

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

СУШКО Алла

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ
РЕСУРСНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Магістерська робота

Виконала студентка групи ПСмз-21
А. Сушко

Науковий керівник:
к. пс. н., О. А. Притула

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
1.1. Внутрішня ресурсність військовослужбовців як об'єкт наукового дослідження	6
1.2. Психологічні механізми: поняття, види, загальна характеристика	12
1.3. Психологічні механізми підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців.....	15
Висновки розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	27
2.1. Підбір та обґрунтування методів емпіричного дослідження психологічних механізмів внутрішньої ресурсності у військовослужбовців	27
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	24
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	41
3.1. Загальна характеристика тренінгової програми підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців	37
3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців.....	43
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У вітчизняній психологічній, в тому числі і у військово-психологічній, науці та практиці в останні десятиліття набув розповсюдження ресурсний підхід, який знаходить свої витoki у гуманістичній психології. Такий підхід пов'язують з актуалізацією проблем складних життєвих обставин, екстремальних стресових ситуацій, до яких сміливо можна віднести участь військовослужбовців в діяльності, яка пов'язана з виконанням завдань за призначенням.

В центрі наукових досліджень, які пов'язані з проблемами ресурсності особистості лежить поняття *ресурсу* під яким розуміють психологічний потенціал, який допомагає їй опанувати життєві ситуації та вижити в екстремальних умовах сьогодення.

Зазначимо, що війна в Україні стала для багатьох українців несподіванкою, призвела до порушення нормального життя. Багато наших співвітчизників, в тому числі і військовослужбовців, не мають можливостей задовільнити свої базові потреби. Це вимагає від них адаптації до таких нових умов життя, до умов стресу та тривоги. Адаптація до екстремальних умов (як на лінії бойового зіткнення, так і в тилу) вимагає пошуку нових, як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів. Сьогодні вкрай актуальним є пошук таких психологічних ресурсів, які б дозволили військовослужбовцю не просто вижити на полі бою, а й зберегти психічне здоров'я. Саме цій проблематиці присвячена наша кваліфікаційна робота.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у створенні, на підставі отриманих результатів теоретико-емпіричного дослідження психологічних механізмів підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців, тренінгової програми, яка б дозволила військовослужбовцям підтримувати внутрішню ресурсність під час виконання ними завдань за призначенням.

Відповідно до мети нами були сформульовані наступні **завдання**:

1. Підібрати та проаналізувати наукову літературу за тематикою кваліфікаційної роботи.

2. Виявити та дослідити особливості впливу психологічних механізмів на внутрішню ресурсність військовослужбовців.

3. Надати практичні рекомендації щодо підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовців під час виконання ними завдань за призначенням.

Об'єктом дослідження є: внутрішня ресурсність військовослужбовців.

Предметом дослідження є: психологічні механізми підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс наукових методів дослідження, серед яких:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, операціоналізація, концептуалізація;
- 1. *емпіричні:* психологічний експеримент, опитування (тестування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (шкала адаптивності); Тестом “Самооцінка стійкості до стресу”; Тестом BASIC Ph; Тестом “Шкала реактивної і особистісної тривожності” Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; Методикою діагностики мотивації особистості до успіху (за Т.Елерсом); Методикою діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач (за Т. Елерсом);
- *методи активного впливу на особистість:* тренінгова програма підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців;
- *методи математичної статистики:* кореляційний аналіз.

Практичне значення отриманих результатів кваліфікаційної роботи полягає у створенні тренінгової програми, яка в цілому та окремі її елементи, можуть бути використані як офіцерами-психологами так і самим військовослужбовцями під час проведення заходів психологічного відновлення та під час виконання завдань за призначенням на лінії бойового зіткнення.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати наукового дослідження були представлені на конференціях, а саме:

1. Тези на тему «Внутрішня ресурсність військовослужбовців як об'єкт психологічного дослідження» (III Всеукраїнська науково-практична конференція молодих вчених «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії», ЗУНУ, Україна, Тернопіль, 30 квітня 2025 року);
2. Тези на тему «Внутрішня ресурсність військовослужбовців та психологічні механізми її підтримання» (Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації», ЗУНУ, Україна, Тернопіль, 7 листопада 2025 року).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку літератури, який нараховує 62 джерелоа та додатків. Загальний обсяг роботи 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Внутрішня ресурсність військовослужбовців як об'єкт наукового дослідження

Повномасштабне вторгнення росії на територію України раз та на завжди змінило картину світу сучасних українців. Цей світ сповнений нервової напруги, тривоги, розпачу, зневіри, які є комплексом стресогенних чинників, які блокують особистісні ресурси українців та знижують ефективність їхній адаптаційних можливостей в світі, який наповнений ризиками. Зазначене нами актуалізує проблему здатності людини актуалізувати приховані внутрішньо-особистісні ресурси, актуалізувати набутий життєвий досвід з метою адаптації до агресивного світу.

Зауважимо, що в умовах воєнного стану особливо вразливою професійною групою є військовослужбовці. Саме від ефективності діяльності представників цієї професійної групи залежить майбутнє нашої країни та українців. А в основі ефективності військово-професійної діяльності, на наш погляд, лежить вміння активізувати військовослужбовцями свою внутрішню ресурсність.

Проблема ресурсності в останні десятиліття займає одне з основних місць у вітчизняній та зарубіжній психології. Так, цій проблематиці присвячено роботи А. Чхайдзе [51], О. Штепи [54, 55, 56], С. Лукомської [24], Р. Микитенка, О. Грищенкої, П. Золотарьова [30] та інших.

На наш погляд дослідження внутрішньої ресурсності військовослужбовців варто розпочати з дифініціарного аналізу поняття *ресурс*. Так, у Великому тлумачному словнику сучасної української мови під редакцією В.Т. Бусел поняття “ресурс” визначається як: запаси чого-небудь,

які можна використати в разі потреби; засіб, можливість, якими можна скористатися в разі необхідності [9]

Як зазначають С. Ганаба та Ю. Стражник у своїй публікації “Аналіз внутрішньої ресурсності педагогів як умова подолання стресогенних ситуацій в умовах війни”, термін “ресурс” в психології позначає запас життєвих можливостей, які використовує людина як джерело розвитку особистості, як джерело здійснення самореалізації та реалізації діяльності, а також для вибору певної життєвої стратегії та варіанту життя [12, с. 53].

У зазначеній нами вище роботі, дослідниці, здійснюють аналіз праць вітчизняних та зарубіжних психологів. Так, у роботі В. Казібекова “Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст”, їх увагу привернуло поняття *ресурсу* як комплексу особистісних властивостей і життєвого досвіду подолання труднощів; ресурс – це внутрішні сили, необхідні людині, щоб з успіхом долати життєві труднощі [14, с. 124].

Зазначимо, що С. Ганаба та Ю. Стражник звернути увагу на теорію психологічного стресу, в рамках якої досліджуються *особистісні ресурси*. Останні визначаються як фізичні та духовні можливості особистості, мобілізація яких забезпечує виконання її програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання стресу [12, с. 54].

Дослідниці звертаються до теорії цінностей та визначають *ресурси особистості* як – комплекс життєвих цінностей, які утворюють реальний потенціал, який допомагає особистості подолати несприятливі життєві події. На їх думку, наявність таких ресурсів забезпечує адаптивну функцію. Тобто, *ресурси* надають впевненості, підтримують самоідентичність, забезпечують самоповагу особистості. Ресурси, резюмують вчені, – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища [12, с. 53].

У своїй роботі С. Ганаба та Ю. Стражник, прагнуть визначити види ресурсів особистості. З цією метою вони звертаються до робіт С. Хобфолла, який виокремлював такі *види ресурсів особистості*:

- *матеріальні* (статок, будинок, одяг, матеріальні цінності) та *нематеріальні* (бажання, прагнення, цілі)
- *зовнішні* (соціальне оточення та підтримка, сім'я, коло друзів, робота та колеги, соціальний статус) та *внутрішні* (самоповага, професійній уміння та навички, здібності та інтереси, хобі, характерні риси, оптимізм, життєві цінності, система вірувань, світогляд, ідеали, самоконтроль тощо);
- *психічні* та *фізичні* стани;
- *вольові, емоційні і енергетичні характеристики*, які необхідні для подолання важких життєвих ситуацій [59, 61].

Дослідниці слушно зауважують, що людина здатна формувати та зміцнювати свої особистісні ресурси. Так, на думку Н. Перегончук та Т. Краєвської, вважають, що *особистісні ресурси, до яких* відноситься – мотивація, стресостійкість та досвід подолання стресів; сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, відчуття власної значущості, “самодостатній”; позитивність та раціональність мислення; емоційно-вольові якості; *фізичні ресурси* – стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності; *матеріальні ресурси* – матеріальний дохід, матеріальні умови, безпека життя, стабільність оплати праці, гігієнічні фактори життєдіяльності, інформаційні та *інструментальні ресурси* (здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети, здатність до адаптації, техніки зміни себе і навколишньої ситуації; здатність до осмислення ситуації) здатні трансформуватись на потребу людині [38].

Провідним спеціалістом в галузі особистісної ресурсності вважається львівська дослідниця О. Штепа, деякі положення її наукових поглядів ми проаналізуємо. Так, дослідниця також класифікувала ресурси особистості на фізіологічні, *психологічні (особистісні)*, соціальні, предметно-діяльнісні.

У своїх дослідженнях О. Штепа, спиралась на функціональний підхід і вважала основною *функцією психологічних (особистісних) ресурсів* – забезпечення особистості можливостями, які допоможуть їй подолати складну

життєву ситуацію, у деяких випадках це може бути травмівна або стресова ситуація; такий вид ресурсів особистості здатен їй допомогти реалізувати життєві плани та досягти мети.

Методологія дослідження психологічних (особистісних) ресурсів О. Штепи базується на системному підході. В основі такого підходу лежить уявлення дослідниці про психологічні (особистісні) ресурси як відкриту систему, яка постійно знаходиться в процесі наповнення та спустошення. Адже саме такий процес (наповнення та спустошення) допомагає особистості долати життєві труднощі та відновлювати ресурсний стан. О. Штепа зазначає, що розуміння *психологічних (особистісних) ресурсів* як системи дає підстави для розуміння ролі та місця компенсаторних механізмів, які лежать в основі процесів збереження, обміну та перерозподілу ресурсів в структурі особистості. Дослідниця вважає, що особистість здатна усвідомлено ставитись до власних психологічних ресурсів, адже саме це забезпечить їй зберігати, використовувати, набувати, обмінювати і втрачати ресурси в процесі життєдіяльності. О. Штепа переконана, що *психологічні ресурси* – це індивідуальні екзистенціальні можливості людини, які виявляються через прагнення до самовизначення [54, 55, 56, 62].

Підводячи підсумок С. Ганаба та Ю. Стражник дають визначення *психологічної ресурсності особистості* – це впевненість у собі, любов, творчість, віра у добро, ініціативність, адаптація до стресових ситуацій, почуття щастя та ін. *Психологічна ресурсність особистості* виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття і творчого саморозвитку в професії [12].

В межах нашого дослідження доцільно розглянути модель подолання стресу BASIC Ph, яка була розроблена директором Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лахадом та його колегами.

Ізраїль – це країна, яка знаходиться в стані перманентної війни з початку свого заснування, а його громадяни, відповідно, перебувають в стані

постійного стресу. З метою нівелювання наслідків впливу війни на психіку особистості (цивільної особи та військовослужбовця) і була розроблена дана модель.

Вчені з'ясували, що тільки у 10-15 % тих хто зіштовхнувся з травматичними подіями, розвивається ПТСР. Тобто більшість знаходить особистісні психологічні ресурси подолання стресу і повертаються до нормального життя та функціонування. Такі люди відчують в продовж короткого часу симптоми, які є наслідками дії такої ситуації.

Дослідження професора Мулі Лагада тривали впродовж 30 років. Весь цей час науковець спілкувався з людьми, спостерігав за їх життям, узагальнював їх досвід життєдіяльності. Результати такого узагальнення лягли в основу моделі BASIC Ph, де в кожній літері назви зафіксовано певний ресурс. Коротко охарактеризуємо ці ресурси.

1. *B – Belief & values (віра)*. Такий спосіб подолання стресу базується на вмінні вірити. Це може бути віра в Бога, віра у людей, віра в чудо, віра особистості в саму себе. Віра представляє собою систему переконань, цінностей та смислів, сподівань, самооцінки, містики, релігії. На думку професора, коли людина відчуває труднощі, вона може помолитись і це надасть їй сили.

2. *A – Affect (почуття)*. Центром таких почуттів як любов та ненависть, мужність та боягузтво, радість та печаль, ревності та симпатія – є серце. В процесі подолання наслідків дії травмівної ситуації важливо виявляти почуття та називати їх своїми іменами. Способи можуть бути різні – вербальні (розповідь, написання листа, створення поезій тощо) або невербальні (малюнок, музика, танок тощо). Свої почуття особистість може проявляти як у прямій так і в опосередкованій формі.

3. *S – Socialization (суспільство)*. В основі цього способу подолання життєвої кризи лежить спілкування та взаємодія з різними спільнотами: сім'єю, друзями, психологами. Одним зі способів подолання кризи є допомога тим, хто постраждав, адже саме в такий спосіб можна задовольнити потребу в

приналежності до спільноти, потреби бути соціально включеними, відчувати себе частиною суспільства. Людина шукає підтвердження того, що вона живе та функціонує в тому, що є корисною та може впливати на щось.

4. *I – Imagination (гра уяви)*. Такий спосіб подолання стресу спирається на творчий потенціал особистості. Саме уява допомагає особистості мріяти, розвиває інтуїцію, пластичність, спонукає до змін, допомагає шукати рішення у світі гри та фантазії. Уява дозволяє особистості змінювати майбутнє та минуле. До цього ресурсу відноситься також імпровізація.

5. *C – Cognition, thought (розум)*. В основі цього способу подолання життєвої кризи знаходиться звернення особистості до своїх до ментальних здібностей, до вміння критично та логічно мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та продукувати нові ідеї, планувати, навчатись, збирати та аналізувати інформацію. Ресурсами такої стратегії поведінки є – порядок переваг, пріоритети, альтернативи, розмови з самих з собою.

6. *Ph – Physical (фізична активність)*. Цей спосіб подолання кризових життєвих ситуацій полягає у застосуванні фізичної діяльності тіла. В основі цього ресурсу лежить здатність людини відчувати звуки, запахи, кольори, смаки, дотики, відчувати холод та тепло, біль та задоволення. Завдяки такої фізичної активності людина здатна орієнтуватись в просторі, знімати внутрішню напругу та розслаблятись. Ресурсами такої стратегії поведінки є заняття різними видами спорту та релаксація, ходьба, фізична праця, прогулянка на природі, походи в гори тощо [61]

Як зазначають розробники даної моделі, люди зазвичай використовують декілька стратегій та користуються значним набором ресурсів. Потенційно люди володіють кожною з описаних моделей, у кожного свої методи застосування ресурсів подолання кризи, тому зазвичай переважає одна модель або комбінація, яку вони використовують продовж життя [11, 60, 58, 35].

Враховуючи вище зазначене ми можемо визначити зміст поняття *ресурсності особистості військовослужбовців* – це їх здатність ефективно

діяти та адаптуватись до складних умов військової служби, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси.

Досягнення мети нашого дослідження вимагає від нас формулювання поняття *внутрішня ресурсність військовослужбовців* – комплекс особистісних ресурсів військовослужбовців, які допомагають їм витримувати складні умови військової служби, адаптуватись до них та виконувати завдання за призначенням. Елементами внутрішньої ресурсності особистості військовослужбовців є – *психічна стійкість* (здатність переносити стрес, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватись до змін), *позитивне мислення* (вміння бачити позитивні сторони ситуації, знаходити можливості для вирішення проблем та зберігати оптимізм), *соціальна підтримка* (наявність дружніх стосунків, підтримки з боку родини, друзів, побратимів), *мотивація* (внутрішні спонукання до служби, відчуття мети та сенсу військово-професійної діяльності), *професійна компетентність* (знання, уміння, навички, звички, які необхідні для якісного виконання завдань за призначенням), *фізична підготовка* (забезпечує витривалість та здатність до виконання фізичних навантажень), *внутрішня дисципліна* (самоорганізація, дотримання правил та норм поведінки, які є основою функціонування військової організації).

Сьогодні військові психологи рекомендують військовослужбовцям постійно працювати над розвитком внутрішньої ресурсності. З цією метою військовослужбовців можуть звертатись до військових психологів, які покликані допомагати в пошуку необхідних індивідуальних ресурсів, навчають навичкам психоемоційної саморегуляції (в індивідуальній та колективній формі взаємодії – опанування технік релаксації, дихальних вправ, медитації), розвитку позитивного мислення [41].

1.2. Психологічні механізми: поняття, види, загальна характеристика

Операціоналізація основних понять даного дослідження вимагає від нас визначення змісту таких термінів як “механізм” та “психологічний механізм”. Так, аналіз наукових психологічних джерел свідчить про те, що поняття “психологічний механізм” є доволі поширеним та широкоживаним в психологічній науці. На сторінках наукових часописів ми часто зустрічаємо публікації присвячені “психологічним механізмам навчання...”, “психологічним механізмам адаптації...”, “психологічним механізмам захисту...”, “психологічним механізмам формування...”, “психологічним механізмам впливу...”, “психологічним механізмам становлення...” тощо.

