Військовий психолог, маючи гуманітарну психологічну освіту, не є лікарем і не має права ставити діагноз психічного захворювання або призначати медикаментозне лікування. Його основна задача полягає в наданні психологічної підтримки військовослужбовцям та допомозі у подоланні стресових ситуацій, пов'язаних зі службою. Водночас, фахівець повинен володіти достатніми знаннями, щоб розпізнати ознаки серйозних психічних розладів та своєчасно направити людину до відповідного спеціаліста. Його компетенція зосереджена на роботі з нормальними психологічними реакціями на стресові події, а також на наданні психологічної допомоги у вирішенні особистісних проблем, які не виходять за межі норми.

Психологи несуть відповідальність за точне визначення психологічних станів клієнтів. Це вимагає від них глибоких знань про нормальні та патологічні прояви в мисленні, емоціях, поведінці та взаємодії з іншими людьми. Лише за умови такого професіоналізму психолог може відрізнити індивідуальні особливості клієнта від ознак можливого психічного розладу та вчасно направити його до необхідної допомоги.

Психологи повинні мати глибокі знання про різноманітні психічні розлади, щоб вміти розпізнавати їх ознаки та відрізняти від нормальних варіацій психіки. Вони повинні чітко усвідомлювати, що лікування психічних захворювань – це прерогатива лікарів.

Психолог повинен постійно оновлювати свої знання, відвідувати тренінги, конференції та семінари, щоб бути в курсі останніх досягнень у галузі психології. Це дозволить йому більш ефективно працювати з клієнтами, розширити спектр використовуваних методів і технік, а також підвищити свою професійну компетентність.

Психологія – це наука, що не стоїть на місці. Психолог, як фахівець цієї галузі, повинен постійно вдосконалюватися, щоб відповідати сучасним викликам і надавати клієнтам найкращу допомогу. Світ змінюється, а разом з ним змінюються і люди. Психолог, щоб залишатися актуальним фахівцем, повинен бути готовий до постійного навчання та адаптації до нових умов.

**3.2. Програма психологічної реабілітації.**

 Програма психологічної реабілітації – це всебічний підхід, який поєднує в собі наукові знання та практичні вправи для відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців, які зазнали впливу бойових дій. Це індивідуальна програма, адаптована до потреб кожного військовослужбовця, яка допомагає подолати наслідки стресу, відновити психологічну рівновагу та повернутися до повноцінного життя.

Завдання: допомогти учасникам програми повернутися до повноцінного життя, відновити соціальні зв’язки та досягти особистісної самореалізації.

* Здійснення заходів щодо сприяння психологічній адаптації військовослужбовців що до мирних умов життя;
* Психологічна освіта, спрямована на інформування військовослужбовців про особливості постстресових разладив, мотивація до навчання навичкам самодопомоги;
* Провести психологічну діагностику військовослужбовців з метою виявлення осіб, які потребують медичної допомоги, осіб з розладами адаптації, осіб з розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин;
* Здійснення заходів що до сприяння ресоціалізації та реадаптації військовослужбовців (спортивні та культурні заходи, зустрічі з громадськістю, організація груп підтримки, духовна підтримка за участі духовенства).

Програма психологічної реабілітації включає:

1. Основні заходи: опис програми психологічної реабілітації та інформаційний брифінг, психологічна діагностика, дебрифінг, тренінг з оптимізації внутрішнього потенціалу, відновлення психологічної безпеки ігрова діяльність, лекції з психології та тренінги саморегуляції. Метою є подолання розриву мі жпсихотравмуючою ситуацією та нормальним життям;
2. На вибір: перегляд фільмів, відпочинок (плавання, сауна, джакузі, караоке, риболовля), масаж, індивідуальні консультації, прогулянки, заняття в тренажерному залі тощо. Метою цих заходів є: зняття емоційної напруги, реадаптація (сімейна, фізична, соціальна);
3. Відпочинок, відвідування концертів, екскурсії, зустрічі з представниками наукової та творчої інтелігенції, відвідування бібліотек тощо.

Програма психологічної реабілітації для військовослужбовців – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психологічного здоров'я, соціальної адаптації та покращення якості життя після пережитих травматичних подій. Для ефективної реалізації такої програми необхідно визначити основні напрями роботи. Вона включає такі напрями реалізації:

1. Психологічна - психологічне розвантаження та відновлення психологічна стійкість особистості військовослужбовців, консультативна робота, індивідуальна та групова робота з психологами, психологічна діагностика;
2. корекційно-відновлювальна та розвивальна робота – інтелектуальні ігри, тренінги, майстер-класи;
3. спортивний – фізичні вправи, спортивні ігри, робота на кардіостатичних тренажерах, плавання тощо;
4. Соціалізація-участь у культурних та освітніх заходах, консультації з питань соціального захисту тавійськової служби, задоволення духовних потреб;
5. просвітницько-методичний – організаційно - методична та допоміжна робота для психологів, підвищення кваліфікації (освітня, методична) семінари, майстер-класи, тренінги, супервізії), просвітницька діяльність (лекції, програми самоконтролю ПТСР, розвиток навичок саморегуляції тощо).

Реалізація реабілітаційних заходів відповідно до календарни хпланів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ЗАХОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕБІЛІТАЦІЇ:

**1-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Лекція на тему “Наслідки бойової психологічної травматизації”, 60 хв.;

Психологічна діагностика, 90 хв.;

Релаксація, вправи на покращення засинання, 30 хв..

Індивідуальна робота:

індивідуальні консультації на загальні теми.

**2-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Тренінг подолання наслідків травматичних подій, 180 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**3-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття із саморегуляції – навчання способів подолання стресу та травми, 150 хв.;

Релаксація, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**4-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття із сімейним психологом, 120 хв.;

Освоєння засобів контролю гніву, 30 хв.;

Релаксація, вправи на покращення засинання, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми;

Консультації сімейного психолога.

**5-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття сексолога (сексопатолога), 150 хв.;

Релаксація, вправи на покращення засинання, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми;

Консультації сексолога (сексопатолога)

**6-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Тренінг подолання наслідків травматичних подій, 180 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**7-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття із саморегуляції – робота із втратами, 150 хв.;

Релаксація, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми

**8-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття з саморегуляції: робота із залежностями, 150 хв.;

Релаксація, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**9-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Тренінг подолання наслідків травматичних подій, 180 хв.

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**10-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття з сімейним психологом, 150 хв.;

Релаксація, вправи на покращення засинання, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми;

Консультації сімейного психолога

**11-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття сексолога (сексопатолога), 150 хв.;

Релаксація, вправи на покращення засинання, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми;

Консультації сексолога, сексопатолога.

**12-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Групове заняття із саморегуляції: навчання засобам самомотивування, 150 хв.;

Релаксація, 30 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**13-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Тренінг подолання наслідків травматичних подій, 180 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**14-Й ДЕНЬ**

Групова робота:

Тренінг відновлення ПБО у військовослужбовців з ознаками травматизації, 120 хв.;

Психологічна діагностика, 90 хв..

Індивідуальна робота:

Індивідуальні консультації на загальні теми.

**1-й день**

**Лекція на тему «наслідки бойової психологичної травми»**

Психічна травма – це глибокий психологічний стрес, який виникає внаслідок переживання екстремальної події, що загрожувала життю або фізичній цілісності людини. Наслідки такої травми можуть бути різноманітними та проявлятися як гостро, так і хронічно.

Гостра стресова реакція (ГСР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

ГСР: Це первинна реакція на травматичну подію, яка проявляється протягом перших кількох тижнів після травми. Симптоми можуть включати: інтенсивний страх або жах, відчуття відреченості або відчуження, зниження здатності відчувати емоції, проблеми зі сном, порушення концентрації, дратівливість, фізичні симптоми (головний біль, болі в м'язах тощо).

ПТСР: Якщо симптоми ГСР не зникають і тривають більше місяця, може розвинутися ПТСР. Характерні симптоми: повторне переживання травматичної події (флешбеки, кошмари), уникнення ситуацій, пов'язаних з травмою, зміни в мисленні та настрої (відчуття провини, сорому, відстороненості), підвищена збудливість (трудність із засипанням, дратівливість, гіперчутливість).

**Релаксійна вправа – «безпечне місце»**

Ця вправа є частиною методики символ драми, що спрямована на роботу з уявними образами та ментальними структурами. Тема «Безпечне місце» допомагає клієнтові знайти спокій та опанувати себе через створення уявного захищеного простору. Засвоївши цю техніку, клієнт зможе використовувати її самостійно, без участі психолога. Під час виконання вправи клієнтові пропонують уявити місце, де він почувався б у цілковитій безпеці. Якщо такого місця важко пригадати, клієнт може його вигадати. Це місце має бути стабільним і захищеним від зовнішніх впливів, щоб клієнт був недосяжним для інших. Лише сам клієнт вирішує, кого впустити до цього простору, створюючи для себе зону комфорту і спокою.