Спробуємо проаналізувати погляди вчених щодо сутності цього поняття. Так, словник іншомовних слів за загальною редакцією О. Мельничука визначає поняття “механізм” як поняття яке має походження в технічній сфері і зазвичай його розуміють як набір частин, вузлів, деталей, які необхідні для приведення у рух різних форм цілісної системи. Даний термін має грецьке походження і найчастіше його тлумачать як певну сукупність проміжних станів або процесів будь-яких явищ [44].

У своїй роботі “Теоретична сутність та зміст поняття “механізм” Ю. Андрійчук зазначає, що поняття “*механізм*” розкриває певний набір елементів, які пов’язані і тісно взаємодіють між собою з метою вирішення спільних завдань і задля досягнення спільної мети існування усього механізму через прийняття правильних та своєчасних рішень [4].

Як певні структурні характеристики об’єкта, вбачає М. Смульсон в понятті “механізм”. Дослідниця зазначає, що “механізм” розуміється нею як процес, сукупність дій та операцій, як взаємодія структури та процесу, а також як результат, функції, соціальні умови реалізації діяльності. На її думку дефініцію “механізм” потрібно розглядати під різними кутами певних аспектів психіки і діяльності [46].

Зазначимо, що Ю. Машбиць тлумачить “*механізм*” як певні конструкти, які описують взаємодію між компонентами системи [25].

Досліджуючи психологічні механізми навчання, які сприяють розвитку професійного мислення А. Федик виділяє такі його концептуальні значення: структурна характеристика об'єкта (будова), певна послідовність дій та операцій (структура), взаємодія структури та процесу, результат, соціальні умови реалізації діяльності [49].

У психолого-педагогічній науці, найчастіше, розрізняють такі види психологічних механізмів:

- *механізми психологічного захисту* під якими розуміють неусвідомлені процеси, які психіка використовує для зменшення тривоги та захисту від неприємних переживань. Вони допомагають адаптуватись до складних ситуацій, але можуть призводити до небажаних наслідків. Такими механізмами є: витіснення, заперечення, проекція, раціоналізація, регресія, реактивне утворення, ізоляція, інтелектуалізація, ідентифікація, сублімація, компенсація, гумор [30];
- *психологічні механізми навчання* – це сукупність психологічних процесів, які забезпечують засвоєння знань, умінь та навичок. Вони включають в себе сприйняття, увагу, мислення, пам'ять, мотивацію та інші психічні процеси, які активно залучені в процес навчання. Саме знання цих механізмів допомагає зрозуміти, як людина навчається та як можна оптимізувати цей процес [25];
- *механізми уваги* – це складні процеси, які забезпечують вибіркову спрямованість та зосередженість свідомості на певних об'єктах або явищах, які дозволяють людині ефективно сприймати, обробляти інформацію та реагувати на навколишнє середовище. Ці механізми включають в себе як мимовільні, так і довільні процеси, що регулюються різними факторами, такими як інтерес, мотивація, емоційний стан та особливості самої діяльності [34];
- *психологічні механізми мотивації* – це внутрішні процеси та фактори, які спонукають людину до певної діяльності, визначають її спрямованість, активність та стійкість у досягненні цілей. Це те що змушує людину

діяти, ставити цілі, прагнути їх досягнути та досягати. Основними психологічними механізмами мотивації є: потреби, цінності, переконання, емоції, зовнішні стимули, цілі тощо [40].

- *психологічні механізми саморегуляції* – це система внутрішніх процесів, які дозволяють людині свідомо або несвідомо впливати на свій психоемоційний стан, поведінку та діяльність для досягнення певних цілей, подолання труднощів та підтримки психологічної рівноваги. До таких психологічних механізмів саморегуляції відносять: релаксацію, самонавіювання, переоцінку ситуації, переключення уваги, встановлення чітких цілей, планування [17].
- тощо.

1.3. Психологічні механізми підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців

Наступним кроком в нашому дослідженні стане визначення психологічних механізмів підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців.

Як ми зазначали першому параграфі даного розділу кваліфікаційної роботи, *внутрішня ресурсність військовослужбовців* представляє комплекс особистісних ресурсів військовослужбовців, які допомагають їм витримувати складні умови військової служби, адаптуватись до них та виконувати завдання за призначенням.

Елементами внутрішньої ресурсності особистості військовослужбовців є – *психологічна стійкість* (здатність переносити стрес, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватись до змін), *позитивне мислення* (вміння бачити позитивні сторони ситуації, знаходити можливості для вирішення проблем та зберігати оптимізм), *соціальна підтримка* (наявність дружніх стосунків, підтримки з боку родини, друзів, побратимів), *мотивація* (внутрішні

спонукання до служби, відчуття мети та сенсу військово-професійної діяльності), *професійна компетентність* (знання, уміння, навички, звички, які необхідні для якісного виконання завдань за призначенням), *фізична підготовка* (забезпечує витривалість та здатність до виконання фізичних навантажень), *внутрішня дисципліна* (самоорганізація, дотримання правил та норм поведінки, які є основою функціонування військової організації).

Межах нашого дослідження визначимо зміст таких елементів внутрішньої ресурсності військовослужбовців як: *психологічна стійкість* та *мотивація*.

Зазначимо, що у своєму дослідженні “Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники” авторський колектив науковців, визначає *психологічну стійкість* як резильєнтність тобто здатність “пружинити”, “відскакувати”, “пристосовуватись”.

Психологічна стійкість військовослужбовця, на думку В. Чорного, А. Романишина, О. Остапчука та Н. Вавілової, проявляється через наявність *когнітивних ресурсів*, які сприяють ефективному виконанню завдань за призначенням; *стресостійкість*, *соціальні та сімейні ресурси*, *здатність знаходити мету та сенс своєї служби*; *фізичну витривалість та здатність до значних фізичних навантажень*.

Науковці вважають, що психологічна стійкість військовослужбовців забезпечується, в першу чергу, через підвищення *адаптаційних можливостей*, *зниження особистісної та ситуативної тривожності*, *підвищення психічної працездатності* [50].

Зазначимо, що в межах нашого дослідження ми розглянемо такі чинник, які визначають внутрішню ресурсність військовослужбовців як: *стресостійкість*, *соціально-психологічну адаптацію*, *особистісну та реактивну тривожність*, *мотивацію військовослужбовців до військово-професійної діяльності*.

Таке теоретичне дослідження ляже в основу емпіричного дослідження психологічних механізмів підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців.

Сьогодні в українській психології існує значка кількість теоретичних підходів до визначення природи стресостійкості. Коротко окреслимо їх. Так М. Білова, досліджуючи психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості, визначає *стресостійкість* як збереження працездатності і здоров'я після впливу чинників зовнішнього середовища. На її думку в основі стресостійкості особистості лежить комплекс вроджених та індивідуально-особистісних особливостей її психічної організації. До таких дослідниця відносить *адаптаційні можливості, мислення*, яке є засобом переробки інформації, яку отримує особистість з оточуючого середовища, емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень тривожності та агресивності, внутрішній локус контролю [5].

Вивчаючи психологію стресостійкості особистості М. Корольчук, зазначає, що стресостійкість зумовлена як зовнішніми та к і внутрішніми чинниками особистості. До останніх науковець відносить когнітивні, емоційні, поведінкова та соціально-психологічні характеристики. Стресостійкість, на його думку, це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, це результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стрес-факторами. За своєю функціональною сутністю, стресостійкість характеризується взаємодією зазначених вище підструктур особистості, як під час дії стрес-фактору так і після завершення його впливу [20].

Досліджуючи мотиваційні ресурси стресостійкості Н. Юр'єва зазначає, що оптимальне функціонування людини в складних обставинах забезпечують емоційний, інтелектуальний та мотиваційний компоненти психічної діяльності особистості. На думку дослідниці, саме мотиваційна підструктура особистості відіграє провідну роль в процес подолання стресових ситуацій в

поєднанні з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності та системи конструктивних копінг-стратегій [57].

На думку Г. Дубчак, стресостійкість це властивість особистості, яка дозволяє протистояти негативному впливу стресових чинників професійної діяльності, яка зумовлена індивідуальним комплексом вроджених та набутих її властивостей та процесів, і які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності у складній життєвій ситуації [12].

Зазначені вище позиції українських науковців поділяють і Р. Шевченко та Л. Тютюнник, які під стресостійкістю особистості вбачають інтегративну комплексну властивість, яка передбачає взаємодію усіх структурних компонентів особистості. До останніх дослідниць відносять: психофізіологічний, конативний, афективний, мотиваційний. Саме ці компоненти дозволяють не пристосовуватись до агресивного впливу оточуючого середовища, а виявляти стійкість [48, 52].

Таким чином ми можемо сформулювати визначення поняття стресостійкість військовослужбовця наступним чином: *стресостійкість військовослужбовця* – це механізм внутрішньої ресурсності, який дозволяє йому здійснювати опір агресивному впливу оточуючого середовища та чинників військово-професійної діяльності, яка зумовлена індивідуальним вроджених та набутих властивостей та процесі.

Наступним кроком в нашому дослідженні стало визначення змісту адаптації як механізму внутрішньої ресурсності військовослужбовців.

У науковій літературі *адаптація* розглядалася як процес засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом та мікросередовища, до якого вона належить. Так, М. Блажівський визначав *адаптацію* як процес поступового переходу існуючих в суспільстві норм та ідеалів в індивідуально-особистісні установки та цінності; як звикання особистості і соціальної групи до мінливих умов, форм та способів суспільного життя, перетворення конкретного соціального оточення та самих себе згідно з цими умовами [6].

Зауважимо, що термін “*адаптація*” використовується, з одного боку, для визначення властивості людини, що характеризує її адаптивність до умов середовища та відображає рівень пристосовуваності людини до нього. З іншого боку, *адаптація* виступає як процес пристосування людини до мінливих умов середовища. Тут важливо враховувати взаємний характер адаптації людини і того середовища, елементом якого вона. З цим середовищем людина налагоджує адаптаційні зв’язки. Зазначимо, що, у багатьох наукових джерелах, *адаптація* визначена як постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Адаптація є як результатом внутрішніх перетворень, зовнішнього активного пристосування і самоперетворення індивіда в нових умовах існування [2].

На думку соціальних психологів та соціологів, між процесами адаптації та соціалізації є тісний взаємозв’язок. Так, на думку О. Зотова та І. Кряжева, “адаптація може розглядатися і як складова частина соціалізації, і як її механізм”. Автори розрізняють два види адаптації: психофізіологічну та соціально-психологічну [13].

Соціально-психологічна адаптація передбачає оволодіння особистістю певною роллю при входженні в нову соціальну ситуацію. За результатами соціально-психологічна адаптація може бути позитивною і негативною, а за механізмом здійснення – добровільною і примусовою. Процес соціально-психологічної адаптації включає декілька стадій: ознайомлення; рольова орієнтація; самоствердження” [37].

Розглядаючи адаптацію як універсальну стратегію ефективної поведінки індивіда в соціально-психологічній ситуації, А. Мокшанцев зазначає, що адаптивність стратегій поведінки у важливих ситуаціях зумовлена адаптивними можливостями особистості, особливостями сприймання й оцінки особистістю значної для неї ситуації. Адаптивність у широкому розумінні – це відповідність результату діяльності індивіда визначеній меті. Основи адаптаційного процесу формуються залежно від структури потреб і мотивів особистості [32].

Аналізуючи науковий доробок Д. Узнадзе, Н. Кривоконь погоджується з думкою науковця, який наголошував, що “адаптація” характеризується індивідуальною комбінацією прийомів, які дають змогу подолати труднощі, і ці прийоми можуть розглядатись як форми адаптації. На відміну від поняття “приспосовування”, яке пояснює, як організм пристосовується до вимог специфічних ситуацій, адаптація належить до більш стабільних рішень – добре організованим способам справлятися з типовими проблемами; до прийомів, які кристалізуються шляхом послідовної низки перетворень” [21].

Аналізуючи науковий доробок А. Налчаджян, А. Смірнов звернув увагу на те, що терміном “соціальна адаптація” А. Налчаджян позначав процес, за допомогою якого індивід, або група індивідів досягали стану соціальної рівноваги за відсутності переживання конфлікту з середовищем. Науковець звертає увагу на той факт, що метою даного процесу, з точки зору функціонування, є поліпшення здатності до виживання та досягнення мети. Хоче це в більшій мірі стосується групи а не окремого індивіда [45].

Український психологічний ХАБ трактує *адаптацію* як процес зміни поведінки та психологічних процесів, що сприяє людині певним чином реагувати на зміни, які відбуваються в оточуючому середовищі, з метою досягнення певного рівня функціонування та збереження психічного благополуччя.

Зауважимо, що *адаптація* – це один з основних процесів в житті людини, який представляє собою здатність людини або організму сприймати нові умови та пристосовуватись до змін. Саме завдяки адаптації людина може ефективно реагувати на виклики сучасного життя. Цей процес триває все життя людини, допомагає їй прилаштуватись до інтелектуальних, емоційних, фізичних та соціальних змін.

Розрізняють такі види адаптації: *фізіологічна* адаптація, яка допомагає пристосуватись до фізичних змін; *психологічна* адаптація, яка сприяє впорядкуванню емоцій, думок та почуттів, *когнітивна* адаптація, яка є здатністю до зміни стилю та навичок мислення відповідно до нових умов і

завдань, *соціальна* адаптація, яка є здатністю до налагодження взаємодії з людьми та засвоєння та реалізації нових соціальних норм і правил поведінки [3].

Все вище зазначене дозволяє нам визначити зміст поняття *адаптація військовослужбовців* – це психологічний механізм внутрішньої ресурсності, який характеризується як процес їхнього пристосування до нових та особливих умов військово-професійної діяльності. Проявляється таке пристосування у наступних видах діяльності: фізичних (психофізіологічних) умов військово-професійної діяльності, який має фізіологічний (психофізіологічний), фахової інформації та завдань службової діяльності тощо (посадовий аспект); екстремальних умов бойової, навчально-бойової та інших різновидів службової діяльності [9].

Як ми зазначали, одним з психологічних механізмів внутрішньої ресурсності військовослужбовців є – *тривожність*. Останній присвячено значну кількість наукових робіт у таких наукових сферах як, фізіологія, психофізіологія, психологія, психіатрія, біохімія, філософія, соціологія. Зауважимо, що в сучасній вітчизняній науці дослідження тривожності носять фрагментарний характер, і на сьогоднішній день відсутня єдина концепція розуміння природи цього феномену.

Тривожність (най широкому сенсі) – це стійка риса, яка припускає сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин як таких, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станом тривожності, інтенсивність якої не відповідає об'єктивній небезпеці [16, с. 23-30]

Проявляється тривожність в ситуаціях різного характеру: екстремальних подіях, повсякденних важких ситуаціях, подіях повсякденного життя тощо. Як слушно зазначають дослідники високий рівень тривожності негативно впливає на розвиток особистості, а постійний підвищений рівень тривожності може призвести до дезадаптації та невротизації [31, с. 18-24].

Високий рівень тривожності призводить порушень розвитку особистості, які в свою чергу обумовлюють негативні зміни функціонального стану [19, с. 36-42].

Як зазначає О. Аврамчук високий рівень тривожності – є загрозою психічного здоров'я, сприяє формуванню невротичних станів. У своєму дослідженні дослідник здійснив порівняльний аналіз стрес-стійких та стрес-нестійких особистостей та описав наступні ознаки тривожних особистостей: неприваблива зовнішність (психогенетичний рівень), підвищена дратівливість (психогенетичний рівень), низька швидкість процесів гальмування (нейродинамічний рівень), підвищена емоційність у спілкуванні (психодинамічний рівень), слабка емоційна стійкість, підвищена реактивна та особистісна тривожність, схильність до фрустрації, ригідність (особистісний рівень) [1].

Занепокоєння, напруженість, нервозність – це ознаки прояву ситуативної тривожності. Зазначимо, що високий рівень тривожності, що є результатом страху можливої невдачі є механізмом пристосування, що підвищує відповідальність людини перед особою суспільних вимог та установок [39].

Підсумовуючи вищезазначене, ми можемо концептуалізувати поняття *тривожності як психологічного механізму внутрішньої ресурсності військовослужбовця*, під яким ми розуміємо його стійку особистісну рису, яка допускає сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станом тривожності, інтенсивність, якої не відповідає об'єктивній небезпеці.

Зауважимо, що стан тривоги військовослужбовця супроводжується комплексом негативних емоцій, які впливають на його психічний та соматичний стан, негативно впливають на мислення, поведінку, увагу та уяву. Високий рівень тривоги позначається на характері соціальні взаємин. Нейтралізувати високий рівень тривожності військовослужбовців, а відповідно і вплинути на відновлення внутрішньої ресурсності можна завдяки

формуванню толерантності до невизначеності, що сприяє формуванню у них змоги спокійного та незворушливого ставлення до складних життєвих подій [43].

Завершує наше теоретичне дослідження аналіз наукових робіт присвячених *мотивації*, яка, як ми зазначали є одним із важливих психологічних механізмів внутрішньої ресурсності військовослужбовців.