Текст психолога: як ви почуваєтеся? Сядьте комфортніше, відчуйте підлокітники, відчуйте підлогу під ногами, а через неї — зв’язок із землею. Влаштуйте голову та шию так, щоб вам було зручно і приємно створювати уявні образи. Постарайтеся максимально розслабитися, зняти напруження, ніби ви збираєтеся трохи подрімати. Спробуйте уявити надійне, захищене місце, де ви почуватиметеся абсолютно безпечно. Все, що вам прийде на думку, — прекрасно. Це ваш особистий простір спокою і захищеності. Подивіться, як виглядає це місце зовні, що є всередині, яка в ньому освітленість, які кольори ви бачите, які запахи відчуваєте, які у вас відчуття від дотику до поверхонь у цьому місці, яка температура повітря? Проведіть руками по підлозі. Це ваш безпечний і надійний простір, де лише ви вирішуєте, кого туди запросити. Зручно розміститеся в цьому місці й пориньте в стан спокою, комфорту й захищеності. Ви в абсолютній безпеці — це ваш власний надійний простір. Побудьте тут стільки, скільки хочете, насолоджуйтеся кожною миттю. Запам’ятайте всі деталі. Кожного разу, коли відчуєте тривогу чи напруження, ви зможете просто заплющити очі і знову уявити своє надійне місце, щоб заспокоїтися і відчути стабільність. Коли будете готові, зробіть глибокий вдих, добре потягніться і розплющіть очі. Як ви зараз почуваєтеся? Який образ запам'ятався вам найбільше?

У цій вправі важливо, щоб військовослужбовець самостійно обирав місце, а психолог слідував за його вибором і підтримував його рішення. Під час проведення вправи необхідно ігнорувати будь-які негативні моменти, переключаючи увагу на позитив і зміцнюючи його за допомогою підсилювальних фраз, наприклад, «відчуйте цю силу в собі» або «відчуйте, як тепло (від їжі, напою) розходиться по вашому тілу аж до кінчиків пальців». Якщо військовослужбовець захоче змінити уявне місце, психолог повинен підтримати цю зміну, оскільки нове місце може виявитися джерелом ресурсів для подолання важких емоційних ситуацій.

Також необхідно слідкувати, щоб військовослужбовець не створив для себе «пастку» і не залишився в образах, які можуть викликати тривогу, а натомість відчував максимальну безпеку обраного місця. Управління образами особливо важливе при роботі з клієнтами, у яких проявляються симптоми гострого стресу або посттравматичного стресового розладу, оскільки вони схильні переносити негативні емоції на всі запропоновані образи й ситуації.

Цю вправу часто доповнюють створенням символічного об'єкта з підручних матеріалів, який стає своєрідним ключем до бажаного стану, пов'язаного з цим місцем. Ця техніка передбачає створення фізичного втілення енергії цього місця, яке слугує своєрідним якорем для доступу до ресурсного стану.

Іноді такий об’єкт не існує в реальності, але людину під час перебування в «безпечному місці» просять оглянутися навколо та знайти предмет, який може нагадувати про це місце, роздивитися його та «взяти» із собою.

**Вправи на розслаблення**

Навичка розслаблення та зняття м’язових напружень, що виникають через психічні перевантаження, дозволяє організму повноцінно відпочивати, швидко відновлювати сили й знижувати нервово-емоційну напругу. Повністю розслабити всі м’язи тіла за один раз зазвичай не вдається, тому рекомендується поступове розслаблення різних м’язових груп із дотриманням певних правил.

Мета вправи — усвідомити та запам'ятати відчуття розслаблених м’язових груп у порівнянні з їхнім напруженням.

Кожна вправа складається з трьох фаз: напруження, відчуття та розслаблення.

На початковій фазі напруження в обраній групі м’язів наростає поступово, після чого протягом кількох секунд підтримується максимальна напруга, аж до появи легкого тремтіння. Фаза розслаблення відбувається різко, коли напруга різко скидається. Важливо зазначити, що повністю розслаблений м’яз здається «провисаючим» і викликає відчуття важкості.

Повільне напруження супроводжується повільним вдихом, а розслаблення відбувається одночасно з повним, вільним видихом.

* 1) міцно стискаємо кулаки; 2) на 3–5 секунд зберігаємо кулаки в такому положенні; 3) розслабляємо пальці рук.
* 1) одночасно міцно стискаємо кулаки і напружуємо руки до плечей; 2) на 3–5 секунд затримуємося в такому положенні; 3) розслаблюємо пальці, руки до плечей.
* 1) плечі підняти вгору, голову, навпаки, втягнути, руки розслаблені; 2) на 3–5 секунд затримуємось в такому положенні; 3) розслаблюємо плечі.
* 1) руки, зігнуті в ліктях, ставимо на поперек; 2) відводимо лікті, плечі максимально назад, зводимо лопатки; 3) на 3–5 секунд затримуємось в такому положенні; 4) розслабляємося, руки опускаємо донизу.
* 1) займаємо положення сидячи; 2) витягуємо ноги вперед, напружуємо ступні – носки тягнемо на себе; 3) на 3–5 секунд затримуємось в такому положенні; 4) розслаблюємося, ноги опускаємо на підлогу.
* 1) займаємо положення сидячи; 2) ставимо ноги на носочки, напружуємо ступні, гомілки; 3) на 3–5 секунд затримуємось в такому положенні; 4) розслаблюємося, ноги опускаємо на підлогу.
* 1) займаємо положення сидячи; 2) голову опускаємо максимально донизу, намагаємося торкнутися підборіддям грудей; 3) на 3–5 секунд затримуємось в такому положенні; 4) піднімаємо голову, закидаємо її назад; 5) піднімаємо голову, потім повільно повертаємо вправо-вліво.

Інші запропоновані комплекси є більш детальними і обираються на розсуд психолога, який проводить заняття в залежності від потреб.

**Вправа на релаксацію**

Вправу виконують згідно з тими ж основними правилами.

Потрібно усвідомити і запам’ятати відчуття розслаблених груп м’язів за контрастом з її напруженням. Кожна вправа складається з трьох фаз: напруження – відчуття – розслаблення.

У початковій фазі напруження обраної групи м’язів вона поступово зростає, після чого кілька секунд утримується на максимумі до появи тремтіння. Скидання напруження (фаза розслаблення) відбувається різко. Важливо враховувати, що повністю розслаблений м’яз, ніби "провисає", і в ньому виникає відчуття тяжкості. Повільній напруженості відповідає також повільний вдих, а розслаблення відбувається синхронно з вільним повним видихом. Кожну вправу виконуюють 3–4 рази.

Скелетні м’язи є одним із найпотужніших джерел стимуляції мозку. М’язові імпульси можуть значно змінювати їх тонус. Дослідження показали, що довільне напруження м’язів сприяє підвищенню і підтримці психічної активності, а також гальмуванню небажаних реакцій на дійсний або очікуваний стимул. Для зняття неактуальної або надмірної психічної активності, навпаки, потрібно м’язове розслаблення (релаксація). Відчуваючи негативний вплив, організм максимально мобілізується для інтенсивної м’язової роботи, тому важливо забезпечити йому таку діяльність. Іноді для зняття психічного напруження можуть допомогти 20–30 присідань або максимально можливе число віджимань від підлоги.

Крім вправ на релаксацію, які фокусуються на чергуванні напруження та розслаблення окремих м’язових груп, корисно виконувати комплексні гімнастичні вправи та вправи на розтяжку (стретчинг).

**Розслаблення м’язів обличчя**

У цій частині тіла найчастіше виникають м’язові затиски, коли групи м’язів хронічно знаходяться в підвищеному тонусі, навіть у момент, коли людина розслаблена. Тому важливо навчитися розслабляти всі групи м’язів, хоча б на короткий проміжок часу.

Ці вправи ефективно розслаблюють і тренують м’язи обличчя та зорової системи, що допомагає їх зміцнити і підтримувати в необхідному тонусі. Деякі з вправ варто виконувати, починаючи з максимальної кількості повторів, поступово зменшуючи їх. Наприклад, почати з 8 повторів і знижувати до 5.

Вертикально підняте волосся по всій голові, перпендикулярно до неї: затисніть волосся та відтягніть його в різних точках голови від країв до центру. Виконуйте 2–3 цикли.

Горизонтальні рухи: зведіть пальці разом і пересувайте долоні від країв до центру.

Покладіть руку на лоб і, намагаючись не морщити його, підніміть брови та очі вгору. Повторіть 5–7 разів.

**Брови**

Піднімайте брови догори, як при вираженні здивування, виконуючи цю вправу 4–6 разів.

Нахмурте брови до утворення вертикальної складки, потім розслабте їх. Повторюйте 4–6 разів.

**Щоки**

Розслаблення та напруження м’язів щік: надуйте щоки, затримайтеся в цьому положенні на 5–8 секунд, потім розслабте. Виконуйте цю вправу п’ять разів.

Наберіть повітря і катайте його з однієї щоки в іншу, проходячи через верхню та нижню губу. Повторіть це 3–6 разів у кожну сторону.

Видихніть повітря, уявляючи, що надуваєте повітряну кульку. Повторіть цю вправу 5–7 разів.

Вправа на зрушення щелепи: зсуньте щелепу вбік і затримайтеся в цьому положенні на 3–4 секунди. Повторіть 4–6 разів. Потім виконайте те ж саме, рухаючи щелепу вліво і вправо один раз, а потім повторіть швидко 8–12 разів.

**Ніс**

Розширюйте та звужуйте ніздрі, потім розслабтеся. Виконуйте по 5–8 разів для кожної ніздрі окремо.

Підніміть верхню губу, зморщте ніс, потім розслабте м’язи.

Зморщити перенісся, розслабити, робити 4–6 разів.

**Підборіддя**

Висуньте підборіддя вперед і повільно піднімайте його з зусиллям, повторюючи 4–6 разів. Потім опустіть підборіддя вниз і знову піднімайте його з зусиллям, також виконуючи повільно 4–6 разів.

**Очі**

Заплющте очі, міцно стисніть і розслабте їх, повторюючи 5–8 разів. Потім розплющте очі максимально широко, затримайтеся на 3–4 секунди, після чого знову заплющте очі на 3–4 секунди. Виконуйте цю частину вправи 2–4 рази.

Прикрийте очі, направте погляд вгору і дивіться на верхні вії. Потім відпочиньте. Повторіть цю вправу 2–4 рази.

Підморгуйте по черзі правим і лівим оком, повторюючи 5–8 разів. Потім злегка підніміть куточки очей руками вгору і вниз, а далі — по діагоналі. Виконайте кожен рух 4–6 разів.

Дивіться "в нікуди", зосередившись на думках про космос. Тримайте очі відкритими протягом трьох хвилин.

Складіть руки в кошик і обережно прикрийте ними очі, уникаючи натискання.

Ця вправа сприяє розслабленню центру зору. Можна спиратися ліктями на стіл, намагаючись уявити перед очима повну чорноту, схожу на чорний оксамит. Виконуйте її протягом 30–40 хвилин. Заплющте очі й відчуйте темряву. Потім прикрийте очі долонями, щоб відчути ще глибшу темряву. Уявіть перед собою глибокий темний колодязь, чорний оксамит або будь-який інший чорний об’єкт.Відчути, як темрява ще більше огортає, побачити та усвідомити цю темряву. Погрузитися в неї. Прибрати руки від обличчя. Відчути, як стає світліше. Не відкриваючи очей, усвідомити, що стало світліше. Повільно відкрити очі (повертатися назад удвічі повільніше). Цю вправу виконують один раз.

**Рот**

Повільно відкрити рот і тримати його в такому положенні 3–5 хвилин, а потім повільно закрити. Повторити 4–6 разів.

Стиснути зуби, затриматися в цьому положенні на 2–4 секунди, а потім розслабитися. Повторити 5–8 разів.

Опустити нижню губу вниз, відтягнути її, робити 8–5 разів.

Витягнути обидві губи вперед і розслабити. Повторити 5–8 разів.

Піднімати губи окремо угору та вниз, правою і лівою рукою по черзі, повторити 5–8 разів. Потім виконувати це одночасно, також 5–8 разів.

Загорнути губи всередину рота, повторити 5–8 разів.

Опускати куточки рота по черзі, всього повторити 4–6 разів. Потім виконати те ж саме разом, також 4–6 разів.

Рух куточків рта вгору – вниз одночасно, робити 6–4 рази.

Рухати куточки рота по діагоналі: один куточок піднімати вгору, а інший опускати вниз, повторити 4–6 разів.

Великі пальці прикласти до рота, вказівні – до вух, середні – на куточки очей і злегка відтягнути. У цьому положенні трохи посміхнутися, тримати 1–2 хвилини.

Розтягнути губи в широкій усмішці, схожій на усмішку. Повернутися в початкове положення і повторити 5–7 разів.

**Шия**

Напружити м’язи шиї, втягнути голову в плечі. Затриматися в цьому положенні на 3–5 секунд, потім розслабитися. Повторити 2–4 рази.

Підняти голову, втягнути нижню губу в рот (активізуючи м’язи шиї). Повторити 8–9 разів.

Повне розслаблення тіла: сісти на стілець, прийняти позу для релаксації сидячи, голова трохи нахилена на бік, спина спирається на спинку стільця, очі заплющені. Погляд спрямований усередину, вниз, щелепа злегка торкається піднебіння, концентрація уваги на сонячному сплетінні. Виконувати 1–2 хвилини.

Провести рукою по м’язах шиї, і якщо вони напружені, зробити кілька нахилів і обертальних рухів головою, помасажувати шию. Потім легенько погладити м’язи від плеча до вуха і потерти подушечками пальців завушні бугри. Це покращить приплив крові до голови та допоможе зняти нервове напруження.

Якщо зняти затиск не вдається, його можна розгладити за допомогою легкого самомасажу круговими рухами кінчиками пальців. Кінцевим результатом має стати “маска релаксації”: повіки опущені, усі м’язи обличчя розгладжені, людина виглядає трохи сонною і байдужою, нижня щелепа опущена, язик злегка притиснутий до зубів, ніби збирається сказати “так”.

Щоб навчитися розслабляти м’язи, необхідно регулярно виконувати ці вправи. Щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення.

**Вправи на прогресивну м’язову релаксацію**

Сидячи рівно, витягніть руки перед собою і стисніть кулаки з максимальною силою. Затримайтеся в такому положенні на одну хвилину. Потім різко розслабте кисті рук, відчуваючи, як напруга спадає.

Станьте на носочки, підніміться на повний зріст і потягніться вгору всім тілом, ніби хочете торкнутися стелі. Уявіть, що ваш хребет розтягується, а п’яти міцно вростають у підлогу. Затримайтеся в такому положенні на одну хвилину, відчуваючи розтягнення м’язів спини і ніг. Потім повільно опустіться на всю стопу і розслабте все тіло.

Стоячи прямо, уявіть, що між сідницями ви затиснули монету. Напружте м'язи сідниць і стегон так сильно, ніби хочете її міцно тримати. Затримайтеся в такому положенні на хвилину, а потім розслабтеся.

Сядьте на підлогу, витягніть ноги перед собою. Натисніть п’ятами в підлогу, одночасно тягнучи пальці ніг на себе, до гомілки. Затримайтеся в такому положенні на хвилину, відчуваючи розтягнення в литках. Потім розслабте ноги.

Сядьте на підлогу, витягніть ноги перед собою. Підніміться на носочки, намагаючись підняти п'яти якомога вище. Пальці ніг сильно впріться в підлогу. Затримайтеся в такому положенні на хвилину, відчуваючи розтягнення в литках. Потім опустіться на всю стопу і розслабтеся.

Сядьте прямо, витягніть руки перед собою. Розчепірте пальці якомога ширше і напружте м'язи кистей. Затримайтеся в такому положенні на 30 секунд. Потім стисніть кисті в кулаки і напружте м'язи передпліч. Затримайтеся ще на 30 секунд. Після цього розслабте руки.

Сядьте прямо, розслабтеся. Повільно підніміть плечі до вух, наскільки це можливо. Утримуйте це положення, відчуваючи натяг у м'язах шиї і плечей. Затримайтеся в такому положенні на одну хвилину, а потім повільно опустіть плечі вниз і розслабтеся.

**Вправи на гнучкість суглобів**

Вправи для шийного відділу хребта, включають нахили голови вбік, вперед-назад та обертальні рухи. Виконання вправи сприяє підвищенню гнучкості м'язів шиї, покращенню кровообігу та зняттю напруги.

Повільно нахиляйте тулуб вперед, ковзаючи руками по підлозі. Продовжуйте рух доти, доки ноги не випрямляться повністю, а тіло не утворить пряму лінію від маківки до п'ят. Притисніть таз до підлоги. Повільно поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу 10-15 разів.

Заведіть руку за спину і потягніть її за зап'ястя протилежною рукою. Зафіксуйте на 10 секунд. Повторіть для іншої руки.

Повільно опустіть плече руки, яка притулена до стіни, і поверніть тулуб у протилежний бік, намагаючись розтягнути м'язи плеча. Затримайтеся в цьому положенні на 10-15 секунд. Поверніться у вихідне положення і повторіть вправу для іншої руки.

Стать обличчям до стіни на відстані приблизно кроку, долонями щільно притисніться до стіни на рівні грудей. Ноги на ширині плечей. Повільно відходьте від стіни, нахиляючи корпус вперед. Намагайтеся опуститися якомога нижче, щоб тулуб став паралельним підлозі. При цьому стежте, щоб долоні не ковзали вниз по стіні, а залишалися вище рівня тулуба. Голову тримайте на одній лінії з тулубом, погляд спрямований на підлогу. Затримайтеся в нижній точці на кілька секунд, потім повільно поверніться у вихідне положення.

Підніміть праву ногу, зігнуту в коліні, і повільно переведіть її вліво, намагаючись дотягнутися коліном до підлоги з лівого боку від тіла. Можете допомогти собі правою рукою, обережно притримуючи гомілку. Стежте, щоб плечі і поперек щільно прилягали до підлоги. Затримайтеся в цьому положенні на 15 секунд. Поверніться у вихідне положення і повторіть вправу для лівої ноги.

Ноги витягніть перед собою, розведіть їх якомога ширше і притисніть до підлоги. Спина пряма. Повільно нахиляйтеся вперед, намагаючись дотягнутися руками до пальців ніг. Потім поверніться у вихідне положення. Далі нахиляйтеся вправо, намагаючись дотягнутися правою рукою до правої гомілки, а лівою – до підлоги з зовнішнього боку лівої ноги. Поверніться у вихідне положення і повторіть нахил вліво.

Упрившись долонями в підлогу на ширині плечей. Коліна розташовані прямо під стегнами. Повільно прогніться в попереку, піднімаючи голову і таз вгору. Лопатки зведіть разом. Затримайтеся в такому положенні на кілька секунд, відчуваючи розтяжку в м'язах живота і спини. Повільно поверніться у вихідне положення. Повторіть 10-15 разів.

Розслаблення: Ляжте на спину, руки підніміть над головою і схрестіть пальці. Потягніться всім тілом вгору, як ніби хочете торкнутися стелі. Ноги випряміть і потягніться пальцями ніг. Затримайтеся в такому положенні на кілька секунд, потім повільно опустіть руки і ноги. Відпочиньте 2-3 хвилини.