Так, А. Калініченко у своїй публікації “Мотивація і мотиваційний процес: сутність та поняття”, здійснив ґрунтовний аналіз мотиваційних теорій та представив його результат у вигляді таблиці в якій наведено максимальну кількість визначень поняття мотивація [15].

Автор наводить такі визначення:

- мотивація – сукупність внутрішніх і зовнішніх сил, які спонукають людину до діяльності, визначають її поведінку, форми діяльності, надають цій діяльності спрямованості, орієнтованої на досягнення особистих цілей і цілей організації. Мотивація це сукупність усіх мотивів, які здійснюють вплив на поведінку людини [18];
- мотивація – це суб’єктивна сторона діяльності людини, яка представлена широким спектром потреб, бажань, почуттів, інтересів [7];
- мотивація – це процес свідомого вибору людиною того чи іншого типу поведінки, яка визначається комплексним впливом зовнішніх (стимули) та внутрішніх (мотиви) факторів [22].

Зауважимо, що А. Калініченко представляє мотивацію як процес, який включає в себе шість послідовних стадій: 1. виникнення потреби; 2. пошук способів задоволення потреби; 3. визначення цілей та напрямків діяльності; 4. виконання конкретних дій; 5. отримання винагороди; 6. задоволення потреби.

Коротко охарактеризуємо їх.

Перша стадія – виникнення потреби. Відомо, що потреба – це відчуття нестачі чогось. Потребу бувають матеріальні та нематеріальні. Така нестача потребує задоволення.

Друга стадія – пошук способів задоволення потреби, який представляє собою реакцію людини на усунення потреби. Це спонукання до діяльності, до вживання певних заходів.

Третя стадія – визначення цілей та напрямків діяльності. На цій стадії людина прагне знайти конкретний спосіб дій, який дозволить їй усунути цю потребу.

Четверта стадія – конкретні дії, які докладає людина для задоволення потреби і для досягненні поставлених цілей.

П'ята стадія – винагорода за виконані дії. Це те що отримує людина після виконання системи дій, яка сприяє задоволенню потреби. Саме на цьому етапі мотиваційного процесу з'ясовується настільки дії людини збігаються з очікуваним результатом. Якщо вони збігаються то мотивація підвищується.

Шоста стадія – задоволення потреби. Це фінальна стадія, адже в залежності від рівня задоволення потреби, величина винагороди і її адекватності тим зусиллям, людина або припиняє діяльність, або продовжує пошуки шляхів до задоволення потреби [15].

Підсумовуючи зазначимо, що *мотивація* (в мажах нашого дослідження) – представляє собою психологічний механізм відновлення внутрішньої ресурсності військовослужбовців та є комплексне явище, яке визначає ефективність та спрямованість військово-професійної діяльності.

Висновки до першого розділу

В результаті аналізу наукової літератури нами було:

1. *встановлено*, що терміном “ресурс” в психології позначають запас життєвих можливостей, які використовує людина як джерело розвитку особистості, як джерело здійснення самореалізації та реалізації діяльності, а також для вибору певної життєвої стратегії та варіанту життя;

2. з'ясовано, що *ресурси особистості* як – комплекс життєвих цінностей, які утворюють реальний потенціал, який допомагає особистості подолати несприятливі життєві події, це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища;
3. *представлено* класифікацію ресурсів особистості до якої увійшли: *матеріальні* (статок, будинок, одяг, матеріальні цінності) та *нематеріальні* (бажання, прагнення, цілі); *зовнішні* (соціальне оточення та підтримка, сім'я, коло друзів, робота та колеги, соціальний статус) та *внутрішні* (самоповага, професійній уміння та навички, здібності та інтереси, хобі, характерні риси, оптимізм, життєві цінності, система вірувань, світогляд, ідеали, самоконтроль тощо); *психічні* та *фізичні* стани; *вольові, емоційні і енергетичні характеристики*, які необхідні для подолання важких життєвих ситуацій;
4. *визначено*, що *психологічна ресурсність особистості* виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття і творчого саморозвитку в професії;
5. з'ясовано, що *ресурсність особистості військовослужбовців* – його здатність ефективно діяти та адаптуватись до складних умов військової служби, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси;
6. *концептуалізовано* поняття *внутрішня ресурсність військовослужбовців*, яка представляє собою комплекс особистісних ресурсів військовослужбовців, які допомагають їм витримувати складні умови військової служби, адаптуватись до них та виконувати завдання за призначенням;
7. з'ясовано зміст поняття “*механізм*”, який розкриває певний набір елементів, які пов'язані і тісно взаємодіють між собою з метою вирішення спільних завдань і задля досягнення спільної мети існування усього механізму через прийняття правильних та своєчасних рішень;

8. *визначено та охарактеризовано такі психологічні механізми внутрішньої ресурсності військовослужбовців як: психологічна стійкість (елементами якої є стресостійкість, соціально-психологічна адаптація, особистісна та реактивна тривожність) та мотивація.*

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Підбір та обґрунтування методів емпіричного дослідження психологічних механізмів внутрішньої ресурсності у військовослужбовців

Здійснивши у першому розділі кваліфікаційної роботи теоретичне дослідження психологічних механізмів підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців перейдемо до його емпіричного етапу.

Наступним етапом нашого наукового дослідження стала організація збору емпіричних даних за допомогою таких емпіричних методів як експеримент та опитування.

Зазначимо, що експеримент – це метод наукового пошуку в галузі психології, який передбачає систематичне спостереження та маніпулювання психічними процесами та поведінкою людини з метою вивчення їх взаємозв'язків, закономірностей та причинно-наслідкових зв'язків.

Науковці-психологи за допомогою психологічних експериментів мають можливість спростувати або підтвердити гіпотезу, отримати об'єктивні дані, зрозуміти особливості найрізноманітніших психічних процесів та їх вплив на поведінку людини.

Метод *експерименту* – дозволяє створити контрольовані умови з метою перевірки та узагальнення отриманих емпіричних даних [36].

В психологічній науці прийнято розрізняти наступні види експериментів: природні та штучні (за способом формування умов); перетворюючі, констатуючі, формуючі, контролюючі, пошукові та вирішальні (за метою дослідження); лабораторні, польові, виробничі, прості, складня (за організацією проведення); звичайні, модельні, матеріальні, уявні (за

характером взаємодії способу дослідження з об'єктом); активний пасивний (за контрольованими величинами); однофакторний, багатофакторний (за числом варійованих чинників) [36].

В нашому дослідженні ми здійснили констатуючий експеримент.

Емпіричною базою нашого дослідження стала 93 бригада, яка виконує завдання за призначенням на Покровському напрямку. Збір емпіричних даних відбувався у період з березні по квітень 2025 року. До вибіркової сукупності увійшло **30** військовослужбовців, які вийшли з району бойових дій та знаходилися на ротації.

Для збору емпіричної інформації ми використали метод опитування. Останній представляє собою найпоширеніший в психології засіб збору емпіричних даних. Цей метод ґрунтується на безпосередній (бесіда, інтерв'ю) або опосередкованій (анкета, тест) психологічній взаємодії науковця та респондента. Метод опитування – є універсальним методом збору емпіричної інформації. Він легкий у застосуванні та обробці отриманих даних.

Опитування бувають груповими, очними, заочними, усними, письмовими. Найбільш вживаними способами отримання емпіричних даних під час опитування є – бесіда, інтерв'ю, анкетування, тестування. В нашому дослідженні ми використали метод тестування.

Зазначимо, що в психологічній науці найчастіше, з метою збору необхідної інформації, використовується метод тестування. Останнє є найпопулярнішим методом збору емпіричної інформації у науковців-психологів. Їхня популярність зумовлена можливістю отримання точної та достовірної інформації щодо досліджуваного психологічного явища або процесу.

Тестування має чітку процедуру збору та обробки отриманих даних. Тест – це теоретично та емпірично обґрунтована система висловлювань (завдань), яка дозволяє отримати вимірювання певних психологічних показників. Зазвичай під тестуванням прийнято розуміти короткочасне

дослідження, за допомогою якого вимірюється рівень розвитку або міру вираження деяких психічних властивостей особистості, груп або спільнот [36].

Як зазначає Р. Павелків, у психологічній науці найбільш поширеною є наступна класифікація тестів: за формою – усні та письмові; індивідуальні та групові; апаратні та бланкові; предметні та комп'ютерні; вербальні та невербальні; за змістом (предметом) дослідження – спрямовані на вивчення властивостей інтелекту, здібностей, окремих характеристик особистості тощо; за метою тестування – призначені для самопізнання, для діагностики спеціалістом або для професійного відбору.

Як ми зазначали, психологічними механізмами підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців – є психологічна стійкість, до складу якої входить стресостійкість, соціально-психологічна адаптація, тривожність (особистісна та реактивна) та мотивація.

На нашу думку доцільно дослідити ці психологічні феномени наступними психодіагностичними методиками:

2. методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (шкала адаптивності) (Додаток А)
3. методика діагностики стресостійкості – Тест “Самооцінка стійкості до стресу” (Додаток Б)
4. методика визначення ресурсності особистості військовослужбовців – Тест BASIC Ph (Додаток В)
5. тривожність (особистісну та реактивну) – Тест “Шкала реактивної і особистісної тривожності” Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (Додаток Г)
6. мотивацію (на успіх) – Методика діагностики мотивації особистості до успіху (за Т.Елерсом)
7. мотивацію (на уникнення невдач) – Методика діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач (за Т. Елерсом)

Коротко охарактеризуємо обрані нами психодіагностичні методики.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда призначена для визначення рівня особистісної

адаптованості, яка розглядається як узгодженість вимог соціального середовища та особистісних тенденції, вона передбачає реалістичну оцінку себе та оточуючої дійсності, особистісну активність, гнучкість, соціальну компетентність. Також співставлення критеріїв адаптивності (36 суджень з 101) з критеріями особистісної зрілості в тому числі: почуття власної гідності і уміння поважати інших, відкритість реальної практики і взаємин, розуміння своїх проблем і прагнення оволодіти і подолати їх. На противагу, критерії дезадаптації (37 висловлювання) передбачають: неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні свого актуального досвіду, уявні проблеми, відсутність гнучкості. 28 висловлювань які залишилися – нейтральні. В їх число входить контрольна шкала – шкала брехні. В нашому дослідженні ми будемо використовувати дані за шкалою “адаптація” [42].

Тест “Самооцінка стійкості до стресу”. Зміст методики становлять 18 тверджень, які треба індивідуально оцінити за запропонованою шкалою, далі підрахувати кількість балів та визначити рівень стійкості до стресу. Таких рівнів 9: дуже низький, низький, нижче від середнього, трохи нижче від середнього, середній, трохи вищий від середнього, вище від середнього, високий, дуже високий [33].

Тест BASIC Ph. Застосування даної методики в нашому дослідженні дозволить з'ясувати, яким психологічним механізмам стресоподолання (а відповідно механізмам підтримання внутрішньої ресурсності) надають перевагу військовослужбовців. Таких ресурсів шість – віра, емоції, спілкування, уява, когніції та фізична активність. Методика має 36 питань, які відповідають зазначеним шкалам [47].

Методика “Шкала реактивної і особистісної тривожності” Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна є доволі популярною та використовується у дослідженнях, які потребують визначення рівня тривожності, наслідків дії стрес-факторів, рівня адаптації тощо.

Зауважимо, що дана методика характеризується високим рівнем інформативності щодо самооцінки рівня реактивної (як стану) та особистісної

(як стійкої характеристики) тривожності особистості. Розроблена дана методика Ч. Спілбергом та адаптована Ю. Ханіним. Методика містить 40 питань по 20 на визначення реактивної та особистісної тривожності. Респонденту пропонується оцінити по чотирьох-бальній шкалі ситуацію станом на “тут і зараз”, підрахунок дозволяє визначити рівень тривожності: низький, помірний та високий [53].

Методика діагностики мотивації особистості до успіху(за Т. Елерсом) дозволить нам виявити мотивацію військовослужбовців на успіх, ризик [27].

Методика діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач(за Т. Елерсом) дозволить виявити рівень мотивації військовослужбовців до уникнення невдач. Автор методики пропонує чотири рівня – дуже високий, високий, середній, низький рівень [26].

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Як ми зазначали, в основі психічного здоров'я військовослужбовців, а відповідно і в основі їх високої працездатності, лежать такі психологічні чинники як *стресостійкість* та *соціально-психологічна адаптація*. На наш погляд саме вони лежать в основі успішності виконання військовослужбовцями завдань за призначенням. І вони, на нашу думку, є психологічними механізмами внутрішньої ресурсності.

Стресостійкість, зокрема, є своєрідним засобом переробки інформації, яка отримується військовослужбовцем з оточуючого середовища. А такої інформації, в умовах сучасного бою, військовослужбовець отримує дуже багато і вона дуже швидко змінюється.

Щодо *адаптації*, то вона розглядається нами одночасно і як процес засвоєння соціального досвіду і як постійний процес пристосування до мінливого середовища. Враховуючи це, ми спочатку з'ясуємо характер

соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та рівень їхньої стресостійкості. Результати опитування за Методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда (шкала “адаптація”) представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати опитування за Методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда (шкала “адаптація”) (дані подано у %)

№№	Рівень адаптації (норма 68-136 балів)	Кількість опитаних (у %)
1	Високий рівень	50 %
2	Низький рівень	50 %
Всього:		100 %

Так, за даними таблиці 2.1 50 % респондентів мають високий рівень адаптації та 50 % низький. Зазначимо, що військовослужбовці з числа тих, хто має низький рівень адаптації – це військовослужбовці, які перебувають на фронті рік і більше. У багатьох є контузії та поранення. Серед військовослужбовців у яких було виявлено високий рівень адаптації – ті хто виконує завдання за призначення на лінії бойового зіткнення менше року.

Результати опитування за Методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда (шкала “адаптація”) дають нам підстави стверджувати, що наші респонденти потребують підтримки та відновлення внутрішньої ресурсності.

Як ми зазначили, стресостійкість військовослужбовців своєрідним маркером внутрішньої ресурсності. Тому, до психодіагностичного інструментарію нашого дослідження було включено тест “Самооцінки стійкості до стресу”, результати опитування за яким представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Узагальнені результати опитування за методикою
“Самооцінки стійкості до стресу” (дані подано у %)**

<i>Рівень стійкості до стресу</i>	<i>Кількість опитаних</i>
дуже низький	0 %
низький	0 %
нижче від середнього	20 %
трохи нижчий від середнього	30 %
середній	10 %
трохи вищий від середнього	20 %
вищий від середнього	10 %
високий	10 %
дуже високий	0 %
Всього:	100 %

Як свідчать дані таблиці 2.2 наші респонденти оцінили свій рівень стресостійкості в межах від “нижче середнього” до “високого”. Тих, хто визначив свій рівень стресу як високий та вище від середнього – 20 % (по 10 % відповідно). Нашу увагу привернули військовослужбовці, які оцінили “нижче від середнього” та “трохи нижче від середнього”. Їх кількість становить 50 %. Зауважимо, що більшість з них становлять, ті у яких було виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації (див. Табл.2.1).

Такий стан речей дав нам підстави для формування двох підгруп в середині нашої вибіркової сукупності: *перша підгрупа* – військовослужбовці, які потребують оперативного втручання щодо відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності за участі військового психолога; *друга підгрупа* – військовослужбовці, які самостійно можуть використовувати техніки відновлення внутрішньої ресурсності та не потребують оперативного втручання військового психолога.

Тепер перейдемо до визначення респондентами найбільш (з їхньої точки зору) дієвих ресурсів підтримки їхньої життєстійкості. З цією метою, в нашому дослідженні, ми застосували *Тест BASIC Ph*, результати якого представлено у таблиці 2.3. Зазначимо, що до таблиці ми занесли дані, які свідчать про перевагу того чи іншого ресурсу.

Таблиця 2.3

Узагальнені результати опитування за Тестом BASIC Ph (дані подано у %)

<i>Ресурс</i>	<i>Перша підгрупа*</i>	<i>Друга підгрупа**</i>
В (віра)	30 %	14 %
А (емоції)	20 %	30 %
С (спілкування)	15 %	20 %
І (уява)	10 %	20 %
С (когніції)	15 %	14 %
Ph (фізична активність)	10 %	2 %
	100 %	100 %

Примітка:

* – військовослужбовці, які потребують оперативного втручання щодо відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності за участі військового психолога

** – військовослужбовці які самостійно можуть використовувати техніки відновлення внутрішньої ресурсності та не потребують оперативного втручання військового психолога

Як видно з даних таблиці 2.3 у першій групі респондентів переважна більшість респондентів надає перевагу вірі. Це 30 % респондентів, які прагнуть відновити свої життєві сили у вірі та релігійних обрядах. Розподіл респондентів за такими ресурсами як емоції, спілкування, уява, когніції та фізична активність в цій групі респондентів виглядає наступним чином – 20 %, 15 %, 10 %, 15 %, 10 % відповідно. В цій групі респондентів нашу увагу привернули дані щодо уяви та фізичної активності військовослужбовців – по 10 %. На нашу думку, використання даних ресурсів потребує від військовослужбовців значних фізичних та душевних зусиль, яких у них залишилось обмаль. Активна участь військовослужбовців у бойових діях сприяла їхньому емоційному та фізичному виснаженню, тому вони залучають такі механізми відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності як емоції та спілкування.