Під час виконання вправ треба зосередитись на своєму диханні. На вдиху напружуйте м’язи, докладаючи максимальних зусиль. На видиху розслабляйтеся та дозволяйте м’язам розтягуватися. Рухаться плавно та повільно, відчуваючи кожен м’яз. Пам’ятайте, що безпека – понад усе, тому прислухайтеся до свого тіла і припиняйте вправу, якщо відчуваєте біль.

**2-й день**

**Тренінг подолання наслідкив травматичних подій**

Програма психосоціальної реабілітації для військовослужбовців, які повернулися з зони бойових дій та мають ознаки гострого стресового розладу (ГСР), посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або розладів адаптації, розрахована на групу до 14 осіб. Програма включає в себе індивідуальні та групові заняття, які проводить психолог чоловічої статі з досвідом бойових дій.

Практичні вправи тренінгу спираються на принципи моделі психологічної безпеки, розробленої І. І. Приходьком. Запропонована модель охоплює чотири виміри, що складають основу психологічної безпеки особистості, розуміючи її як гармонійний стан, який поєднує в собі відчуття захищеності та прагнення до саморозвитку.

* Емоційний стан, пов’язаний із задоволеністю власним розвитком, корелює зі схильністю до активних дій, спрямованих на самореалізацію або зміну життєвих умов;
* Компонент ціннісної орієнтації. Акцентує на ролі системи цінностей у подоланні кризових ситуацій. Пов'язує цінності з здатністю долати труднощі;
* Мотиваційно-вольовий компонент, або ж компонент вольової регуляції, дозволяє людині зосередитися на найважливіших завданнях і ефективно використовувати свої ресурси;
* Компонент, що регулює соціальні взаємодії. Підкреслює роль цього компонента у встановленні правил поведінки в суспільстві.

Ключовою особливістю роботи з військовослужбовцями з ознаками ГСР та ПТСР є відмова від інтерпретації їхніх переживань. Створення безпечного середовища, де учасники можуть вільно висловлюватися, не побоюючись оцінки. Заняття характеризуються:

* Мінімальна активність: скорочені розминки, відсутність конфронтаційних вправ;
* Регулярною релаксацією: для зниження рівня тривоги та стресу;
* Індивідуальним підходом до вправ на уяву: учасники самі обирають, чи закривати очі, тренер лише направляє процес;
* Короткими заняттями: для уникнення перенавантаження.

Попереднє ознайомлення учасників з темою та цілями кожного заняття, яке проводить тренер на початок, знижує рівень тривожності та підвищує зацікавленість, сприяючи ефективному навчанню.

Використання творчих методів, як от малювання та робота з казками, під час тренінгу дозволяє нам поглянути на звичні речі під новим кутом. Це допомагає розвинути образне мислення, уяву та знайти нестандартні рішення. Медитація ж допомагає зосередитися на внутрішніх відчуттях та зняти напругу, що сприяє більш глибокому розумінню себе та оточуючого світу.

Вправи, які практикуються, допомагають розвинути навички управління стресом у повсякденному житті. Вони ефективні для ситуацій середньої складності. Якщо ви зіткнулися з більш серйозними проблемами, які викликають у вас значний дискомфорт, рекомендуємо звернутися до психолога для отримання індивідуальної консультації. Тренер володіє повним набором вправ і може підібрати для вас найбільш підходящий варіант.

Крім групових занять, тренінг передбачає індивідуальні консультації з психологом. Це дає змогу глибше розібратися в особливостях кожного учасника та підібрати найбільш ефективні стратегії саморегуляції. Такий підхід не лише посилює ефективність тренінгу, але й створює відчуття індивідуальної підтримки.

Групові заняття – це не лише навчання нових навичок, а й можливість відчути себе частиною спільноти, отримати підтримку однодумців та зрозуміти, що зміни можливі.

Паралельно з груповими заняттями проводяться індивідуальні консультації, які надають можливість глибше пропрацювати особисті проблеми та питання, які можуть бути делікатними для обговорення в групі.

Приміщення для тренінгу має бути обладнане таким чином, щоб сприяти створенню атмосфери довіри та безпеки. Зал повинен мати правильну геометричну форму, достатнє освітлення та відсутність відволікаючих елементів. Розстановка меблів повинна дозволяти учасникам відчувати себе комфортно та захищено.

Психолог, який проводить тренінг, повинен постійно відстежувати емоційний стан учасників за допомогою візуальних спостережень, вербальних звітів та кольорового тесту Люшера. Для управління негативними емоціями використовуються такі вправи, як релаксація, візуалізація безпечного місця та зміна пори року. Крім того, тренінг передбачає відпрацювання навичок активного слухання та емоційної підтримки, що дозволяє учасникам ефективно взаємодіяти один з одним, особливо в ситуаціях, пов'язаних з обговоренням травматичного досвіду.

Тест Люшера – это проективная методика психологического исследования, разработанная швейцарским психологом Максом Люшером. Он позволяет оценить текущее психоэмоциональное состояние человека, его потребности, отношение к окружающему миру и многое другое. Військовослужбовцю предлагается выбрать из набора цветных карточек те, которые в данный момент ему наиболее приятны и неприятны. Порядок выбранных цветов позволяет сделать выводы о текущем эмоциональном состоянии, уровне тревожности, мотивации и других аспектах личности.

З метою вимірювання ефективності тренінгу застосовували психодіагностичну методику "Опитувальник травматичного стресу" І. О. Котєнєва, яка дозволила порівняти психологічний стан учасників до та після тренінгу. Для комплексної оцінки ефективності тренінгу, крім психодіагностичних методик (наприклад, "Опитувальника травматичного стресу" Котєнєва), передбачено використання "Анкети оцінювання ефективності тренінгу", яка дозволить отримати додаткову якісну інформацію про задоволеність учасників та досягнення тренінгових цілей.

Правила тренінгу – це своєрідний договір між тренером та учасниками, який визначає рамки проведення заняття та сприяє створенню безпечної та продуктивної атмосфери.

* У будь-якій групі неможливо забезпечити повну конфіденційність, тому говоріть лише про те, чим готові поділитися з іншими;
* Воздерживаться от критики;
* Повага;
* Избегать давать советы;
* Уникати агресії.

Крім військових тренінгів, варто організувати для військовослужбовців різноманітні майстер-класи, такі як малювання пальцями, гончарство, танці, йога та навіть анімалотерапія.

**3-й день**

**Заняття з подолання посттравматичного стресу**

2,5 години. Формування усвідомлення індивідуальних способів реагування на негативні переживання.

Вправа "Думки - Почуття - Тіло": Глибоке занурення в себе.

Треба згадайти якусь ситуацію, яка викликала у вас сильні емоції (позитивні або негативні). Це може бути нещодавня подія або спогад з минулого. Ви вже не у цій ситуації й можете працювати з нею абстрагуючись.

Уява - це двері в інший світ, де відбувається якась історія. Ваше завдання - зазирнути за ці двері і розповісти про те, що ви відчуваєте, коли опиняєтеся в цій ситуації. Не соромтеся використовувати всі свої почуття: радість, смуток, гнів, страх. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей. Головне - бути щирим зі собою.

Після обговорення в групах, психолог систематизує отриману інформацію, записуючи унікальні думки, почуття та фізичні відчуття кожного учасника.

Пригадайте, як розгорталися події після цієї неприємної ситуації. Що сталося далі? Які думки і почуття ви відчували? Які дії ви вжили, щоб змінити ситуацію або принаймні своє ставлення до неї? Можливо, ви звернулися за допомогою до когось, змінили свої звички або знайшли нові захоплення. Поділіться своєю історією, щоб ми разом могли обговорити, як можна ефективно долати труднощі.

Приклад для психолога: після того, як я пережив цю неприємну ситуацію, я зрозумів, що не можу залишатися пасивним. Я почав шукати інформацію про те, як вирішити цю проблему, і звернувся за допомогою до друга. Разом ми розробили план дій і поступово почали втілювати його в життя. Згодом я зрозумів, що ця ситуація, хоч і була складною, допомогла мені стати більш самостійним і впевненим у собі.

Після того, як кожна трійка обговорить різні способи подолання стресу, ми об'єднаємо всі запропоновані варіанти в одну загальну таблицю. Цю таблицю ми назвемо "ПІДСУВ". Кожна літера в цій абревіатурі відповідає одній з шести основних категорій, до яких можна віднести різні способи подолання: почуття, ум, дії, спілкування, уява і віра. Таким чином, ми зможемо побачити, які способи подолання є найбільш популярними в нашій групі, а також які інші варіанти можуть бути ефективними.

Які психологічні процеси лежать в основі кожного з шести каналів ПІДСУВ (почуття, ум, дії, спілкування, уява, віра)? Які конкретні поведінкові прояви свідчать про використання клієнтом того чи іншого каналу? Як можна відрізнити, наприклад, емоційне регулювання від когнітивної переоцінки ситуації?

Критерії віднесення конкретних способів подолання до різних каналів.

|  |  |
| --- | --- |
| Канал | Зазначені учасниками способи подолання травми |
| Почуття |  |
| Інтелект |  |
| Дії |  |
| Спілкування |  |
| Уява |  |
| Віра |  |

**Почуття**

Все, що допомагає заспокоїтися та відновити емоційний баланс:

* Розвиток емоційної інтелігенції: Навички розуміння, управління та вираження своїх емоцій, а також емпатія до інших;
* Творча самореалізація: Використання мистецтва, музики та інших творчих занять для самовираження та емоційного звільнення;
* Соціальна підтримка: Будування міцних соціальних зв’язків, отримання емоційної підтримки від близьких людей;
* Сенсорна регуляція: Використання дотиків, звуків, образів для створення заспокійливої атмосфер;
* Дозвіл на вираження емоцій: Створення безпечного простору для вираження почуттів без осуду.

**Інтелект**

Способи, які дозволили зрозуміти причини та наслідки події, а також знайти нові перспективи для її сприйняття:

* Пізнавальна діяльність: Процес здобуття нових знань, розуміння причинно-наслідкових зв'язків та формування власної думки;
* Організація та планування: Структурування інформації, завдань та часу для ефективного досягнення цілей;
* Колективне вирішення проблем: Обмін досвідом та ідеями в групі для пошуку оптимальних рішень.

**Дія**

Комплекс фізичних вправ та процедур, спрямованих на відновлення ресурсів організму та зниження рівня стресу:

* Сенсорна стимуляція та релаксація: Вплив на тіло через дотик, рух, смак, запах, що сприяє розслабленню та задоволенню;
* Фізична активність та відпочинок: Комплекс дій, спрямованих на підтримку фізичного здоров'я та забезпечення психологічного комфорту;
* Творчість та маніпуляції: Заняття, що дозволяють виразити себе через тілесні дії та взаємодію з матеріалами.

**Спілкування**

Комплекс механізмів, пов'язаних із взаємодією з оточенням, які дозволяють відволіктися від власних проблем, відчути себе потрібним та покращити емоційний стан:

* Соціальні зв'язки: Взаємовідносини між людьми;
* Підтримка: Допомога, співчуття, розуміння;
* Емпатія: Здатність розуміти почуття інших людей;
* Співпраця: Спільна діяльність для досягнення мети;
* Соціальна відповідальність: Відчуття відповідальності за благополуччя інших людей.

**Уява**

Комплекс когнітивних стратегій, заснованих на використанні уяви для аналізу складних ситуацій, генерації нових ідей та пошуку ефективних рішень:

* Використання уяви для емоційної регуляції та вирішення проблем: Створення ментальних моделей бажаного майбутнього для зняття стресу та пошуку нових перспектив;
* Творчі методи самотерапії: Використання мистецтва, гри та інших форм самовираження для опрацювання емоційних переживань та пошуку рішень.

**Віра**

* Когнітивні та поведінкові стратегії, спрямовані на підвищення самооцінки та управління стресом: Активні дії, які допомагають змінити світогляд та погляди на життя;
* Духовні практики та філософські концепції, що сприяють розвитку внутрішньої сили та прийняття життєвих обставин: Шляхи пошуку сенсу життя та зміцнення зв'язку з собою та світом.

Незважаючи на загальні закономірності, кожна людина переживає травму унікальним чином. Особистісні особливості, культурний контекст, соціальна підтримка та інші фактори можуть суттєво вплинути на реакцію і способи подолання. Травматичні події бувають різними за своєю природою, інтенсивністю та тривалістю. Це також може вплинути на реакцію та способи подолання. Реакції та способи подолання можуть змінюватися з часом. Те, що ефективно в гострій фазі травми, може бути не таким ефективним у віддаленій перспективі. Таблиці зазвичай відображають лише частину інформації і можуть не враховувати всі нюанси індивідуального досвіду.

Потрібно спробувати подивитися на ситуацію з іншого ракурсу. Можливо, змінивши свою точку зору, ти зможеш знайти нові можливості і рішення.

Групова робота – це не просто спілкування, а й можливість зрозуміти, що ми не самотні зі своїми проблемами. Коли ми ділимося своїм досвідом з іншими, то бачимо, що наші переживання є досить поширеними. Це допомагає зменшити відчуття ізоляції та знайти підтримку серед однодумців. Група – це простір, де ми можемо поділитися своїми переживаннями і зрозуміти, що наші проблеми є частиною людського досвіду.

**Чорно-біла фотокартка**

Вправа на дисоціацію: треба уявити, що ти відходиш від себе на кілька кроків і спостерігаєш за собою збоку, ніби за актором у фільмі. Звернувши увагу на свою позу, міміку, жести. Потім, уявити, що ти дивишся на цю сцену через чорно-білий фільтр. Зупинити рух, зніми звук і зменшити зображення до розміру фотографії. Покласти цю фотографію в альбом спогадів, де зберігаються події, які ти вже пережив.

**Методика Алієва "Ключі": Глибокий занурення в суть.**

Методика Алієва "Ключі" – це психотерапевтичний підхід, який дозволяє людям глибше зрозуміти себе та свої проблеми. Вона базується на принципі, що кожна людина має власний набір "ключів", які відкривають двері до її підсвідомості.

Вибір індивідуального ідеомоторного прийому для саморегуляції здійснюється психологом або самим військовослужбовцем. Цей процес базується на принципі: "Виконувати те, що вдається найкраще, і не звертати уваги на те, що не вдається". Якщо один метод не дає результату, рекомендується перейти до наступного прийому.

**Прийом "Розведення рук"** – це вправа на розслаблення і розвиток зв'язку між розумом і тілом. Спочатку ти свідомо розводиш руки, а потім намагаєшся зробити це лише силою думки. Щоб досягти цього, уяви, що твої руки – це два одноіменних полюси магніту, які відштовхуються один від одного. Для кращого результату, перед виконанням вправи, розслабся, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Якщо руки не хочуть розходитися, спробуй змінити положення тіла або уявити інший образ. Головне – експериментувати і знайти те, що працює саме для тебе.

Це не просто фізична вправа, а й спосіб навчитися керувати своїм тілом за допомогою сили думки. Ця техніка допомагає зняти внутрішню напругу, розвинути концентрацію і довіру до себя. Коли ти успішно виконуєш цю вправу, ти відчуваєш, як твої думки впливають на твоє тіло. Це перший крок до розуміння того, що ти можеш керувати своїм життям.

**Прийом "Зведення рук"** - допомагає зміцнити зв'язок між розумом і тілом. Спочатку виконайте звичайне розведення рук, а потім спробуйте звести їх, використовуючи лише силу думки. Уяви, що між руками діє невидима сила, яка їх притягує. Якщо відчуваєш затискання, спробуй розслабити плечі і дихати глибше. Повтори вправу кілька разів, доки не відчуєш легкість і плавність рухів.

Ця вправа допомагає розвинути внутрішню гармонію і здатність до саморегуляції. Коли ти зводиш руки, ти ніби з'єднуєш дві частини себе. Це допомагає зняти внутрішню напругу і створити відчуття цілісності. З часом ти помітиш, що можеш керувати своїм тілом більш свідомо.

**Прийом "Левітація руки"** - допомагає розвинути здатність до саморегуляції і концентрації. Сфокусуй свою увагу на руці, яку хочеш підняти. Уяви, що в ній з'являється легкість і вона починає підніматися вгору. Якщо не виходить, повтори попередні вправи (розведення і зведення рук). З часом ти помітиш, як твої думки впливають на фізичні відчуття.

Ця вправа допомагає тобі відчути свою внутрішню силу і здатність до самозцілення. Коли ти успішно піднімаєш руку силою думки, ти доводиш собі, що можеш керувати своїм тілом і своїм життям. Це відчуття впевненості і контролю дуже важливе для подолання стресу.

**Прийом "Автоколивання тіла"** - допомагає розвинути внутрішню гармонію і координацію. Коли ти розслабляєшся, твоє тіло починає виконувати ритмічні рухи. Підтримай ці рухи і відчуй, як вони поширюються по всьому тілу. Це допоможе тобі зняти м'язові затиски і поліпшити кровообіг.

Ця вправа допомагає тобі вийти зі стану стресу і знайти внутрішню рівновагу. Коли ти розгойдуєшся, ти ніби відпускаєш всі свої турботи і дозволяєш тілу рухатися вільно. Це допомагає зняти емоційну напругу і поліпшити настрій.

**Прийом "Рухи головою"** - допомагає розслабити м'язи шиї і поліпшити кровообіг у голові. Спочатку повільно рухай головою в різні боки, знайди точку, де ти відчуваєш найбільше розслаблення. Потім спробуй рухати головою лише силою думки. З часом ти помітиш, що твої рухи стають більш плавними і легкими.

Ця вправа допомагає зняти внутрішню напругу і поліпшити концентрацію. Коли ти рухаєш головою, ти ніби скидаєш з себе негативні думки і відчуття. Це допомагає тобі відчути себе більш спокійним і впевненим.

Вихід із стану саморегуляції – це свідомий вибір. Якщо тобі потрібна енергія, уяви, як сила пронизує твоє тіло. Зроби кілька глибоких вдихів і видихів, потягнися. Якщо ж ти хочеш заснути, уяви, як твоє тіло стає важким і м'яким, а думки сповільнюються. Це як перемикання каналів на телевізорі. Ти сам обираєш, який стан тобі потрібен. Якщо ти хочеш бути активним і бадьорим, уяви себе енергійним і повним сил. Якщо ж ти хочеш відпочити, уяви себе спокійним і розслабленим.

**4-й день**

Групова програма з сімейної психології для відновлення відносин після розлуки. Мета: розробка ефективних стратегій адаптації до нових сімейних умов та заохочення звернення за професійною допомогою.

**5-й день**

Лекція сексолога: Визначення способів вирішення типових сексуальних проблем у військовослужбовців НГУ, які перебувають у стресовому стані або після тривалої розлуки з подружжям. Також заняття спрямоване на формування мотивації для звернення за консультацією до сексолога (сексопатолога).

**6-й день**

Тренінг відновлення психологічної безпеки особистості військовослужбовця: За потреби наприкінці тренінгового дня проводяться релаксаційні вправи або методика "Ключі" з акцентом на налаштування на життєвий успіх.