У другій підгрупі респондентів, до якої ми включили військовослужбовців, які мають незначний досвід участі в бойових діях та можуть самостійно підтримувати стан внутрішньої ресурсності, вибори розподілились наступним чином: 30 % емоції, спілкування та уява – по 20 %, віра та когніції – по 14 %. Так само як і респонденти першої групи, респонденти другої групи не надають перевагу фізичній активності як ресурсу.

Підсумовуючи зазначимо, що військовим психологам, які працюють з військовослужбовцями, щодо відновлення їхньої внутрішньої ресурсності треба враховувати такий стан речей плануючи профілактичну та консультативну роботу. Обираючи відповідні техніки відновлення внутрішньої ресурсності з врахуванням строків перебування в районі бойових дій та надання ними переваг тому чи іншому психологічному механізму.

Наступним кроком в зборі емпіричних даних щодо психологічних механізмів підтримки внутрішньої ресурсності, стало опитування за методикою “Шкала реактивної і особистісної тривожності” Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Результати представлено на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4

Узагальнені результати опитування за Методикою “Шкала реактивної і особистісної тривожності” Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (дані подано у %)

<i>Рівень тривожності</i>	<i>Перша підгрупа*</i>		<i>Друга підгрупа**</i>	
	<i>Особистіс на</i>	<i>Реактивна</i>	<i>Особистіс на</i>	<i>Реактивна</i>
Низький (20-34 бали)	15 %	15 %	20 %	20 %
Середній (35-44 бали)	65 %	50 %	65 %	50 %
Високий (вище 46 балів)	20 %	35 %	15 %	30 %

Примітка:

* – військовослужбовці, які потребують оперативного втручання щодо відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності за участі військового психолога

** – військовослужбовці які самостійно можуть використовувати техніки відновлення внутрішньої ресурсності та не потребують оперативного втручання військового психолога

Як видно з даних таблиці 2.4 переважна більшість респондентів обох груп мають середній рівень особистісної та реактивної тривожності. Це свідчить про емоційну виснаженість та вразливість військовослужбовців.

Наступним етапом збору емпіричних даних щодо психологічних механізмів підтримки внутрішньої ресурсності, стало опитування за Методикою діагностики мотивації особистості до успіху (за Т. Елерсом) та Методикою діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач (за Т. Елерсом), результати якого представлені у таблицях 2.5 та 2.6 відповідно.

Таблиця 2.5

Узагальнені результати опитування за методикою діагностики мотивації особистості до успіху (за Т. Елерсом) (результати подано у %)

<i>Рівень мотивації до успіху</i>	<i>Перша підгрупа*</i>	<i>Друга підгрупа**</i>
Дуже високий	16 %	25 %
Помірно високий	34 %	35 %
Середній	50 %	40 %
Низький	0 %	0 %

Примітка:

* – військовослужбовці, які потребують оперативного втручання щодо відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності за участі військового психолога

** – військовослужбовці які самостійно можуть використовувати техніки відновлення внутрішньої ресурсності та не потребують оперативного втручання військового психолога

Як видно з даних таблиці 2.5 респонденти обох груп мають помірно високий та середній рівень мотивації до успіху. Цей показник становить 34 % та 50 % у першій підгрупі та 35 % та 40 % у другій. Такий стан ми також пов'язуємо з психоемоційною виснаженістю та особливостями процесу мобілізації.

У таблиці 2.6 представлено результати опитування за методикою діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач (за Т. Елерсом).

Таблиця 2.6

Узагальнені результати опитування за методикою діагностики мотивації особистості до уникнення невдач (за Т. Елерсом) (дані подано у %)

<i>Рівень мотивації до уникнення невдач</i>	<i>Перша підгрупа*</i>	<i>Друга підгрупа**</i>
Дуже високий	10 %	5 %
Помірно високий	30 %	40 %
Середній	40 %	35 %
Низький	20 %	20 %

Примітка:

* – військовослужбовці, які потребують оперативного втручання щодо відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності за участі військового психолога

** – військовослужбовці які самостійно можуть використовувати техніки відновлення внутрішньої ресурсності та не потребують оперативного втручання військового психолога

Як видно з даних таблиці 2.6 отримані результати за даною методикою майже дублюють результати опитування за методикою діагностики мотивації особистості до успіху. Так, респонденти обох підгруп мають майже однакові показники рівня мотивації до уникнення невдач. Так, серед військовослужбовців першої групи 10 % мають високий, 30 % мають помірно високий та 40 % середній рівень мотивації на уникнення невдач. Низький рівень мотивації до уникнення невдач виявлено у 20 % респондентів.

Таку ж само тенденцію ми спостерігаємо і у військовослужбовців другої підгрупи. Переважна більшість респондентів має помірно високий та середній рівень мотивації до уникнення невдач – 40 % та 35 % респондентів відповідно.

Такі показники рівня мотивації до уникнення невдач ми також можемо пояснити психоемоційним виснаженням та тривалою участю в бойових діях. Військовослужбовців обох груп потребують психологічного відновлення.

Як видно з даних таблиці 2.6 шкала *Belief&values (віра)* корелює з середнім рівнем стресостійкості. Цей зв'язок є позитивним і показує позитивну узгодженість між вірою, переконаннями, цінностями як елементу внутрішньої ресурсності та стресостійкістю як її психологічним механізмом. Це свідчить про те, що саме такі ресурси допомагають військовослужбовцям справлятися зі стресовими ситуаціями військово-професійної діяльності. Коефіцієнт кореляції Пірсона $r=0.954$ при значення $p=0.046$ свідчить про сильну позитивну залежність між вірою та стресостійкістю. Адже відомо, що цей ресурс базується вмінні військовослужбовців на вірі у людей, у побратимів, у власні сили, на вірі в Бога. Це наповнює сенс життя.

Також встановлено кореляційний зв'язок між шкалою *Affect (емоції)* та високим рівнем адаптації. Цей зв'язок також є позитивним і свідчить про те, військовослужбовці супроводжують процес своєї адаптації проявом найрізноманітніших емоцій. Це свідчить про сильну позитивну залежність між емоціями та адаптацією. Коефіцієнт кореляції Пірсона $r=0.978$ при значення $p=0.033$ свідчить про сильну позитивну залежність між емоціями та високим рівнем адаптації. Зазначимо, що цей особистісний ресурс допомагає військовослужбовцям розуміти власні почуття, вміти висловити їх під час складних життєвих ситуацій. Емоції вони можуть проявити вербально (розповідь, ведення щоденнику тощо), або через творчість (малюнок, рухи, музику тощо).

Шкала *Socialization (спілкування)* корелює з особистісною тривожністю, що означає, на наш погляд, намагання військовослужбовців подолати особистісну тривожність через спілкування, соціальну підтримку, соціальні зв'язки. Коефіцієнт кореляції Пірсона $r=0.961$ при значення $p=0.036$ свідчить про сильну позитивну залежність між соціальною складовою та особистісною тривожністю. Зауважимо, що такий зв'язок може проявлятися не тільки отримання психологічної допомоги, це і надання такої допомоги тим хто оточує військовослужбовців – побратимів.

Шкала *Imagination* (уява) корелює з реактивною тривожністю. Зазначимо, що цей внутрішній ресурс особистості військовослужбовців апелює до їх творчих здібностей. Це мрії, інтуїція, фантазія, це спогади про щасливе минула. Коефіцієнт кореляції Пірсона $r=0.937$ при значення $p=0.032$ свідчить про сильну позитивну залежність між уявою та реактивною тривожністю. Такий позитивний зв'язок між цією шкалою та реактивною тривожністю свідчить про те, що військовослужбовці знаходять ресурси подолання життєвих криз сьогодення у минулому та шукають способи боротьби з ним в ситуаціях, які вони переживають.

Шкала *Cognition* (когніції) має позитивний зв'язок з мотивацією військовослужбовців на успіх. Коефіцієнт кореляції Пірсона $r=0.984$ при значення $p=0.052$ свідчить про сильну позитивну залежність між вмінням логічно та критично мислити, правильно оцінювати ситуацію, планувати, збирати та аналізувати інформацію та мотивацією на успіх.

Інших позитивних зв'язків встановлено не було.

Висновки до другого розділу

В результаті організації та проведення емпіричного дослідження нами було:

1. *підібрано та обґрунтовано* психодіагностичний інструментарій, до якого увійшли такі методики як: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (шкала адаптивності); Тест “Самооцінка стійкості до стресу”; Тест BASIC Ph; Тест “Шкала реактивної і особистісної тривожності” Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; Методика діагностики мотивації особистості до успіху (за Т.Елерсом); Методика діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач (за Т. Елерсом);
2. *описано* емпіричну базу дослідження, якою стала 94 бригада, яка виконує завдання за призначенням на Покровськомунапрямку. Збір емпіричних даних відбувався у період з березня по квітень 2025 року.

До вибіркової сукупності увійшло **30** військовослужбовців, які вийшли з району бойових дій та знаходилися на ротації;

3. *здійснено* опитування та *проаналізовано* отримані результати
4. *встановлено* кореляційні зв'язки між елементами внутрішньої ресурсності та її психологічними механізмами. Зокрема: між Belief&values (віра) та стресостійкістю, між Affect (емоції) та високим рівнем адаптації, між Socialization (спілкування) та особистісною тривожністю; між Imagination (уява) та реактивною тривожністю; між Cognition (когніції) та мотивацією на успіх.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Загальна характеристика тренінгової програми підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Тренінг розрахований на військовослужбовців, які вийшли з району бойових дій та знаходяться на психологічному відновленні.

Основна мета тренінгу – формування та розвиток навичок самостійної підтримки внутрішньої ресурсності.

Завдання тренінгу:

1. створити сприятливий соціально-психологічний клімат на тренінгових заняттях;
2. зняти емоційне і м'язове напруження;
3. сприяти емоційному розвантаженню військовослужбовців;
4. ознайомити військовослужбовців з техніками відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності військовослужбовців;
5. сприяти пізнанню та активному використанню психологічних механізмів внутрішньої ресурсності.
6. інформування особового складу щодо особливостей впливу бойових дій на емоційний, вольовий, психофізичний стани військовослужбовців;
7. демонстрація особовому складу прийомів саморегуляції емоційного та психофізичного стану;
8. усвідомлення військовослужбовцями власних фізичних і психологічних можливостей та психологічних механізмів відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності;

9. усвідомлення важливості емоційної підтримки та мотивування;
10. отримання емоційного задоволення від виконання вправ.

Тренінг сприяє:

- формуванню навиків підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовців та врахування дії її психологічних механізмів;
- підвищенню ефективності психологічного відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності військовослужбовців після виконання завдань за призначенням.

Методична настанова перед заняттям

1. Не порівнюй інших людей між собою, не виставляй оцінки людині за те якою вона є, як виглядає, як поводитьься, які в неї проблеми.
2. Не давай порад, що повинні робити інші, а чого не повинні.
3. Говори до людини, а не про людину. Якщо під час занять ти хочеш щось сказати, то не говори дивлячись на стелю, а звертайся до неї безпосередньо і за ім'ям.
4. Говори від себе, використовуючи “Я-речення”. Не узагальнюй: “Вважають”, а говори про себе: “Я вважаю”.
5. Називай учасників по імені. Для кожної людини найкраще звучить її ім'я.

Методи та форми роботи з військовослужбовцями:

Система занять розроблена з врахуванням ресурсного стану військовослужбовців після виконання ними завдань за призначенням.

Крім цього система занять

- вправи на м'язову релаксацію;
- вправи на емоційне розвантаження;
- вправи на відновлення ресурсності;
- групову роботу військовослужбовців.

Форма проведення тренінгових занять: групова.

Загальна структура програми. Кожне заняття організовується за такою схемою:

1. Перший етап заняття сприяє формуванню продуктивної атмосфери спільної роботи та емоційного контакту усіх учасників тренінгу. Включає вітання, навчальні ігри та вправи на створення позитивної атмосфери, активізацію військовослужбовців.

2. Другий етап – вправи на підтримання внутрішньої ресурсності, що включає рухову активність розвиваючого характеру, арт-терапевтичні техніки тощо.

3. Третій (заключний) етап кожного заняття сприяє закріпленню позитивних емоцій від заняття, передбачає групове єднання.

Організація занять:

Цільова аудиторія: військовослужбовців які знаходяться на відновленні після виконання завдань за призначенням.

Термін проведення: 1 раз на день по 45 хвилин впродовж одного тижня.

Оптимальна кількість учасників у групі: 7-15 чоловік.

Вимоги до приміщення: приміщення просторе, чисте та гарно провітрюване.

Очікувані результати:

1. Стабілізація емоційного стану.
2. Відновлення внутрішньої ресурсності.
3. Розвиток здатності до саморегуляції поведінки та вияв вольових зусиль.
4. Зменшення негативних емоційних проявів та афективних реакцій у поведінці.
5. Зниження рівня імпульсивності, тривожності, агресивності, стабілізація емоційного стану.
6. Емоційно-позитивне ставлення до військово-професійної діяльності.

3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців

За результатами проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження ми можемо сформулювати наступні практичні рекомендації військовослужбовцям, командирам підрозділів та військовим психологам, які надають психологічну допомогу військовослужбовцям та здійснюють їхній психологічний супровід.

Так, **військовослужбовцям** ми рекомендуємо:

1. здійснювати постійний *саморозвиток*, а саме: самостійно або під наглядом офіцера психолога, досліджувати та визначати особливості внутрішніх ресурсів; самостійно цікавитись питаннями стабілізації свого емоційного стану, постійно працювати над собою, відпрацьовувати індивідуальні психологічні техніки відновлення внутрішньої ресурсності. За можливості приймати участь у семінарах, тренінгах, які сприятимуть психологічній просвіті військовослужбовців та підвищенню психологічної компетентності;
2. здійснювати регулярну *саморефлексію*, яка дозволить військовослужбовцям краще зрозуміти свою особистість, її можливості та ресурси. Саморефлексія сприятиме відновленню та підтримці внутрішньої ресурсності військовослужбовців та формуванню та розвитку емоційної стабільності;
3. за можливості створити соціальну мережу підтримки – коло друзів, родина, колеги, побратими. Це ті спільноти, де військовослужбовці почуваються вільно, де можуть розказати про свої турботи, отримати психо-емоційну підтримку, підтримку внутрішньої ресурсності, в такому соціальному оточенні вони можуть отримати пораду;
4. розвивати навички емоційної стабілізації, вивчати та застосовувати методики та техніки емоційної стабілізації, відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності.

Командирам підрозділів ми рекомендуємо:

1. Сприяти забезпеченню належного рівня бойової та психологічної підготовки військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. З цією метою командирам підрозділів рекомендується включити в програму підготовки елементи та практичні вправи на контроль емоційного стану, техніки релаксації, вправи, які спрямовані на відновлення та підтримку внутрішньої ресурсності, які в свою чергу будуть позитивно впливати на якість виконання завдань за призначенням;
2. сприяти розвитку комунікативних навичок військовослужбовців, адже комунікація є важливим елементом взаємодії військовослужбовців між собою та їхньої взаємодії з командуванням. Правильно сформовані навички комунікації знижують рівень конфліктогенності у підрозділі, що в свою чергу унеможливорює безглузді витрати внутрішніх ресурсів військовослужбовців;
3. заохочувати здоровий спосіб життя військовослужбовців, сприяти правильному харчуванню, регулярній фізичній активності, яка допоможе зберегти енергію та сприятиме відновленню та підтримці їх внутрішніх ресурсів;
4. сприяти створенню підтримуючого середовища, яке б сприяло налагодженню та підтримці соціальних контактів між військовослужбовцями, командуванням та їхніми сім'ями. Взаємопідтримка є одним із психологічних механізмів, які обумовлюють підтримку внутрішньої ресурсності військовослужбовців;
5. сприяти структуруванню соціального часу військовослужбовців. Прагнути (за можливості) підтримувати розпорядок дня;
6. організовувати змістовне дозвілля. Запрошувати на волонтерських засадах працівників сфери культури, артистів, співаків, гумористів, виступи яких сприятимуть зниженню рівня емоційного стресу та відновленню внутрішніх ресурсів військовослужбовців.

Військовому психологу рекомендуємо:

1. організовувати та проводити регулярні тренування та практичні вправи, які б сприяли відновленню та підтримці внутрішніх ресурсів військовослужбовців. Організовувати та проводити вправи, які активізують психологічні механізми підтримки внутрішньої ресурсності;
2. розробляти та впроваджувати у військових підрозділах системи підтримки психологічного здоров'я. Розробляти програми психологічної підготовки військовослужбовців до виконання завдань за призначенням;
3. організовувати та проводити заходи щодо підтримки резильєнтності військовослужбовців. Вчити військовослужбовців навичкам резильєнтності, які сприятимуть їхньої адаптації та відновлення після стресових подій. Насичувати такі заходи оптимізмом, позитивним мисленням, гнучкістю та самопідтримкою;
4. організовувати та проводити заходи з психологічної просвіти, яка б надавала військовослужбовцям необхідні базові знання з психології особистості, конфліктології. Сприяти тому, що під час таких занять у військовослужбовців формувалась система умінь відновлення внутрішньої ресурсності;
5. сприяти розвитку стратегій відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності – технікам дихання, релаксації, ментального тренування та позитивного мислення, арт-терапевтичні техніки, техніки роботи з тілом тощо;
6. сприяти розвитку соціальної підтримки. Стимулювати соціальну підтримку серед військовослужбовців. Здійснювати профілактику самотності та емоційного вигорання. Застосовувати техніки, які б відновлювали внутрішні ресурси;
7. надавати підтримку сім'ям військовослужбовців. Перебування військовослужбовців в районі бойових дій – це стрес-фактор, дія якого досить суттєва. Підтримка сімей – це підтримка військовослужбовців. Надання підтримки сім'ям військовослужбовців допоможе зменшити негативний вплив стресу на військовослужбовців та на їхні сім'ї.

Висновки до третього розділу

Завершуючи своє дослідження прикладним аспектом зауважимо, що нами було:

1. *розроблено* тренінгову програму відновлення внутрішньої ресурсності військовослужбовців, яка спрямована на відновлення таких ресурсів як: belieF&values (віра); affect (емоції); socialization (спілкування), imagination (уява), cognition (когніції), physical(фізична активність);
2. *надано* рекомендації для військовослужбовців, командирів підрозділів та військових психологів щодо відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності військовослужбовців, в основі яких лежить врахування дії таких психологічних механізмів як, високий рівень адаптації, висока стресостійкість; низький рівень особистісної та реактивної тривожності та позитивна мотивація до якісного виконання завдань за призначенням.

ВИСНОВКИ

Сьогодні військово-психологічна наука та практика має велику кількість наукових досліджень які активізують проблематику відновлення внутрішньої ресурсності військовослужбовців, адже від цього залежить їхнє ментальне здоров'я та полегшить у майбутньому реадаптуватись до умов мирного життя.

Нами було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу психологічних механізмів на підтримку внутрішньої ресурсності військовослужбовців. Нами:

1. *проаналізовано* наукову літературу та встановлено, що терміном “ресурс” в психології позначають запас життєвих можливостей, які використовує людина як джерело розвитку особистості, як джерело здійснення самореалізації та реалізації діяльності, а також для вибору певної життєвої стратегії та варіанту життя; *з'ясовано*, що *ресурси особистості* як – комплекс життєвих цінностей, які утворюють реальний потенціал, який допомагає особистості подолати несприятливі життєві події, це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища; *представлено* класифікацію ресурсів особистості до якої увійшли: *матеріальні* (статок, будинок, одяг, матеріальні цінності) та *нематеріальні* (бажання, прагнення, цілі); *зовнішні* (соціальне оточення та підтримка, сім'я, коло друзів, робота та колеги, соціальний статус) та *внутрішні* (самоповага, професійній уміння та навички, здібності та інтереси, хобі, характерні риси, оптимізм, життєві цінності, система вірувань, світогляд, ідеали, самоконтроль тощо); *психічні* та *фізичні* стани; *вольові, емоційні і енергетичні характеристики*, які необхідні для подолання важких життєвих ситуацій; *визначено*, що *психологічна ресурсність особистості* виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття і творчого саморозвитку в професії; *з'ясовано*, що *ресурсність особистості військовослужбовців* – його здатність ефективно діяти та

адаптуватись до складних умов військової служби, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси; *концептуалізовано* поняття *внутрішня ресурсність військовослужбовців*, яка представляє собою комплекс особистісних ресурсів військовослужбовців, які допомагають їм витримувати складні умови військової служби, адаптуватись до них та виконувати завдання за призначенням; *з'ясовано* зміст поняття “*механізм*”, який розкриває певний набір елементів, які пов’язані і тісно взаємодіють між собою з метою вирішення спільних завдань і задля досягнення спільної мети існування усього механізму через прийняття правильних та своєчасних рішень; *визначено та охарактеризовано* такі психологічні механізми внутрішньої ресурсності військовослужбовців як: *психологічна стійкість* (елементами якої є стресостійкість, соціально-психологічна адаптація, особистісна та реактивна тривожність) та *мотивація*.

2. *Організовано та проведено* емпіричне дослідження під час якого ми: *обґрунтували* психодіагностичний інструментарій, до якого увійшли такі методики як: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (шкала адаптивності); Тест “Самооцінка стійкості до стресу”; Тест BASIC Ph; Тест “Шкала реактивної і особистісної тривожності” Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; Методика діагностики мотивації особистості до успіху (за Т. Елерсом); Методика діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач (за Т. Елерсом); *описали* емпіричну базу дослідження, якою стала 93 бригада, яка виконує завдання за призначенням на Покровському напрямку. Збір емпіричних даних відбувався у період з березня по квітень 2025 року. До вибіркової сукупності увійшло 30 військовослужбовців, які вийшли з району бойових дій та знаходилися на ротації; *здійснили* опитування та *проаналізували* отримані результати; *встановили* кореляційні зв’язки між елементами внутрішньої ресурсності та її психологічними механізмами. Зокрема: між

Belief&values (віра) та стресостійкістю, між Affect (емоції) та високим рівнем адаптації, між Socialization (спілкування) та особистісною тривожністю; між Imagination (уява) та реактивною тривожністю; між Cognition (когніції) та мотивацією на успіх.

3. *Розроблено* тренінгову програму відновлення внутрішньої ресурсності військовослужбовців, яка спрямована на відновлення таких ресурсів як: belief&values (віра); affect (емоції); socialization (спілкування), imagination (уява), cognition (когніції), physical(фізична активність); *надано* рекомендації для військовослужбовців, командирів підрозділів та військових психологів щодо відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності військовослужбовців, в основі яких лежить врахування дії таких психологічних механізмів як, високий рівень адаптації, висока стресостійкість; низький рівень особистісної та реактивної тривожності та позитивна мотивація до якісного виконання завдань за призначенням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів. PMGP. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/338> (дата звернення: 20.10.22).
2. Агаєв Н. А., Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Київ, 2019. 94 с.
3. Адаптація це (назва з екрану). <https://www.psykholoh.com/post/адаптація-це> (дата звернення 20.07.2025)
4. Андрійчук Ю. А. Теоретична сутність та зміст поняття “механізм”. *Проблеми формування та реалізації конкурентної політики: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції.*, 19-20 верес. 2013 р. Львів: АртДрук, 2013. С. 10.
5. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с
6. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2004. № 1. С. 233-242
7. Богиня Д. П. Еволюція теорій мотивації на рубежі XXI ст. *Регіональні перспективи* 2002. № 3-4 (22-23). С. 5-8.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / Уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. Київ : Ірпінь: ВТФ «Перун», 2003. 1440с.
9. Військова психологія: методологічний аналіз: навчальний посібник. Лісовський П.М. – Київ: Кондор-Видавництво, 2017. – 290 с.
10. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару.*, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.

- 11.Ганаба С.,Стражник Ю. Аналіз внутрішньої ресурсності педагогів як умова подолання стресогенних ситуацій в умовах війни. *Науковий вісник вінницької академії безперервної освіти. Серія “Педагогіка. Психологія”*, 2024. Вип. 4 С. 49-55.
- 12.Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.
- 13.Зотова О. І., Кряжева І. К. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічні механізми регуляції соціальної поведінки*. № 2, 1989. С. 220.
- 14.Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.
- 15.Калініченко А. В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. *Вісник економіки транспорту і промисловості. Соціально-економічні питання*. 2013. № 42. С.417-420.
- 16.Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
- 17.Кириченко Т. В. Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Габітус* 2020. Випуск 18. Т.1. С. 59-65.
- 18.Колот А. М. Мотивація, стимулювання й оцінка персоналу: навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 1998. 224с.
- 19.Корабельникова Є. А., Будик А. М. Клініко-патогенетичні та терапевтичні аспекти тривожних розладів. *Лікар*. 2019. № 9. С. 36–42.
- 20.Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.

- 21.Кривоконь Н. І. Значення доробку Д.М. Узнадзе в контексті розвитку психології соціальної роботи. *Вісник харківського національного університету. Серія “Психологія”* 2011. № 981. С. 108-112.
- 22.Кузьмін О. Є. Мельник О. Г. Основи менеджменту. Київ: «Академвидав», 2003. 416 с.
- 23.Лапін Д. М. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1. № 1. С. 62–66.
- 24.Лукомська С. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 1. С. 190–195.
- 25.Машбиць Ю. І. Психологічні механізми і технологія навчання: вибрані статті. Київ: Інтерсервіс, 2019. 208 с
- 26.Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач (Назва з екрану). URL: <http://personal.in.ua/article.php?id=508> (дата звернення 01.07.2024 року)
- 27.Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху (Назва з екрану). URL: https://stud.com.ua/17007/menedzhment/metodika_diagnostiki_osobistosti_motivatsiyu_uspihu_eltersa (дата звернення 01.07.2024 року)
- 28.Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
- 29.Механізми психологічного захисту. URL:<https://souldoctor.org.ua/blog/36> (дата звернення 07.07.2025)
- 30.Микитенко Р., Грищенкова О., Золотарьов П. Застосування моделі BASIC Ph у програмі психоневрологічної реабілітації учасників бойових дій на Сході України. *Молодий вчений*. 2020. № 6(82). С. 44–48.

31. Мирзак А., Іщенко Д., Коц В. До вивчення питання про стресостійкість. Харківський природничий форум : матеріали I Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів, 18–20 квітня. 2018. Вип. 1. С. 18–24.
32. Мокшанцев А. Г., Чермяніна С. В. Практична психодіагностика. Методики і тести : Навчальний посібник. Харків, 2001. С. 549-558.
33. Опитувальник “Самооцінка стійкості до стресу” (назва з екрану). URL: <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samootsinka-stiikosti-do-stresu-681563.html> (дата звернення 10.07.2025)
34. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник / А. В. Семенова, Р. С. Гурін, Т. Ю. Осипова, А. М. Ващенко; За заг. ред А.В. Семенової. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Знання, 2007
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2, Видавець Organization for Security and Co-operation in Europe URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430829> (дата звернення 08.07.2025)
36. Павелків В. Р. Загальна психологія : підручник для студентів вищ. навч. закладів. К. : Кондор, 2002. 506 с.
37. Павлюк М. М., Овдій І. В. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022 № 6 (70). С. 134-141.
38. Перегончук Н. В., Краєвська Т. С. Психологічні особливості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2(54). С. 477–480.
39. Пономаренко О. С., Коц С. М., Коц В. П. Вивчення стресостійкості у сучасних умовах та способи її підвищення. *Актуальні проблеми сучасної науки : XII Міжнародна науково-практична конференція*, м. Вінниця, 6 квітня 2020 р. Ч. 7. С. 53–56.
40. Психологічні методи підвищення мотивації для подолання залежностей. URL: <https://psychologist.com.ua/psixologichni-metodi-pidvishennya-motivatsii-dlya-podolannya-zalezhnostej> (дата звернення 07.07.2025)

- 41.Рекомендації “Командирам щодо психологічної підтримки особового складу під час перебування в районі ведення бойових дій” : військова публікація Управління психологічного забезпечення Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. Київ, 2023. 48 с.
- 42.Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посібн. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
- 43.Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Психологія”*. 2022. № 4. С. 60–64.
- 44.Словник іншомовних слів / за заг. ред. О. С. Мельничука. Київ, 1974. 776 с.
- 45.Смірнов А.Є. Теоретичний аналіз проблеми адаптації. *Правничий вісник Університету “КРОК”*.2017. № 29. С.239-245.
- 46.Смульсон М. Л. Психологічні механізми в концепції навчання Ю.І. Машбиця. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т. 1. № 6. URL:
- 47.Тест BASIC Ph. URL: https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/#_ftn1 (дата звернення 07.07.2025)
- 48.Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.
- 49.Федик А. О. Психологічні механізми навчання, що сприяють розвитку професійного мислення. *International Journal of Education and Science*, 2020. Vol. 3, No. 1. P. 18-28.
- 50.Чорний В. С., Романишин А. М., Остапчук О. П., Вавілова Н. В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*. 2024. № 2(81). С. 139-145

51. Чхаїдзе А. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 150–154.
52. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.
53. Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна. URL: https://sgi.in.ua/data/documents/aspirantura/psihologichna-slujba-institutu/test_Spilberga_Hanina.pdf (дата звернення 07.07.2025)
54. Штепа О. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Київ. нац. пед. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 380–399.
55. Штепа О. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
56. Штепа О. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 31. С. 559–568.
57. Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.
58. Craig C. D. Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles. Unpublished doctoral dissertation, University of Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2005.

59. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.
60. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
61. Tedesch R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1–18.
62. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. 2016. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, P. 9–31.

ДОДАТКИ
Додаток А
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса і Р. Даймонда [42]

Інструкція

Досліджуваним пропонуються висловлювання про поведінку людини, її думки, переживання. Прочитавши чи прослухавши слідує висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, своєму способі життя і оцініть: в якій мірі це висловлювання може бути віднесено до Вас. Для того, щоб відмітити вашу відповідь в бланку, виберіть той варіант оцінки, який найбільш підходить на вашу думку. Варіанти відповідей пронумеровані цифрами від “1” до “6”.

- 0 -це мене зовсім не стосується;
- 1 -це мене не стосується;
- 2 -мабуть, це мене не стосується;
- 3 -не знаю, чи це мене стосується;
- 4 -це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 -це схоже на мене;
- 6 -це точно я.

- 1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
- 2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
- 2. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
- 3. Має до собі високі вимоги.
- 4. Часто зварити собі за ті, що зробив.
- 5. Часто відчуває собі пригнобленим.
- 6. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
- 7. Свої обіцянки виконує завжди.
- 8. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
- 9. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
- 10. У невдачах звинувачує собі.
- 11. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
- 12. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
- 13. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
- 14. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
- 15. Власних переконань і правив не вистачає.
- 16. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
- 17. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
- 18. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
- 19. Часто змінюється настрої: настає нудьга.

20. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
21. Люди, як правило, йому подобаються.
22. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
23. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
24. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
25. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
26. Важко боротися із самим собою.
27. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
28. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
29. Людина вперта; таких називають важкими.
30. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
31. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
32. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
33. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
34. Людина з привабливою зовнішністю.
35. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
36. Прийнявши рішення, виконує його.
37. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
38. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
39. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
40. Усім задоволений.
41. Почувається погано: не може організувати собі.
42. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
43. Урівноважений, спокійний.
44. Роздратований, часто не може стриматися.
45. Часто відчуває собі ображеним.
46. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
47. Буває, що поширює плітки.
48. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
49. Досить важко бути самим собою.
50. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
51. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
52. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
53. Намагається не думати про свої проблеми.
54. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
55. Людина сором'язлива.
56. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

57. У душі відчуває перевагу над іншими.
58. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
59. Боїться думань інших про собі.
60. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
61. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
62. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
63. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
64. Просто недостатньо оцінює собі.
65. Ватажок, вміє впливати на інших.
66. Ставиться до собі в цілому добрі.
67. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
68. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
69. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
70. Розгублений, невпевнений у собі.
71. Задоволений собою.
72. Йому часто не щастить.
73. Людина приємна, приваблює інших.
74. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
75. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
76. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
77. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
78. Уміє наполегливо працювати.
79. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
80. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
81. Завжди говорити тільки правду.
82. Схвильований, напружений.
83. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
84. Відчуває невпевненість у собі.
85. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
86. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
87. Людина, якій подобається міркувати.
88. Іноді подобається хизуватись.
89. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
90. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
91. Ніколи не запізнюється.
92. Відчуває внутрішню несвободу.

- 93.Відрізняється від інших.
 94.Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
 95.Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
 96.Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
 97.Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.
 98.Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
 99.Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
 100.Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів. Підраховуються коефіцієнти за формулами:

«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52

	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58, 61, 66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Додаток Б

Тест “Самооцінка стійкості до стресу” [33]

Інструкція. Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей “дуже рідко”, “час від часу” або “часто”. Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Тепер підрахуйте сумарну кількість балів, яку Ви набрали, і визначте, яким є рівень Вашої стійкості до стресу. Чим меншу кількість балів ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Якщо у вас 1-й і 2-й рівні стійкості до стресу, вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Сума балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
51 – 54	1 – дуже низький
47 – 50	2 – низький
43 – 46	3 – нижче від середнього
39 – 42	4 – трохи нижчий від середнього
35 – 38	5 – середній
31 – 34	6 – трохи вищий від середнього
27 – 30	7 – вищий від середнього
23 – 26	8 – високий
18 – 22	9 – дуже високий

Додаток В

Тест BASIC Ph [47]

Інструкція:

Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – *я рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – *я іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – *я періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – *я часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – *я майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – *я завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1.	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми	0	1	2	3	4	5	6
2.	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе	0	1	2	3	4	5	6
3.	Я шукаю підтримки інших людей	0	1	2	3	4	5	6
4.	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці	0	1	2	3	4	5	6
5.	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми	0	1	2	3	4	5	6
6.	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай	0	1	2	3	4	5	6
7.	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди	0	1	2	3	4	5	6
8.	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт	0	1	2	3	4	5	6
9.	Я веду бесіди з друзями по телефону	0	1	2	3	4	5	6
10.	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми	0	1	2	3	4	5	6

11.	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення	0	1	2	3	4	5	6
12.	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака	0	1	2	3	4	5	6
13.	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»	0	1	2	3	4	5	6
14.	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині	0	1	2	3	4	5	6
15.	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї	0	1	2	3	4	5	6
16.	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві	0	1	2	3	4	5	6
17.	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком	0	1	2	3	4	5	6
18.	Я використовую вправи для розслаблення	0	1	2	3	4	5	6
19.	Я прошу допомоги у Бога в молитві	0	1	2	3	4	5	6
20.	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію	0	1	2	3	4	5	6
21.	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу	0	1	2	3	4	5	6
22.	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще	0	1	2	3	4	5	6
23.	Насамперед я намагаюся зрозуміти, щоб, власне, відбувається	0	1	2	3	4	5	6
24.	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем	0	1	2	3	4	5	6
25.	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію	0	1	2	3	4	5	6
26.	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії	0	1	2	3	4	5	6
27.	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись	0	1	2	3	4	5	6
28.	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб	0	1	2	3	4	5	6
29.	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них	0	1	2	3	4	5	6
30.	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю	0	1	2	3	4	5	6

31.	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»	0	1	2	3	4	5	6
32.	Я даю вихід моїм емоціям	0	1	2	3	4	5	6
33.	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь	0	1	2	3	4	5	6
34.	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх	0	1	2	3	4	5	6
35.	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них	0	1	2	3	4	5	6
36.	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії	0	1	2	3	4	5	6

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	S	I	С	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Додаток Г

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ) [53]

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення україномовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ).

Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності:

від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності;

від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності;

вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю у напруженні	1	2	3	4
4	Ви Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
76	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем: $(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$ 116

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.

Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай.

Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, урівноважений та зібраний	1	2	3	4
8	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: $(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$ Результати оцінюються зазвичай, у градаціях: До 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність

Додаток Д
Методика діагностики мотивації особистості до успіху (за Т.Елерсом) [27]

Інструкція. На запропоновані ситуації дайте відповідь «ТАК» чи «НІ»

№№	Твердження	Відповіді	
		так	ні
1.	Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час		
2.	Я легко дратуюсь, коли відчуваю, що не можу на 100 % виконати завдання		
3.	Коли працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту		
4.	Коли виникає проблемна ситуація, я часто приймаю рішення одним з останніх		
5.	Коли в мене два дні поспіль нема справи, я втрачаю спокій		
6.	В деякі дні мої успіхи нижче за середній показник		
7.	До себе я суворіший, ніж до інших людей		
8.	Я більш доброзичливий, ніж інші		
9.	Коли відмовляюся від важкого завдання, пізніше суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху		
10.	У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку		
11.	Старанність – це не основна моя риса		
12.	Мої досягнення в праці не завжди однакові		
13.	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, де я зайнятий		
14.	Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала		
15.	Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною		
16.	Перешкоди роблять мої рішення більш твердими, стійкими		
17.	У мене легко викликати честолюбство		
18.	Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно		
19.	Під час роботи я не розраховую на допомогу інших		
20.	Іноді я відкладаю те, що мав зробити зараз		
21.	Потрібно покладатися тільки на самого себе		
22.	В житті мало речей більш важливих, ніж гроші		
23.	Завжди, коли мені треба виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю		
24.	Я менш честолюбний, ніж інші		
25.	Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу		
26.	Коли я налаштований на роботу, то роблю її більш кваліфіковано, ніж інші		
27.	Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати		
28.	Коли в мене немає справ, я ніяковію		
29.	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим		

№№	Твердження	Відповіді	
		так	ні
30.	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюсь робити це зважено		
31.	Мої друзі іноді вважають мене ледачим		
32.	Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег		
33.	Безглуздо протидіяти волі керівника		
34.	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати		
35.	Коли щось не вдається, я нетерплячий		
36.	Я зазвичай мало зважаю на свої досягнення		
37.	Коли я працюю разом з іншими людьми, моя робота дає вагоміші результати, ніж інших		
38.	Чимало з того, за що я беруся, я не доводжу до кінця		
39.	Я заздрю людям, які не завантажені роботою		
40.	Я не заздрю тим, хто прагне влади і високих посад		
41.	Коли я певен, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я готовий піти на крайнощі		

Аналіз та інтерпретація результатів

Ви отримуєте по 1 балу за відповідь «ТАК» на питання 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Ви також отримуєте по 1 балу за відповідь «НІ» на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

Порахуйте суму набраних балів.

1 до 10 балів – низький рівень мотивації до успіху.

11 до 16 балів – середній рівень мотивації до успіху.

17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації до успіху.

Понад 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження показали, що люди з помірно високою орієнтацією на успіх надають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, хто побоюються невдач, надають перевагу малому чи, навпаки, надто великому рівню ризику.

Додаток Е
Методика діагностики мотивації особистості щодо уникнення невдач
(за Т. Елерсом) [28]

Інструкція. Вам пропонується перелік слів у 30 рядках по три слова в кожному. В кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно вас характеризує, і відмітьте його.

1.	Сміливий	Пильний	Підприємливий
2.	Покірливий	Несміливий	Упертий
3.	Обережний	Рішучий	Песимістичний
4.	Непостійний	Безцеремонний	Уважний
5.	Нерозумний	Боягузливий	Бездумний
6.	Спритний	Жвавий	Передбачливий
7.	Холоднокровний	Нерішучий	Молодецький
8.	Стрімкий	Легковажний	Несміливий
9.	Невдумливий	Манірний	Непередбачливий
10.	Оптимістичний	Сумлінний	Чуйний
11.	Меланхолійний	Невпевнений	Нестійкий
12.	Несміливий	Недбалий	Схвильований
13.	Необачний	Тихий	Несміливий
14.	Уважний	Нерозсудливий	Сміливий
15.	Розсудливий	Швидкий	Мужній
16.	Підприємливий	Обережний	Передбачливий
17.	Схвильований	Неуважний	Несміливий
18.	Малодушний	Необережний	Безцеремонний
19.	Полохливий	Нерішучий	Нервовий
20.	Старанний	Відданий	Авантюрний
21.	Передбачливий	Жвавий	Відчайдушний
22.	Приборканий	Байдужий	Недбалий
23.	Обережний	Безтурботний	Терплячий
24.	Розумний	Дбайливий	Хоробрий
25.	Передбачливий	Безстрашний	Сумлінний
26.	Поспішний	Полохливий	Безтурботний
27.	Неуважний	Необачний	Песимістичний
28.	Обачний	Розсудливий	Підприємливий
29.	Тихий	Неорганізований	Несміливий
30.	Оптимістичний	Пильний	Безтурботний

Аналіз та інтерпретація результатів

Ви одержуєте по 1 балу за відповіді, наведені в “ключі” (перша цифра перед похилою лінією означає номер рядка, друга цифра після похилої лінії – номер стовпчика, в якому знаходиться потрібне слово.

Наприклад, 1/2 означає, що слово, яке отримало один бал в першому рядку і в другому стовпчику – “пильний”). Інші вибірки балів не отримують.

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1;
12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1;
22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту:

від 2 до 10 балів – низький рівень мотивації до уникнення невдач;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до уникнення невдач;

від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації до уникнення невдач;

понад 20 балів – дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач.

Додаток Ж

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Тренінг розрахований на військовослужбовців, які вийшли з району бойових дій та знаходяться на психологічному відновленні.

Основна мета тренінгу – формування та розвиток навичок самостійної підтримки внутрішньої ресурсності.

Завдання тренінгу:

1. створити сприятливий соціально-психологічний клімат на тренінгових заняттях;
2. зняти емоційне і м'язове напруження;
3. сприяти емоційному розвантаженню військовослужбовців;
4. ознайомити військовослужбовців з техніками відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності військовослужбовців;
5. сприяти пізнанню та активному використанню психологічних механізмів внутрішньої ресурсності.
6. інформування особового складу щодо особливостей впливу бойових дій на емоційний, вольовий, психофізичний стани військовослужбовців;
7. демонстрація особовому складу прийомів саморегуляції емоційного та психофізичного стану;
8. усвідомлення військовослужбовцями власних фізичних і психологічних можливостей та психологічних механізмів відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності;
9. усвідомлення важливості емоційної підтримки та мотивування;
10. отримання емоційного задоволення від виконання вправ.

Тренінг сприяє:

- формуванню навиків підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовців та врахування дії її психологічних механізмів;
- підвищенню ефективності психологічного відновлення та підтримки внутрішньої ресурсності військовослужбовців після виконання завдань за призначенням.

Методична настанова перед заняттям

1. Не порівнюй інших людей між собою, не виставляй оцінки людині за те якою вона є, як виглядає, як поводить себе, які в неї проблеми.
2. Не давай порад, що повинні робити інші, а чого не повинні.
3. Говори до людини, а не про людину. Якщо під час занять ти хочеш щось сказати, то не говори дивлячись на стелю, а звертайся до неї безпосередньо і за ім'ям.
4. Говори від себе, використовуючи "Я-речення". Не узагальнюй: "Вважають", а говори про себе: "Я вважаю".
5. Називай учасників по імені. Для кожної людини найкраще звучить її ім'я.

Методи та форми роботи з військовослужбовцями:

Система занять розроблена з врахуванням ресурсного стану військовослужбовців після виконання ними завдань за призначенням.

Крім цього система занять

- вправи на м'язову релаксацію;
- вправи на емоційне розвантаження;
- вправи на відновлення ресурсності;
- групову роботу військовослужбовців.

Форма проведення тренінгових занять: групова.

Загальна структура програми. Кожне заняття організовується за такою схемою:

1. Перший етап заняття сприяє формуванню продуктивної атмосфери спільної роботи та емоційного контакту усіх учасників тренінгу. Включає вітання, навчальні ігри та вправи на створення позитивної атмосфери, активізацію військовослужбовців.

2. Другий етап – вправи на підтримання внутрішньої ресурсності, що включає рухову активність розвиваючого характеру, арт-терапевтичні техніки тощо.

3. Третій (заключний) етап кожного заняття сприяє закріпленню позитивних емоцій від заняття, передбачає групове єднання.

Організація занять:

Цільова аудиторія: військовослужбовців які знаходяться на відновленні після виконання завдань за призначенням.

Термін проведення: 1 раз на день по 45 хвилин впродовж одного тижня.

Оптимальна кількість учасників у групі: 7-15 чоловік.

Вимоги до приміщення: приміщення просторе, чисте та гарно провітрюване.

Очікувані результати:

1. Стабілізація емоційного стану.
2. Відновлення внутрішньої ресурсності.
3. Розвиток здатності до саморегуляції поведінки та вияв вольових зусиль.
4. Зменшення негативних емоційних проявів та афективних реакцій у поведінці.
5. Зниження рівня імпульсивності, тривожності, агресивності, стабілізація емоційного стану.
6. Емоційно-позитивне ставлення до військово-професійної діяльності.

Хід заняття

Вступ

Тренер 1: Сьогодні ми познайомимося з принципами і засобами відновлення та підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовця, який або ж перебуває в районі виконання завдань за призначенням, або ж знаходиться на відновленні.

Для початку кілька слів про фактори, які виснажують ресурси

військовослужбовців. Як кажуть військові з бойовим досвідом, жовта зона збройного конфлікту будь-якого моменту може перетворитися на червону. Тобто, якщо в вас не стріляють, це не означає, що не почнуть стріляти наступної миті. Така ситуація пояснює стрес очікування, який відчуває військовий в зоні бойових дій. Оточення негативно налаштованого цивільного населення є причиною пригнічення і недовіри військовослужбовців. Життя в колективі у спільному приміщенні, поруч з людьми з різними звичками й поведінкою – це чинник психоемоційного подразнення, що також пов'язаний з імовірністю виникнення міжособистісних конфліктів. Низький стан гігієнічних умов на передньому краї збройного конфлікту – ще один важливий стресогенний чинник, що є витоком фізичного дискомфорту та відповідно впливає на психоемоційний стан військових. Зброя, боезапас та засоби захисту створюють компресійний тиск на хребет, що пригнічує дихання, тримає організм в напрузі, що зрештою призводить психофізичного виснаження. Чутки про невдачі інших військових, звістки про втрати знайомих, напруження у спілкуванні з рідними – ці та багато інших чинників є вагомими для психологічного стану військових. При цьому, від військових вимагається бути зосередженими, відповідальними та здатними до підтримки військової дисципліни і виконання бойових наказів.

Тренер 2: Як ви вважаєте, який з названих стресогенних чинників є найбільш вагомим? Які чинники були не названі нами, а ви їх вважаєте важливими? Що найсильніше виснажує ресурси військовослужбовців? Давайте вибудуємо ієрархію з трьох стресогенних чинників, які ви вважаєте важливими саме для себе.

(Дати висловитись кожному учаснику. Коротко аналізуємо отримані відповіді. Зафіксуйте результати опитування в нотатках. Після тренінгу зробіть аналіз пріоритетності стресогенних чинників, включіть результати аналізу в рекомендації для опрацювання офіцером по роботі з особовим складом.)

Давайте спробуємо проаналізувати разом чинники, які вважають важливими члени вашої групи. (Дайте висловитись бажаним, дозвольте учасникам доводити власну думку, допоможіть їм знайти компроміс стосовно названих чинників.)

Тренер 1: Відомо, що стрес – це нормальна реакція організму на ненормальні обставини. Стрес як психофізіологічний механізм організму дозволяє пережити небезпеку та інші неприємні обставини. Збудження нервової системи – це стимул для дихальної, серцево-судинної та інших систем організму. Тіло отримує потужний внутрішній поштовх до дії, що здатен врятувати людину в умовах небезпеки. Людина здатна швидше бігти, вище плигати, терміново приймати рішення. При цьому тривалий або надто сильний стрес призводить до виснаження нервової системи й організму в цілому. Для протидії цьому в світовій практиці профілактики стресу застосовуються прийоми саморегуляції.

Тренер 2: До основних засобів саморегуляції відносять:

1. Самоконтроль – вміння відрізнити стан стресу від інших станів свого організму за ознаками;
2. Засоби саморегуляції і самокорекції:
 - Фізичні вправи (динамічні вправи, статичні вправи) – м'язово-сухожильні практики, що регулюють стан організму;
 - Дихальні практики;
 - Аутогенне тренування – метод самостійного викликання у тілі специфічного аутогенного стану, що нормалізує нервовий стан людини.
 - Візуалізація – практики на створення уявного образу, що опосередковано впливає на нервові процеси.

Тренер 2: Що вам відомо про ці засоби саморегуляції? Хто з вас користується цими засобами у своєму житті? (Дати висловитись усім бажаним).

Тренер 1: Самоконтроль – це психологічна установка і важливий засіб саморегуляції водночас. Кожен здатен відчути стрес вчасно і відреагувати на нього відповідно. Для цього варто бути уважними до змін у самопочутті. При стресі у людини виділяється гормон адреналін, який стимулює серцебиття і дихання. Якщо будете уважними до себе, то також відчуєте розпирання в тілі і напруження м'язів. Це все ознаки корисного стресу – дістресу.

Запам'ятаємо його ознаки:

1. Збільшення кількості серцевих скорочень (перевищує 80 ударів на хвилину).
2. Поверхневе і прискорене дихання.
3. Відчуття наповнення у м'язах кінцівок, іноді відчуття тиску з середини на черепну коробку.
4. Відчуття збудження на різному емоційному фоні (страх, роздратування, агресія, статевий потяг, закоханість тощо).

Власне цих ознак достатньо для самоконтролю при визначенні стресу. Зняти такий стрес в нормальних умовах просто – треба застосувати динамічні вправи і рухатись, доки не відчуєте приємну втому.

Тренер 2: А що робити, якщо рухатись неможливо? Хто порадить, як діяти в таких умовах? (Дати можливість висловитись бажаним, класифікувати відповіді за ступенем значимості, озвучити прийнятні поради на групу.)

Тренер 1: Раніше вже йшлося про фізичні вправи як засіб саморегуляції. Фізичні вправи можна умовно поділити на динамічні та статичні. Динамічні вправи – коли людина багаторазово виконує різні широко-амплітудні здебільшого ритмічні рухи (біг, стрибки, присідання, віджимання, підтягування тощо). Вони здебільшого потребують багато простору для виконання. Статичні вправи пов'язані з пасивними малоамплітудними рухами (міофасціальне розслаблення, м'язово-сухожильні практики та спеціальні положення тіла, дихальні техніки тощо), які потребують мало місця і можуть застосовуватись у будь-яких умовах, зокрема в зоні бойових дій.

Увага! Комплекси вправ для саморегуляції, що розглядатимуться далі,

не застосовуються в “червоній” та “жовтій” зонах бойового зіткнення. Але можуть бути ефективними для саморегуляції психофізичного стану в зеленій зоні збройного конфлікту в процесі адаптації до складних умов, під час підготовки до бою та для саморегуляції у стані бойового стресу.

Вправа № 1

Тренер 1: Почнемо з принципів дихання, що застосовується для подолання стресу. При прискореному поверхневому диханні застосовується глибоке дихання діафрагмою, коли вдих вдвічі коротший за видих. Сідаємо так, щоб тілу було комфортно, намагаємося тримати спину рівно. Покладіть руку на верхню частину живота (епігастральна ділянка) і спробуйте при вдиху надувати її, а при видиху втягувати всередину. При цьому вдих має тривати від двох секунд і довше, а видих – вдвічі довше. Зверніть увагу й на відчуття руху повітря в носі. Повітря треба втягувати повільно і м’яко, ніби ви його п’єте носом. Повільно і спокійно переносимо увагу з відчуття руки на животі, яка супроводжує дихання, на рух повітря по ніздрях. При прискореному диханні можемо затримувати дихання рукою на животі (у втягнутому положенні). Дихаємо так 2-3 хвилини і намагаємося відчути, що відбувається в тілі.