**7-й день**

Групове заняття з саморегуляції - це форма навчання, в якій учасники колективно вивчають методи управління своїми емоціями, думками та поведінкою. Такі заняття зазвичай включають практики медитації, дихальні вправи, техніки релаксації та когнітивні стратегії, що допомагають розвинути навички стресостійкості та підвищити рівень усвідомленості.

Групові заняття спрямовані на допомогу людям, які зазнали втрати близьких. На наших зустрічах ви зможете поділитися своїми почуттями, отримати емоційну підтримку від інших учасників групи та практичні поради від психолога. Ми допоможемо вам розібратися зі своїми емоціями, знайти ресурси для подолання труднощів і побудувати нове життя після втрати.

**Практики для зняття стресу та розвитку навичок саморегуляції.**

У роботі з війсковими, які переживають гостре горе, психолог використовує техніку емпатичного слухання. Це означає, що психолог активно слухає клієнта, не перебиває його та відображає його почуття. Такий підхід допомагає клієнту відчути, що його розуміють та приймають. Важливо пам'ятати, що в перші дні після травмуючої події клієнт може бути не готовий до аналізу ситуації. Завдання психолога – створити безпечний простір для вираження емоцій та почуттів.

Техніка **"Зміна пори року"** – це лише один з інструментів у роботі психолога. Її ефективність залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості військового, його готовність до змін та досвід психолога. Сприяє емоційному дистанціюванню від травмуючої події та сприяє прийняттю нової реальності.

Уявіть, що ваше горе – це зима. Холодно, сумно, все навколо замерзло. Але ми знаємо, що після зими завжди приходить весна. Подумайте, які перші ознаки весни ви відчуваєте в своїй душі. Пропонуємо військовому уявити місце, де він дізнався про втрату. Це може бути будь-яке місце: квартира, вулиця, лікарня. Якщо це приміщення, просимо уявити навколишню природу.

* **Осінь:** Просимо військового уявити це місце восени. Які кольори він бачить? Які звуки чує? Які відчуття виникають? Пов'язуємо ці відчуття з його емоційним станом після втрати;
* **Зима:** Переходимо до зими. Яка погода? Який пейзаж? Які думки і почуття виникають? Пов'язуємо з відчуттям холоду, спокою, очікування;
* **Весна:** Описуємо пробудження природи. Які зміни відбуваються? Які квіти розквітають? Які птахи співають? Пов'язуємо з новими початками, надією, відродженням;
* **Літо:** Яскраве сонце, зелена трава, цвітіння. Просимо уявити себе в цьому літі. Які емоції він відчуває.

Якщо після першого циклу все ще відчувається сильний біль, можна повторити вправу ще раз або два.

**Вправа "Лист-прощання"** – це потужний терапевтичний інструмент, який допомагає людям висловити невимовлені почуття, пропрацювати емоції та відпустити минуле. Вона особливо корисна при переживанні втрати, розриві стосунків або інших травматичних подіях.

Лист дозволяє висловити всі почуття, які людина не може висловити вголос: біль, гнів, розчарування, любов, вдячність. Написання листа допомагає завершити незавершені справи та відпустити ситуацію.

* **Лист до померлої людини:** Вираження почуттів, подяка, прощання;
* **Лист до людини, яка образила:** Вираження гніву, розчарування, прощення;
* **Лист до себе в минулому:** Рада, підтримка, прощення;
* **Лист до своєї мрії:** Вираження бажань, страхів, віри в себе.

Вправа "Лист-прощання" – це інструмент самодопомоги, але не замінює професійної психологічної допомоги. Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з емоціями самостійно, зверніться до психолога.

**Вправа "Міст"** – це психологічна техніка, яка допомагає подолати емоційний розрив між минулим досвідом та сьогоденням. Вона особливо корисна, коли людина відчуває застряглість у минулих подіях, не може відпустити старі образи або переживає труднощі з прийняттям змін.

Треба уявити, що ваше життя – це річка. У минулому були бурхливі пороги (травми, втрати), спокійні ділянки (щасливі моменти) та мілкі місця (періоди стагнації). Зараз ви стоїте на березі цієї річки, і перед вами – міст, який веде у майбутнє.

* **Лівий берег:** Символізує ваше минуле. Уявіть усі події, які вплинули на вас, особливо ті, які викликають біль або тривогу;
* **Правий берег:** Символізує ваше майбутнє. Уявіть свої мрії, цілі та те життя, яке ви хочете створити.

Треба уявити, як ви повільно і впевнено крокуєте по мосту. Відчуйте під ногами міцну основу. Увага на те, що залишається позаду (на лівому березі) і що відкривається попереду (на правому). Під час переходу можуть бути різні емоції. Треба дозволити їм бути. Які відчуття ви переживаєте? Що вас оточує? Відчування вдячності за те, що ви пройшли цей шлях і досягли своєї мети.

**8-й день**

**Робота із залежностями** - передбачає комплексний підхід, спрямований на подолання різних видів залежностей, таких як алкоголізм, наркоманія, ігрова чи інтернет-залежність. Основні методи роботи включають.

**Метафора "дерево-травма"** – это яркий и образный способ представить психологическую травму. Она позволяет визуализировать, как травматические события могут влиять на нашу психику, подобно тому, как повреждения влияют на рост и развитие дерева.

* **Корни – основы личности:** Корни дерева символизируют наши основные убеждения, ценности и жизненный опыт, сформировавшиеся в раннем детстве. Травматические события могут повредить эти корни, ослабив нашу основу;
* **Ствол – наша сила и устойчивость:** Ствол дерева олицетворяет нашу способность справляться со стрессом, принимать решения и двигаться вперед. Травма может оставить шрамы на стволе, ослабив его и сделав его более уязвимым к внешним воздействиям;
* **Ветки – наши отношения и социальные связи:** Ветки символизируют наши связи с другими людьми. Травма может сломать ветви, затрудняя нам построение и поддержание отношений;
* **Листья – наши эмоции и чувства:** Листья отражают наше эмоциональное состояние. После травмы листья могут пожелтеть или опасть, символизируя подавленность, тревогу или апатию;
* **Плоды – наши достижения и результаты:** Плоды – это то, что мы создаем в жизни. Травма может помешать нам достигать своих целей и реализовывать свой потенциал.

Робота над собою передбачає наступні дії: Найдите свои корни и залечите старые раны, чтобы вырасти сильным и здоровым деревом жизни. Укрепите свой внутренний стержень (ствол), научившись управлять своими эмоциями и стрессом. Распустите на ветвях бутоны новых отношений, позволив себе быть уязвимым и открытым для мира. Питайте свою душу (лістья) радостью, вдохновением и любовью. Принесите свои уникальные плоды в этот мир и поделитесь ими с другими.

**Схильність до алкоголізму**

Людина, що зіштовхнулася з проблемою алкогольної залежності, може глибше зрозуміти себе та причини своєї поведінки. Ця вправа не є діагностичним інструментом, але може стати початком шляху до усвідомлення та зміни. Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Відведіть достатньо часу на роздуми. Ви можете використовувати журнал, щоб фіксувати свої думки та почуття.

* Визначити ситуації, емоції або людей, які провокують бажання вживати алкоголь;
* Зрозуміти, які глибокі психологічні потреби задовольняє алкоголь;
* Створити індивідуальний план дій для подолання залежності.

Потрібно що б військовий який відчувае схильність до алкогольної залежності, щіро відповів на наступні запитання: Які ситуації, події або емоції провокують бажання випити? Які думки і почуття мене супроводжують, перед тим, як випити? Як змінюється мій настрій, поведінка, під час вживання алкоголю? Які фізичні та емоційні наслідки після вживання алкоголю? Які потреби він задовольняє (відпочинок, спілкування, забуття проблем)? Які здорові способи я можу використовувати для задоволення своїх потреб?

Спробувати виявити закономірності у своїх відповідях. Які емоції військовий намагається заглушити алкоголем? Які ситуації виникають найбільш часто? На основі отриманої інформації складаеться план дій, який допоможе вам подолати залежність. Можливо, вам знадобиться підтримка близьких, психолога або групи взаємодопомоги.

Ця вправа не замінює професійної допомоги. Якщо є проблеми з алкоголем, потрібно звернутися до нарколога або психотерапевта. Відповідати на запитання максимально відверто. Подолання залежності – це тривалий процес, який вимагає наполегливості.

Кожен війсковослужбовець виступає у ролі оратора, який має на меті переконати іншого учасника, що виконує роль людини, яка прагне кинути пити, або прийняти алкоголь. Після підготовки промов, учасники по черзі презентують свої аргументи. Війсковослужбовці діляться на пари. Один бере на себе роль людини, що намагається відмовитися від алкоголю, а інший – роль переговорника, який має вплинути на його рішення.

**9-й день**

Тренінг подолання наслідків травматичних подій, релаксація.

**10-й день**

Групове заняття з сімейним психологом, консультація сімейного психолога, релаксація, вправи на покращення засинання.

Покращення реадаптації до родини після тривалої розлуки та формування мотивації звернення до сімейного психолога є важливими етапами відновлення гармонійних відносин у сім'ї.

**11-й день**

Групове заняття у формі лекції від сексолога чи сексопатолога спрямоване на підвищення обізнаності та розв'язання питань, пов'язаних із сексуальним здоров'ям, міжособистісними стосунками та психосексуальним розвитком. Проблема сексуальних дисфункцій у військовослужбовців, особливо після тривалої розлуки з сім'єю та в умовах стресу, є комплексною і вимагає багаторівневого підходу. Вона включає в себе не лише фізіологічні аспекти, але й психологічні, соціальні та емоційні.