Тренер 2: Усім сподобались відчуття? Чи виникали у когось неприємні відчуття під час вправи? Чи вдалося вам досягти приємного стану? (Дати можливість висловитись бажаним, підтримати обговорення, озвучити висновки.)

Рекомендації для тренера: Слідкуйте за тим, щоб військові дихали повільно і відчували себе комфортно. Очі учасників тренінгу при виконанні вправи можуть бути трохи прикриті або закриті (військові, які пережили контузію або черепно-мозкову травму, мають залишати очі відкритими). При виникненні запаморочення у виконавців варто припинити вправу, зменшити глибину дихання й уповільнити його ритм, легкими рухами пальців промасажуйте шийні м’язи у основи черепа і порадьте з зусиллям розім’яти тильну сторону великого пальця згори донизу.

Супроводжуйте дихальну вправу повторенням пояснень щодо її виконання. Робіть це спокійним голосом і повільно.

Військовослужбовцям також можна запропонувати такі дихальні техніки:

- **Дихальна вправа “Квадрат”.** Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння та емоційної стабілізації. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза. Кожен з яких займає 4 секунди. Повторіть декілька раз. Посилання на відео: <https://youtu.be/3W1UiXZhmOU>
- **Дихальна вправа “Квітка та свічка”.** Ця вправа на глибоке дихання допоможе розслабитися. Уявіть, наче ви тримаєте пахучу квітку в одній руці та свічку, що повільно горить в іншій руці. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку. Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.

Повторіть так декілька разів. Посилання на відео:
<https://youtu.be/hVTqEEVUZaw>

Вправа № 2

Тренер 1: Наступний етап вправи – це “очищаюче дихання” через різні ніздрі. Сідаємо так, щоб було комфортно, спину тримаємо рівно. Вдих робиться через праву ніздрю, а видих – через ліву. Спочатку закриваєте ліву ніздрю вказівним пальцем лівої руки, повільно і спокійно робите повний вдих через праву ніздрю. Випускаєте повітря через ліву ніздрю, притримуєте праву ніздрю вказівним пальцем правиці. Вдих через одну ніздрю триває довше, що сприяє поглибленню дихання і процесу пригнічення збудження. Зверніть увагу на повноту дихання, що супроводжується надиманням живота. Не поспішайте. Видих має бути вдвічі тривалішим за вдих, слідкуйте за цим. Дії руками (почергове закривання ніздрів) під час дихання сприяють концентрації уваги на процесі виконання вправи і відволікає від зайвих думок. Слідкуйте, щоб вдих плавно переходив у видих. Можемо уявляти, що вдихаємо чисте й світле повітря, а видихаємо щось темне і брудне. Дихаймо так 2-3 хвилини. Намагаємося відчутти приємні зміни в тілі і фіксуємо уповільнення серцебиття.

Увага! Дихайте спокійно, плавно і тихо, щоб поруч ніхто не чув вашого дихання, слідкуйте за цим.

Тренер 2: Чи всім вдалося досягти стану рівноваги й спокою? Які інші відчуття виникали у вас під час вправи? Які емоції ви відчуваєте тепер? (Дати можливість висловитись бажаним, підтримати обговорення, оголосити висновки.)

Рекомендації для тренера: Слідкуйте, щоб рухи руками під час вправи були повільними і плавними, це один з індикаторів правильного виконання вправи. Звертайте увагу на живіт учасників тренінгу, можете перевірити плавність дихання власною рукою прикладаючи її до верхньої частини живота. За необхідності можна уповільнити вдих військового затримуючи живіт у втягнутому положенні. Повторюйте настанови на вправу протягом її виконання. Робіть це спокійним голосом і повільно.

Питання на рефлексію:

1. Поділіться своїми враженнями щодо ефекту від виконання вправи. Які зміни у своєму стані ви відчули?
2. Що заважало виконувати вправу?
3. Чи вдалося вам досягти відчуття спокою і рівноваги?

Вправа № 3

Тренер 1: Практики саморегуляції здебільшого пов'язані з диханням, але можуть доповнюватися фізичними вправами. Тепер ми будемо дихати з поворотами голови. Приймаємо положення сидячи з рівною спиною, плечі розслаблені, долоні на колінах або в неповному замку. Повертаємо голову праворуч без напруги та зусиль і робимо вдих. Повертаємо голову в початкове положення – видих. Поворот голови ліворуч – вдих, в початкове положення –

видих. Дихання повільне, глибоке, спокійне. Вдих вдвічі коротший за видих. Рухи головою спокійні і повільні без напруження при поворотах. Робимо по десять поворотів у кожен бік і намагаємося оцінити зміни у своєму фізичному та психологічному стані.

Сконцентруйтеся на змінах у своєму тілі і психіці. Спробуйте усвідомити, що з вами відбувається саме тепер.

Тренер 2: Як ви визначите свій стан тепер, коли виконали цю вправу? Які емоції ви відчуваєте саме тепер? Що вам хочеться зробити після цієї вправи? (Дати можливість висловитись бажаним, підтримати обговорення, оголосити висновки.)

Рекомендації для тренера: Рухи і дихання сприяють концентрації уваги людини на тілесних відчуттях, що важливо для виходу зі стану стресу. Особливо важливо, щоб людина відчула ступінь напруження м'язового тригера в шійно-комірковій зоні, яким супроводжується стрес. Слідкуйте за положенням рук, за необхідності зверніть увагу військового на збиткове напруження в його кінцівках. (Для зняття напруги рекомендуйте довільне струшування кінцівок.)

Не поспішайте перейти до наступної вправи, дайте можливість військовослужбовцям актуалізувати для себе усі зміни, що відбулися під час виконання вправи.

Питання на рефлексію:

1. Які зміни ви відчували в тілі до виконання вправи?
2. Що відчуваєте в тілі тепер?
3. Яка зона вашого тіла першою розслабляється?
4. Яка зона тіла досі напружена?
5. Що заважало вам розслабитись під час виконання вправи?
6. Яку дію вам би хотілося виконати, щоб позбутися напруження? (Дайте можливість військовим зробити будь-які рухи, що допоможуть їм розслабитись.)

Військовослужбовцям також можна запропонувати такі техніки відновлення внутрішньої ресурсності:

- **Метелик.** На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. ° Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за 1 секунду, чергуючи праву та ліву долоні. ° Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи — покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі. Посилання на відео: ° <https://youtu.be/UJ0FvBHsDL>
- **Вправа “Потягушки”.** Навіть якщо ви забули про все інше, пам’ятайте про цю вправу. Як тільки з’являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору. Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе

повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

- **Техніка заземлення 5-4-3-2-1.** Ця техніка поступово включає кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:
 - 5 – предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;
 - 4 – предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;
 - 3 – звуки, які лунають саме зараз;
 - 2 – запахи, які відчуються;
 - 1 – смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

- **Пір'їна – статуя.** В основі цієї вправи лежить принцип контрасту – чергування сильного напруження м'язів і розслаблення. Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько 10 секунд. Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки – розслабленими.

Вправа № 4

Тренер 1: Уявімо тепер, що скутість у тілі не залишає вас, або ви взагалі погано відчуваєте тіло. Це ваш організм повідомляє вам про те, що ваш стан стресу є достатньо потужним. В цьому випадку варто перейти до наступної вправи.

Оберіть зручну позицію, можете сидіти або лежати. Дихайте вільно і спокійно. Очі можна закрити або залишити відкритими. Спробуйте відчутти стопи ніг. Що саме ви там відчуваєте? Назвіть для себе це відчуття (втома, важкість, легкість, поколювання, свербіння, терпкість, оніміння тощо). Тепер напружте стопи ніг і тримайте напруження 3-6 секунд. Зніміть напруження і спробуйте знайти відчуття, яке було в кінцівках раніше. Спробуйте зрозуміти, як це відчуття змінилось.

Повторюємо вправу з ікрами та стегнами. Намагаємося зрозуміти, що ми відчуваємо в цій частині ніг, напружуємо їх, скидаємо напругу і знову намагаємося відчутти зміни. Працюємо з м'язами живота. Наскільки прес дозволяє вільно дихати? Яке відчуття вам заважає? Напружуємо прес, тримаємо 3-5 секунд, розслабляємося, повертаємося до самоспостереження.

Працюємо з м'язами спини. Визначайте місце, в якому є напруження. Охарактеризуйте це напруження. Спробуйте збільшити напруження, а потім скиньте його. Сконцентруйтеся на змінах відчуттів у цій зоні. Переходимо до шийно-коміркової зони, включаючи руки. Спробуйте визначити, чи є дискомфорт в цій частині тіла. Що саме ви відчуваєте в плечах і шиї? Що відчуваєте в руках? Назвіть для себе ці відчуття. Напружте цю зону, стисніть кулаки, потягніть м'язи передпліч, плечей і трапеції, ніби намагаючись щось підняти. Тримайте напруження 3-5 секунд. Скиньте напруження. Поверніться до спостереження відчуттів у цій частині тіла. Перевірте чи є напруження на обличчі. Це дуже важливо! Напружте м'язи обличчя. Зніміть напруження та поверніться до спостереження відчуттів на обличчі. Сконцентруйтеся на почуттях у грудях. Зрозумійте, наскільки легко вам дихати. Зробіть 4 глибоких повних вдихи разом з животом. Поверніться до спостереження дихання, усвідомте зміни. Тепер спробуйте відшукати в тілі зони, які досі перебувають під напругою. Попрацюйте з ними в довільній послідовності.

Тренер: Як вплинула вправа на ваше самопочуття? Які емоції переважають саме тепер? Які проблеми виникали під час виконання вправи? (Дати можливість висловитись бажаним, підтримати обговорення, оголосити висновки.)

Рекомендації для тренера: Під час виконання вправи робіть паузи між етапами. Дайте можливість кожному учаснику тренінгу набути досвід самоспостереження власного тіла. Кожне відчуття має бути усвідомлене і назване. При виникненні спонтанних коментарів реагуйте спокійно і запропонуйте повернутись до них у кінці вправи. В процесі рефлексії звертайте увагу на військових, які будуть говорити про напруження в тілесних зонах – індикаторах стресу: в голові, шийно-комірковій зоні, в області живота, в попереку, в гомілці (послідовність за ступенем значення для визначення стресу).

Увага! Якщо у когось із військових залишилось відчуття напруження після виконання вправи, можна повторити з усією групою окремих елементів вправи, що впливає на проблемну зону. Це також сприятиме розвитку емпатійного контакту між членами колективу.

Ця вправа дуже важлива для формування почуття тілесності у військового. При гострому бойовому стресі відчуття тіла змінюються так, що військовий може навіть не відчувати ушкоджень тіла. В бойовій ситуації це може бути доцільним, але погребує опрацювання в процесі психологічної реабілітації. Самоспостереження і психологічна самокорекція на рівні тілесних відчуттів сприяє відновленню кровопостачання в місцях м'язових блоків і сприяє подоланню головного болю та болю в спині, які характерні для посттравматичного стресового розладу. Особливої уваги для опрацювання заслуговує шийно-коміркова зона, що є фізичною проекцією зв'язку тіла і свідомості. Зняття напруження в цій зоні покращує кровопостачання в голові, знімає підвищений внутрішньочерепний тиск та інші неприємні симптоми дистресу. Досвід тілесної самокорекції є також важливим засобом у процесі реабілітації військового після повернення з зони бойових дій, що спрощує

роботу психолога на даному етапі психологічного супроводу.

Питання на рефлексію:

1. Чи вдалося вам зняти напруження в тілі і досягти стану спокою та легкості?
2. В яких місцях було складно подолати неприємні почуття?
3. Можливо, у когось залишилось напруження в окремих ділянках тіла?
4. Що ви нового дізнались про себе під час виконання цієї вправи?
5. Як ви можете використати досвід, отриманий під час виконання вправи?

Військовослужбовцям можна додатково запропонувати наступні техніки підтримки внутрішньої ресурсності:

- **Кондиціонер перевантаженої нервової системи.** Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоб ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.
- **Вправа ритмічне дихання.** Ви помітили що починаєте хвилюватись, напружуватись, обурюватись, то починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих ще тривалішим: видихаючи рахуйте до п'яти, до семи і т.д.
- **Вправа "Піджак на вішалці".** Зняти напруження в м'язах можна не лише лежачи або сидячи, а й стоячи ти навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе "без кісток", зробленим наче з гуми. Або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишалось глибоким і повільним.

Тренер: Ми продовжуємо працювати з тілесними відчуттями, з розумінням того, що вони дуже важливі для саморегуляції. Уявімо, що відчуття напруги в тілі настільки виснажує людину, що виникає хронічне відчуття втоми. Ще одним елементом тілесного дискомфорту є тривале носіння форми, обладунку і бойового комплекту. Навіть в умовах короткого перепочинку в зеленій зоні можна вдатись до прийому, який сприятиме швидкому приливу сил і адаптації до нестандартних умов. Краще зняти з себе все, що на ваш погляд заважає відчувати себе вільно. В ідеалі, незалежно від, температурних показників і погодних умов, потрібно роздягнутись до спідньої білизни і зняти взуття (досвід показує, що для тренінгу можна залишити учасників у брюках). Вправа виконується стоячи у фронтальному положенні тіла.

1. Починаємо плескати в долоні. Руки мають бути розслаблені, а рухи короткі.
2. Потім починаємо постукування розслабленими долонями по ногах знизу

- вгору, починаючи з правої ноги, потім постукуємо по лівій нозі.
3. Повертаємося у вихідну позицію і трохи згинаємо ноги в колінах. Розслаблені руки знімаємо над головою і вільно відпускаємо їх униз, щоб кисті плескали по внутрішнім однойменним частинам стегон.
 4. Переходимо до живота і грудей. Постукуємо по торсу, як по барабану, робимо це знизу-вверх. Пам'ятаємо, що кисті рук розслаблені, а постукування — з короткою амплітудою.
 5. Переходимо до передпліч, а потім ідо плечей, робимо це навхрест, обома руками водночас.
 6. Поплескуємо шийно-коміркову зону обома руками водночас.
 7. Праву ногу вперед, починаємо розкручувати праву руку в плечі, щоб кисть руки плескала по зовнішній поверхні стегна. Робимо 10-15 рухів. Змінюємо ногу і руку, розкручуємо руку в плечі, плескаємо її кистю по зовнішній поверхні однойменного стегна.
 8. Поплескуємо себе по тулубу з обох боків руками навхрест. Робіть це розслабленими руками, розхитуючи тулуб спереду назад.
 9. Тепер, не змінюючи положення, починаємо оберти верхньою частиною тулуба від стегна, при цьому руки вільно рухаються навколо тіла, а долоні плескають по боках, грудям і спині, що залежить від енергійності рухів. Рухи в попереку повільні і без зайвого напруження.
 10. Насамкінець бажано легенько поплескати себе по щоках.
 11. Прикриваємо очі, вирівнюємо дихання і спостерігаємо за відчуттями в тілі. Намагаємося назвати це відчуття й охарактеризувати його силу.

Тренер 2: Чи всім вдалося якось змінити свій стан? Спробуйте назвати ці зміни одним словом. Охарактеризуйте зміни в п'яти словах. Чи виникло у вас бажання користуватись цією вправою надалі? Що ви очікуєте від тривалого виконання даної вправи? (Дати можливість висловитись бажаним, підтримати обговорення, оголосити висновки.)

Рекомендації для тренера: Вправа дозволяє поглибити й урізноманітнити тілесні відчуття, сприяє прискоренню кровообігу й активізації уваги виконавців. Можете повідомити І учасникам тренінгу, що різновиди даної вправи застосовують І у східних оздоровчих та бойових системах як засіб розминки | та «набивки» тіла.

Ця вправа в структурі тренінгу є також педагогічним ключем для активізації уваги групи після вправ на релаксацію.

Слідкуйте за рухами виконавців і за необхідності вказуйте на скутість їхніх рухів.

Питання на рефлексію:

1. Які відчуття ви відстежуєте у своєму тілі після вправи?
2. Що змінилося порівняно з відчуттями від попередньої вправи?
3. Які емоції викликало у вас виконання вправи?
4. Як ви можете її застосовувати в буденному житті і в зоні збройного конфлікту?

Тренер: До комплексу вправ на саморегуляцію можна додавати метод самомасажу, зокрема через вплив на скуті напруженням зони та біологічно-активні точки. Стрес на фізичному тілі відображається в м'язовому напруженні в кількох зонах, про які вже йшлося раніше. Згадаємо про них знову: обличчя, шийно-коміркова зона, м'язи живота, попереку, ікри ніг. Самомасаж цих зон зменшить стресове напруження у тілі і допоможе заспокоїтись. Спробуємо це зробити разом. Зверніть увагу, що обличчя – це зона, відкрита від одяжі, тому масажувати його варто чистими руками. Масажні рухи здійснюються кінчиками пальців, спокійними легкими лінійними рухами напрямом з середини назовні. Починаємо масаж з лобної частини обличчя від лінії росту волосся. Робимо 4-6 рухів і переносимо руки нижче, посилюючи тиск пальців на надбрівних дугах і зменшуючи його в районі скронь. Після цього масажуємо лінію вилиць і носа. Масажні рухи з середини – від носа до нижньої частини вух – робимо 4-6 лінійних рухів. Масажуємо зону носо-губного трикутника від крил носу по контурним зморшкам. Робимо м'яко 4-6 рухів, пальцями однієї руки, ніби розгладжуємо вуса і бор оду.

Переходимо до шийно-коміркової зони. Напряма масажних вправ — зверху вниз, від основи черепа до плечей. В цій зоні застосовуємо елементи точкового масажу (акупресури). Знаходимо симетричні точки з обох сторін шиї в основі черепа по лінії волосяного покрыву голови. Масажні рухи точок виконуємо великими тільцями рук протягом 1-1,5 хвилин із найменшою круговою амплітудою та з відчутним тиском. Переносимо пальці по прямій лінії нижче на 2-2,5 см., повторюємо масаж чутливих точок. Переносимо масажні руки ще на 2-2,5 см, на рівень хребців С-5 — С-6, і повторюємо масажні рухи симетричних точок з обох сторін від хребта протягом 1-1,5 хвилин. Переносимо масажні рухи на чутливі зони обабіч хребта на рівні С-7 – Т-1, у місце, де закінчується шия і починається грудний відділ хребта. Розминаємо ці зони накладанням вказівного, середнього і безіменного пальців обох рук протягом 2-3 хвилин колоподібними рухами у довільному напрямі. Робимо кілька ковзаючих рухів цими ж пальцями впродовж лінії вищезазначених точок уздовж шийної ділянки хребта.

Переходимо до масажу м'язів пресу. Робимо 10-12 колоподібних рухів за годинниковою стрілкою у верхній частині черевної порожнини (область сонячного сплетіння), а потім дрібно з помірним зусиллям постукуємо по цій ділянці внутрішньою по верхню кулака будь-якої руки протягом 0,5-1 хвилини. Можемо повторити ці масажні вправи 2-3 рази.

Поперекові м'язи розминаємо зовнішньою поверненою кулаків обох рук протягом 3-5 хвилин, акцентуємо масажні рухи на чутливих або болючих зонах. Рухи мають бути колоподібні середньої сили, але чутливі, направлені зверху-вниз, можуть сягати верхньої частини сідниць. Для посилення ефекту самомасажу у цій ділянці тіла застосовується масаж проекції поперекової області на кисті руки, що розташована на зовнішній частині долоні між нижніх суглобів середнього та безіменного пальців. Розминати цю зону треба великим пальцем іншої руки з відчутним зусиллям лінійними або колоподібними

рухами.

Найпростіше розминати ікри ніг. Це робиться стискаючими дотиками обох рук на однойменних ногах. Робити це слід знизу вгору. Концентруйте на приємних відчуттях від масажу, спробуйте викликати в ногах легку знемогу.

Крім основних вправ самомасажу варто запам'ятати кілька біологічно-активних точок, які допоможуть зняти нервові напруження під час очікування екстремальної ситуації.

1. Для посилення концентрації уваги і досягнення емоційної рівноваги треба стимулювати точку між бровами. Робіть це протягом 1,5-3 хвилин.
2. Стимуляція точки на зовнішній поверхні кисті руки поряд з великим суглобом великого пальця сприяє покращенню самопочуття і відновленню сил. Масажуйте її протягом 2-3 хвилин.
3. Розтирання скроневих ділянок черепа сприяє покращенню мозкового кровообігу і нормалізації тиску.
4. Масаж верхніх суглобів пальців рук покращує мозковий кровообіг і допомагає при головних болях від тривалого нервового напруження.

Тренер 2: Як вам відчуття після самомасажу? Які інші відчуття виникали у вас під час виконання вправи? Які емоції ви відчуваєте тепер? Чи є якась ще зона тіла, яку б ви хотіли розім'яти? (Дати можливість висловитись бажаним. За необхідності пояснити інші масажні рухи. Пояснити негативні наслідки тривалого напруження в зазначених зонах: порушення мозкового кровообігу, зниження концентрації уваги та пам'яті, порушення травлення, болі в поперековій ділянці спини, синдром хронічної втоми тощо.)

Рекомендації для тренера: Самомасаж – це корисний і приємний процес, з ним не варто поспішати. Прийоми самомасажу мають бути відпрацьовані в тренінгу до досягнення приємних відчуттів у тілі, це продовжить знайомство учасників тренінгу з тілесними відчуттями. Протягом виконання вправ слідкуйте за діями військових, за необхідності давайте поради. Обов'язково приймайте участь у процесі самомасажу разом з групою, демонструйте дії на власному прикладі. Ваші відчуття від виконання вправ допоможуть вірно розрахувати режим переходу між етапами самомасажу.

Питання на рефлексію:

1. Що ви відчували в процесі виконання вправ самомасажу?
2. Які відчуття сподобались найбільше?
3. Які емоції супроводжували вас у процесі виконання вправи?
4. Як вам здається, які елементи самомасажу ви зможете використовувати в буденному житті або в зоні бойових дій?

Тренер: Ми вже розібрались, як можна користуватись диханням та фізичними вправами для саморегуляції при стресі. Наступний засіб

саморегуляції – метод аутогенного тренування (АТ), що дозволяє через налаштування думок повернути психологічну рівновагу після пережитого стресу. Це також метод викликати в тілі відчуття, які сприяють заспокоєнню та відновленню сил після виснажливої роботи.

В процесі аутогенного тренування ми можемо сидіти в позі Будди, напівсидіти в зручному положенні або лежати на спині. Оберіть прийнятну для вас позу і можемо починати. Спробуємо змінити відчуття збудження після самомасажу на відчуття важкості у тілі. Прикриваємо очі і концентруємося на диханні. Повільно і м'яко робимо вдих, ще повільніше і м'якше видихаємо, про себе промовляємо слово «спокій». Повторюємо цю вправу з концентрацією на різних ділянках тіла. Починаємо з ніг, транслюємо спокій в цю частину тіла, робимо це доки в ногах не з'явиться відчуття спокою і приємної втоми. Переносимо увагу на інші частини тіла і повторюємо вправу. Навіюємо спокій тулубу й рукам, передаємо спокій м'язам шиї і голови. Не поспішаємо, повільно дихаємо і повторюємо «спокій», вдих — видих, спокій. Занурюємося у це приємне відчуття і підтримуємо його стільки, скільки вважаємо потрібним. (Дати 5-7хвилин на самостійне виконання вправи.) Намагаємося в деталях запам'ятати цей стан та зрозуміти його.. Спокійно відкриваємо очі і повільно потягуємося усіма м'язами тіла.

Тренер 2: Чи усім вдалося відчути спокій у тілі? Чим цей спокій відрізнявся від відчуттів, що супроводжували виконання попередніх вправ? Які переваги ви знайшли для себе саме під час виконання вправи АТ? Що б ви порадили іншим військовим, які будуть користуватись АТ?

Рекомендації для тренера: АТ – вправа, що не завжди вдається з першого разу. Варто звернути увагу виконавців на те, що їм вдалося – на будь-які зміни, що вони відчули. Ці відчуття мають сприяти подальшому освоєнню АТ. Пояснить, що відчуття в'ялості і зниження концентрації уваги після виконання АТ – це тимчасове явище, яке, однак, треба враховувати при виборі методу саморегуляції в зоні бойових: дій.

Питання на рефлексію:

1. Чим, на ваш погляд, відрізняється АТ від інших методів саморегуляції психологічного стану?
2. Які відчуття супроводжували вас упродовж виконання вправи?
3. Що ви відчуваєте тепер, після закінчення вправи «Спокій»?
4. Які інші слова ви б могли вживати під час АТ для зміни свого психологічного стану?

Тренер: Тепер, коли ми випробували різні методи саморегуляції, спробуємо разом виконати медитацію. Медитація — це стародавня духовна практика, що сприяє встановленню гармонії між особистістю і її глибинною психічною основою.

Увага! Медитація виконується виключно в зеленій зоні збройного конфлікту.

Ця практика поєднує контроль за диханням, елементи аутотренінгу та візуалізацію в наступному порядку:

1. **Дихання.** Все, як і в попередніх вправах з диханням. Дихаємо плавно і повільно через ніс. Концентруємося на прохолодному струмку повітря, що лине крізь ніздрі. Уважно слідкуємо, як на кінчику носу виникає відчуття руху повітря.

2. **Думки й емоції.** Будь-які думки та почуття можуть з'являтися і зникати в нашій свідомості, вони – це просто відображення життя у різних його проявах. Нехай вони з'являються, існують і зникають, як на екрані телевізора. Не намагайтесь у них зануритися, відпустіть контроль над думками, дайте спокій емоціям. Коли думки викликають хвилювання, повертайтеся до спостереження дихання.

3. **Налаштування на позитив.** Спробуємо знайти корисне в цій вправі і в тренінгу взагалі через такі думки:

У нас є гарна нагода спробувати щось нове, корисне та приємне. Далеко не всі знають, як треба працювати над своїм психологічним станом. А я маю можливість це робити з користю для себе.

Все навколо швидко змінюється. З часом ми втрачаємо можливості і це викликає розчарування. Але з нами завжди залишається досвід того, що ми робили і вміємо, це викликає радість.

Ми також розуміємо, що досвід створює для нас інші – корисні можливості для розвитку, тому ми з радістю зосереджуємося на вправах і умовах, які сприяють нашому вдосконаленню.

Ми цінуємо цю мить можливостей, яку можемо присвятити розвитку нового вміння.

Увага! Не обов'язково запам'ятовувати ці думки дослівно, достатньо відчутти радість від нового досвіду.

4. **Візуалізація.** Спостерігаємо, як навпроти, прямо у просторі перед вами виникає копія кожного з вас. Це ви через п'ять-десять років у вигляді успішної людини з усіма відповідними атрибутами. Намагаємося себе уявити в деталях. Подивіться, ким є ви в майбутньому, як виглядаєте й у що одягнені. Зазирніть у своє обличчя, яке наповнене здоров'ям і щастям. Дивіться, як блищать радістю ваш/ очі. Що вони бачать навколо себе? Родину, вірних друзів, надійних колег, можливо, дітей, які підросли і стали схожими на свого батька, здорових рідних... Все це має значення для відчуття щастя, все це — ознаки вдалого життя. Маєте матеріальні мрії — ваша справа. Можете себе уявити в розкішному одязі і в коштовних аксесуарах. Подивіться на своїх рідних і близьких, як вони гарно виглядають, як посміхаються вам, відчуйте радість моменту (дайте виконавцям час спостерігати приємний візуальний образ протягом 2-3хвилин). Посміхаєтесь собі із майбутнього. Повільно і з задоволенням переводьте погляд на все, що оточує ваш майбутній образ. Знову й знову нехай вам посміхаються дорогі серцю й кохані люди, а ви посміхайтесь їм із вдячністю і радістю (дайте виконавцям час спостерігати приємний візуальний образ протягом 2-3 хвилин).

5. **Перетворення.** Тепер розчиніть цей свій майбутній образ у яскравому

білому світлі, нехай розчиниться все у яскравому проміні разом з усіма приємними надбаннями, а світло нехай зливається з вашим теперішнім тілом. Уявіть, що ви кожною порою вашого тіла вбираєте це світло і розчиняєтесь у ньому самі. Тепер ви — це світло двох часів — теперішнього і майбутнього. Тримаємо цей стан із задоволенням і відчуттям радості (0,5-1 хвилина).

6. Завершення. Розплющуємо очі. Тепер світ набув нового сенсу, бо ми уявляємо, до чого прямуємо. Тепер у нас є мета, яка відкриває нові, слушні можливості. Усі наші думки спрямовують розум до яскравої і гарної мети, наші почуття втримують нас у гарному настрої, а наші справи — це кроки до нових і приємних звершень. Запам'ятайте цей стан і повертайтеся до нього, коли вважатимете за потрібне (потримайте паузу, дайте час виконавцям відчути зміни в думках і настрої).

Тренер 2: Ви отримали якісь нові враження? Якого набули досвіду? Що відчуваєте тепер, коли закінчили медитацію? Чи було для вас несподіваним споглядання свого образу в майбутньому? Які плюси й мінуси медитації вам спадають на думку тепер? Чи волієте ви продовжити знайомство з медитацією надалі?

Рекомендації для тренера: Оскільки текст медитації достатньо місткий, можете для початку зачитувати його в тренінгу. Важливо намагатись відпрацьовувати вправу разом з групою (паралельно з читанням тексту), оскільки ви зможете підтримувати її потрібний темп. Спробуйте також відчути плавність переходів між етапами медитації. Медитація — це цілісний процес, що вимагає досвіду від тренера. Для роботи з групою тренер повинен застосовувати медитацію для особистого саморозвитку.

Можете також запропонувати військовим скорочену медитативну практику, яку застосовують в моменти напруженого очікування, перед виїздом до зони бойових дій, для саморегуляції перед сном і після пробудження. Застосовуємо наступний порядок дій:

1. **Дихання.** Дихаємо через ніс, вдих вдвічі коротший за видих. Відчуваємо рух повітря через ніздрі.
2. **Думки.** Дозволяємо думкам бути, змінювати форму і зміст, з'являться і зникати.
3. **Перетворення.** Будь-яку думку, гарну чи неприємну, можемо розчиняти у світлі і втягувати в себе, адже думки су проводжуються енергією, яку ми можемо використовувати для розвитку і саморегуляції. Потік думок стає світлом — енергією, яку ми втягуємо в себе через пори шкіри і відновлюємося нею. Можемо викликати приємні образи рідних, друзів, коханих людей, розчиняти їх у світлі і напитуватись енергією.
4. **Завершення.** Усвідомлюємо, що наші думки — це нескінченний потік енергії, наш досвід — скарб, який залишається з нами завжди, наші дії — це шлях до бажаного майбутнього.

Питання на рефлексію:

1. Чим для вас цікава медитація?

2. Які нові емоції ви відчували під час медитації?
3. Що було найскладніше в цій справі?
4. Що вам вдалося найкраще в медитації?
5. Чим запам'ятається вам цей тренінг?
6. Які з методів саморегуляції вам сподобались найбільше?
7. Які емоції та думки залишаються з вами після сьогоднішньої зустрічі?
8. Які побажання у вас є для тренера і решти групи по закінченню тренінгу?

Додатково військовослужбовцям можна запропонувати такі техніки:

Вправа “Безпечне місце”. Зробіть кілька глибоких вдихів. Заплющити очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас. Досліджуйте своє безпечне місце – прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почувете пташиний спів.

У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.

Безпечне місце – це простір, що формується виключно вашими думками. Змінійте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте.

Це місце завжди поруч – достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві. Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі – уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі.

Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти.

Вправа “Рецепт стресостійкості”. Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання – малюнок, постер, колаж, асамбляж, презентація, мудборд тощо – може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові і т.ін.). Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будьякого формату. Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

Арт-техніка “Міцна гора” (метафора на витримку). Перед нами всіма постає головне завдання ВІТРИМАТИ! Для реалізації вправи нам варто

уявити найбільшу та найміцнішу гору. Далі спробувати її уявити і намалювати в різні пори року, щоб не відбувалось навколо, які б зміни не відбувались, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці. Наша сила має бути стійка як ця гора, наша віра міцна як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування які припали на цей важкий час. Різні форми творчої модифікації, а саме:

1. Малювати цю гору в різні пори року.
2. Малювати цю гору під час випробувань.
3. Малювати цю гору коли вона витримала всі випробовування.
4. Писати листи підтримки собі ніби поради від міцної гори.
5. Написати казку як гора витримала всі випробовування.
6. Ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість.
7. Створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору.

Висновок: відчувши, що в нас є ця потужна гора, яку створила наша уява, ми ніби зливаємось із силою та стійкістю цієї гори. Відчути глибоку тишу під біллю, спокій під ненавистю, мудрість під розпачем –це допоможе психічно зберегтися кожному з нас.

Техніка для самопідтримки. Ентоні Хопкінс поділився однією дуже простою і геніальною технікою, якою користується по сьогоднішній день, щоб себе підтримати. Він завжди в телефоні тримає свою дитячу фотографію. І як тільки в нього щось йде погано, замість того, щоб звинувачувати себе, він знаходить це фото і каже до нього: «We did ok, kid». («Ми добре впорались, дитинко») – тим самим хвалячи себе за всі досягнення, які вже трапились і за усі підкорені ним вершини.

Насправді, ця техніка приголомшливо робить дві речі:

1. Дивлячись з минулого у теперішнє ми можемо відчувати гордість, усвідомлюючи увесь пройдений шлях. Від цього з'являється рішучість і віра в свої сили.
2. Дивлячись зі стану дорослого на свою дитячу фотографію, ми однією фразою підбадьорюємо цього «хлопчика» чи «дівчинку» і тим самим даємо самі собі відчуття захисту. Ніякого самоїдства. Лише прийняття, підтримка та любов. Підтримуйте себе! Важливіше вас нікого у вас немає.

Пам'ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо — що ми впускаємо в середину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям. Бережіть СЕБЕ та БЛИЗЬКИХ