Релаксація, вправи на покращення засинання.

**12-й день**

Групове заняття з розвитку навичок самомотивації.

Навчання військовослужбовців технік самостійного мотивування, сприяти розумінню та усвідомленню існуючих методів самомотивації, а також допомогти їм взяти відповідальність за власне життя у свої руки.

Вправа створює міцний фундамент для досягнення ваших цілей шляхом глибинного розуміння власних бажань та страхів.

* потрібно оберать одну, найбільш важливу для вас мету на цей момент. Сформулюйте позитивні твердження, які підтверджують, що ви вже досягли своєї мети. Наприклад: "Я щасливий/а і успішний/а", "Я досяг/ла своєї мети".

Приклад: Отримати підвищення на роботі.

Я сиджу у своєму новому, просторому кабінеті. Сонце світить крізь велике вікно, падаючи на мій новенький дерев'яний стіл. На стіні висить сертифікат, що підтверджує моє підвищення. Я відчуваю гордість за себе та вдячність за докладені зусилля. Мої колеги вітають мене з новими досягненнями. Я відчуваю себе впевненим/ною та готовим/а до нових викликів. Моя зарплата дозволяє мені реалізувати давно заплановані мрії: подорожувати, займатися улюбленими хобі, забезпечити комфортну життя для себе та своєї родини. Я відчуваю себе впевненим/ною у своєму майбутньому.

Як що мета записана, переглядайте свій опис мети, колаж та афірмації щодня, щоб підтримувати високий рівень мотивації.

* сформулюйте найсильніші аргументи для досягнення своєї мети! Це ваші мотиватори (ваша особиста сила та підтримка на шляху до цілі), які базуються на ваших цінностях та пріоритетах. Чесно та уважно дайте письмові відповіді на запитання цієї вправи. Опишіть щонайменше 20 важливих для вас причин (вигоди, які ви отримаєте після досягнення мети). Під час виконання вправи зосередьтеся на наступних питаннях: які результати ви отримаєте, досягнувши мети; як це позначиться на ваших стосунках з людьми, роботі, стилі життя, фінансовому становищі, відпочинку тощо; як досягнення мети вплине на ваш внутрішній світ та емоційний стан.

* Створіть колаж своїх мрій. Твоїх цілей на всі часи. Зробіть колаж, щоб тримати в полі зору все, що ви отримаєте від їх досягнення. Зробіть колаж у форматіА2-А1 і розмістіть його навидному місці в кімнаті.Таким чином ви можете черпати свою внутрішню мотивацію (силу бажання), просто дивлячись на нього. Ви можете викликати свою внутрішню мотивацію (силу бажання), просто дивлячись на красиві картинки, фотографії та зображення на колажі.
* Використовуйте силу негативної мотивації. Часто буває так, що на порядки більше енергії, щоб рухатися вперед з тим, чого ми не хочемо, ніж з тим, чого ми хочемо. Сміливість, чесність іхороша уява є важливими для цього процесу.

**Вправа “Запитай або попроси самого себе”**

Це потужний інструмент самопізнання та саморозвитку, який допомагає нам краще зрозуміти свої бажання, страхи, цінності та мотивацію. Суть вправи полягає в тому, щоб задавати собі глибокі, часто незручні питання і чесно відповідати на них. Це як бесіда з наймудрішим порадником – самим собою.

Потрібно задавати собі питання: Що мене справді робить щасливим? Які мої найглибші страхи? Які якості я ціную в собі і в інших? Які помилки я часто повторюю? Що мене стримує від досягнення моїх цілей? Яким я хочу бачити своє життя через 5 років? Які зміни я хочу внести в своє життя?

Не треба намагатися знайти правильні відповіді. Просто дозвольте собі бути чесним перед самим собою. Записуйте свої думки та відчуття. Це допоможе вам краще зрозуміти себе і відстежувати свій прогрес. Що мене справді робить щасливим?" – Можливо, ви згадаєте про моменти, коли відчували справжню радість, і це допоможе вам зрозуміти, що для вас важливо в житті.

Ця вправа – це інструмент, який може допомогти вам досягти більшої гармонії і щастя в житті. Головне – бути відкритим до нових знань і готовим змінюватися.

**13-й день**

Тренінг подолання наслідків травматичних подій, релаксація.

**14-й день**

Які три слова найкраще описують ваші враження від цього тренінгу? Що вам найбільше сподобалося в тренінгу? Чому? Що, на вашу думку, можна було б зробити інакше? Які ресурси або матеріали додатково знадобилися б вам для кращого засвоєння матеріалу?

**Анкета оцінювання ефективності тренінгу: Шаблон та рекомендації**

Отримати зворотний зв'язок від учасників, для оцінки його ефективності, визначення сильних сторін та напрямків для покращення.

Шановні учасники! Ваша оцінка цього тренінгу надзвичайно важлива для нас, адже вона допоможе покращити ефективність нашої спільної роботи. Всі ваші відгуки будуть враховані при розробці майбутніх навчальних програм

Питання повинно формулювати чітко та конкретно, щоб отримати максимально точні відповіді. Всі питання мають безпосередньо стосуватися проведеного тренінгу. Анкета не повинна бути занадто довгою, щоб не стомити учасників. Анонімність відповідей, щоб вони могли висловлюватися вільно.

* Наскільки важливий був для вас цей тренінг?
* Чи дізналися ви щось нове?
* Чи зможете ви застосовувати набуті знання на практиці?
* Чи достатньо часу було відведено на кожну тему?
* Оцініть насиченість програми новою інформацією ;
* Наскільки послідовно та логічно було викладено матеріал?
* Оцініть обсяг викладеного матеріалу;
* Чи була атмосфера під час тренінгу сприятливою для навчання?
* Наскільки комфортно ви себе почували під час викладення матеріалу?
* Чи були якісь організаційні моменти, які викликали у вас незручності?
* Наскільки складно вам було сприймати матеріал?
* Оцініть темп викладення матеріалу;
* Наскільки ви задоволені роботою психолога?
* Які конкретні кроки ви плануєте зробити на основі отриманих знань?
* Як ви оцінюєте свої шанси застосувати нові навички на практиці?

Оцінка Кількість відповідей Відсоток

1 (зовсім не відповідав) 2 5%

2 5 12%

3 10 25%

4 15 37%

5 (повністю відповідав) 8 20%

Виведення з отриманих даних анкетування є критичним етапом для розуміння ефективності тренінгу та визначення шляхів для його покращення.

* Оцініть загальний рівень задоволеності учасників тренінгом;
* Визначте, які аспекти тренінгу були оцінені найвище;
* Ідентифікуйте аспекти, які викликали найбільше зауважень;
* Сформулюйте чіткі та конкретні висновки на основі аналізу даних;

Ефективність програми оцінюється за двома критеріями:

* Суб'єктивний, відображає думку учасників про сильні і слабкі сторони про зміни в їх емоційному стані під час і після акінчення програми;
* об’єктивний – шляхом оцінки стану.

Після завершення заходів психологічної реабілітації складають висновки, прогнози щодо рекомендацій командирам із подальшого залучення військовослужбовців до виконання завдань служби, психологічного супроводу.

* 1. **Арт-терапія**

Проаналізуємо, як арт-терапія може допомогти військовим, які повернулися з фронту.

* Арт-терапія – це потужний інструмент самопізнання та самозцілення, який дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси людини через творчість, незалежно від її життєвого досвіду.
* У процесі арт-терапії ми проектуємо наші внутрішні переживання та конфлікти на зовнішні об'єкти – папір, глину, кольори. Аналізуючи створені образи, ми отримуємо цінну інформацію про себе, свої бажання, страхи та мрії. Символічна мова мистецтва дозволяє нам спілкуватися зі своїм внутрішнім світом на рівні, недоступному для слів. Через образи ми можемо виразити те, що важко описати словами, і знайти нові шляхи для вирішення внутрішніх конфліктів.
* Арт-терапія – це мова, яка об’єднує. Через творчість ми можемо виразити те, що не вкладається в слова, і знайти розуміння у інших людей. В атмосфері безумовного прийняття кожен учасник групи відчуває себе в безпеці і може вільно досліджувати свій внутрішній світ. Творчість – це ключ до нашого серця. Арт-терапія допомагає нам відкрити цей ключ і поділитися своїми почуттями з іншими людьми. В атмосфері довіри і підтримки ми можемо зрозуміти себе і один одного на глибинному рівні.
* Творчість – це могутній інструмент трансформації. Через малюнок, танець чи музику ми можемо перетворити складні емоції та переживання на нові, конструктивні форми. Це дозволяє нам вийти за межі звичних патернів поведінки та відкрити для себе нові можливості. Кожен з нас має внутрішні ресурси для зцілення та зростання. Арт-терапія допомагає нам мобілізувати ці ресурси і знайти в собі сили для подолання труднощів. Через творчість ми відновлюємо зв'язок зі своїм внутрішнім "Я" і розвиваємо нові навички.

Арт-терапія – це не просто творчість, а процес самотворення. Через творчість клієнт вчиться приймати рішення, брати на себе відповідальність і розвивати свої внутрішні ресурси. Творчість допомагає військовослужбовцям відновити відчуття контролю над своїм життям і знайти нові сенси після травматичних подій. Вибираючи теми для своїх робіт, вони беруть на себе відповідальність за своє відновлення і демонструють неймовірну силу духу.

Досвід різних країн, демонструє, що арт-терапія є ефективним інструментом для реабілітації учасників бойових дій з різними формами психологічних травм. Цей метод дозволяє не тільки зменшити симптоми ГСР і ПТСР, але й сприяє соціальній адаптації та відновленню повноцінного життя.

**Приклади реалізованих проектів та їх результатів:**

**Приклад 1:** Зокрема, арт-терапевтичні групи для ветеранів бойових дій. За допомогою техніки колажу учасники мали змогу візуалізувати свої травматичні переживання та знайти нові ресурси для подолання труднощів. Результати проекту продемонстрували значне зменшення симптомів ГСР та ПТСР, підвищення рівня самооцінки та соціальної адаптації. Програма спрямована на відновлення емоційних ресурсів волонтерів та громадських активістів за допомогою арт-терапевтичних методів. Заняття, що проводяться раз на тиждень, включають різноманітні творчі активності, такі як малювання, ліплення та роботу з природними матеріалами, і допомагають учасникам зняти стрес, виразити свої емоції та знайти нові джерела енергії.

**Приклад 2:** Інший наш проект був спрямований на роботу з дітьми, які пережили насильство. За допомогою малювання та ліплення діти мали можливість виразити свої емоції, які важко було описати словами. Ми спостерігали, як поступово у дітей відновлюється довіра до дорослих та зменшується тривожність.

* **Активні форми відпочинку на природі:** прогулянки, походи, екстремальні види спорту та спостереження за сезонними змінами. Перебування на природі, що включає різноманітні активності від спокійних прогулянок до екстремальних видів спорту, а також контакт з тваринами та спостереження за сезонними змінами, є ефективним методом природної терапії;
* **Творчий процес:** створення картин, ліплення скульптур, гра на музичних інструментах, танці та спів;
* **Спілкування:** учасники програми мають можливість брати участь у різних форматах спілкування: від індивідуальних консультацій з психологом до групових зустрічей з однодумцями. Крім того, програма передбачає взаємодію з представниками різних соціальних груп: від дітей, які бачать у військових авторитетів, до видатних діячів суспільства. Така різноманітність форм спілкування дозволяє учасникам відчути себе частиною спільноти, отримати емоційну підтримку та знайти нові сенси в житті;
* **Різноманітні оздоровчі практики:** від тілесної терапії до теплових і водних процедур.

Реалізувати повний спектр творчої реабілітації в міських умовах є складним завданням. Тому ми зосереджуємося на ключових елементах – спілкуванні та творчості, переносячи реабілітаційні програми в заспокійливу атмосферу природного середовища Пущі-Водиці (Київський міський клінічний госпітльветеранів війни). Це дозволяє учасникам не тільки займатися творчістю, але й отримувати додаткові оздоровчі процедури та насолоджуватися природою, що є важливими компонентами комплексної реабілітації.

Програма реабілітації може включати в себе різноманітні заходи, спрямовані на відновлення психологічного здоров'я. Відвідування Києво-Печерської Лаври та заняття мистецтвом під керівництвом фахівців з арт-терапії допомагають учасникам знайти внутрішню гармонію та адаптуватися до нових умов життя.

Через створення картин акриловими фарбами учасники бойових дій отримують можливість виразити свої емоції, переживання та досвід. Процес малювання допомагає відновити внутрішню гармонію, розвинути творчі здібності та підвищити самооцінку. Готові роботи стають символом подолання труднощів і новим початком у житті. Акриловий живопис – це не просто заняття, а справжня терапевтична практика. Створення картин дозволяє учасникам відволіктися від негативних думок, розвинути концентрацію та увагу. Готові роботи стають не тільки прикрасою інтер'єру, але й відображенням внутрішнього світу автора, що сприяє самопізнанню та особистісному зростанню. Виставки робіт, створених учасниками проекту, – це не лише демонстрація творчих здібностей, але й можливість отримати соціальне визнання та підтримку. Представлення своїх картин широкій аудиторії допомагає ветеранам відчути себе частиною суспільства та знайти нові сенси в житті.

Учасники проекту мають можливість спробувати різноманітні творчі техніки: від копіювання відомих картин до створення власних мандал. Завдяки авторській методиці "Протилежності" вони вчаться долати внутрішні конфлікти та знаходити гармонію. Під керівництвом досвідчених художників та психологів, учасники розкривають свій творчий потенціал і знаходять нові способи самовираження.

Багаторічний досвід застосування арт-терапії з постраждалими від психотравмуючих подій, зокрема ветеранами та волонтерами, переконливо доводить ефективність цього методу в подоланні наслідків стресу та відновленні психологічного здоров'я. Арт-терапія є ресурсним методом, який не лише допомагає впоратися з травмою, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку нових життєвих стратегій.

* 1. **Каністерапія**

**Каністерапія** – це форма терапії, що передбачає взаємодію людини з навченою собакою для досягнення лікувальних цілей, таких як зменшення стресу, покращення настрою та розвитку соціальних навичок.

Собако терапія показала свою ефективність ще після Другої світової війни, коли американські військові помітили, що спілкування з собаками прискорює одужання поранених. Саме в американських військових госпіталях після Другої світової війни було проведено одне з перших досліджень, яке показало, що спілкування з собаками сприяє швидшому одужанню поранених.

Не кожна собака може стати терапевтом. Для роботи з людьми тварини проходять суворий відбір. Важливими критеріями є спокійний характер, відсутність агресії та страху. Майбутніх "лікарів" навчають особливим навичкам і лише після успішної здачі іспиту вони отримують "ліцензію" на роботу з пацієнтами.

Для каністерапії підходять собаки різних порід і розмірів. Серед "терапевтів" можна зустріти як великих маламутів та хаскі, так і маленьких шелті. Головне, щоб собака мала стабільну психіку і була дружелюбною до людей.

Поки в Україні каністерапія розвивається завдяки ентузіастам, у Польщі та Норвегії ця галузь має більш офіційний статус. У цих країнах існують спеціальні навчальні програми для собак-терапевтів, а в Норвегії держава навіть підтримує цю ініціативу, надаючи цуценят для підготовки. Однак, навіть без диплома, собака може позитивно впливати на здоров'я людини. Незважаючи на те, що професійна підготовка собак для каністерапії є важливою, навіть звичайний домашній улюбленець може суттєво покращити життя свого власника. Наукові дослідження підтверджують, що власники собак менше схильні до стресів і депресій, а регулярні прогулянки з собакою сприяють здоров'ю серця та допомагають боротися з ожирінням.

Секрет успіху каністерапії криється в природній здатності собак до спілкування з людьми. Вони не виконують складних вправ, а просто насолоджуються взаємодією, що має позитивний вплив на людей. Важливо підібрати собаку, яка відчуває себе комфортно в конкретній ситуації і може встановити довірливі стосунки з пацієнтом.

Каністерапія – це не просто гра з собакою. Це серйозна терапевтична практика, яка вимагає спеціальної підготовки як собаки, так і її провідника. Собаки-каністерапевти – це висококваліфіковані фахівці, які допомагають людям подолати різні труднощі.

* Спілкування з твариною відволікає від негативних думок і емоцій, сприяє виробленню гормону щастя – серотоніну;
* Собаки викликають позитивні емоції, сміх і радість, що допомагає подолати апатію і депресію;
* Догляд за собакою, тренування та спільні прогулянки сприяють розвитку відповідальності, емпатії та комунікативних навичок;
* Досягнення успіхів у спілкуванні з собакою підвищує самооцінку і впевненість у своїх силах;
* Регулярні прогулянки з собакою сприяють фізичній активності, зміцненню здоров'я серцево-судинної системи та покращенню загального самопочуття.

Каністерапія – це потужний інструмент для реабілітації військовослужбовців. Взаємодія з собакою допомагає подолати психологічні травми, покращити якість життя і повернутися до повноцінного життя.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Психологічна реабілітація – це процес відновлення психічного здоров'я військових після бойових дій. Вона включає в себе комплекс заходів, спрямованих на адаптацію до мирного життя та подолання психологічних травм. Це комплексна програма, яка включає в себе психологічну допомогу, соціальну підтримку та взаємодію з фахівцями. Метою є створення сприятливих умов для відновлення психічного здоров'я військових та їхньої адаптації до мирного життя.

Основні завдання включають: проведення заходів для сприяння психологічній адаптації військовослужбовців до мирного життя; психологічну просвіту, яка інформує військових про особливості постстресових розладів; мотивацію до освоєння навичок самодопомоги; психологічну діагностику для виявлення тих, хто потребує медичної допомоги, має розлади адаптації або залежність від психоактивних речовин; реалізацію заходів, спрямованих на реасоціалізацію та реадаптацію військовослужбовців.

Програма включає поєднання групових та індивідуальних занять із саморегуляції, психологічні консультації з актуальних питань (зокрема, стосовно сімейних відносин і сексуального здоров'я), а також спеціально адаптований тренінг для відновлення психологічної безпеки особистості, який відповідає завданням психологічної реабілітації.

Програма психологічної реабілітації передбачає комплексний підхід, що включає обов’язкові заходи (презентація програми, психодіагностика, дебрифінг, тренінги з розвитку особистісних ресурсів, відновлення психологічної безпеки, ігрові терапевтичні вправи, психологічні лекторії, навчання технік саморегуляції) та індивідуально підібрані заходи (кінотерапія, релаксаційні практики, масаж, індивідуальне консультування, фізичні активності). Всі заходи спрямовані на швидке відновлення психологічного здоров’я військовослужбовців та їхню успішну адаптацію до мирного життя в рамках комплексної медичної реабілітації.