

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Артем Сергійович Ніколенко

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО
УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ**

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»
Спеціальність «Психологія»

До захисту допущено:
Директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____Петричук С.І. д.е.н.
«__» _____ 2026р.

Науковий керівник

Виконано студентом групи
ТУчн-8-24- М1ПС (2,0здс)

Чернівці-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ.....	8
1.1. Психологічна підготовка особового складу у Збройних Силах України.....	8
1.2. Психологічна адаптація військовослужбовців до участі у бойових діях.....	13
1.3. Складові психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.....	17
1.4. Формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПІД ЧАС БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методики діагностування психологічної готовності військовослужбовців на етапі бойового злагодження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричних досліджень.....	39
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ПІД ЧАС БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ	46
3.1. Методичні рекомендації організації практичних занять з військовослужбовцями під час бойового злагодження.....	46
3.2. Методичні рекомендації проведення тренінгових занять на саморегуляцію.....	64

ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність. Формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням є надзвичайно значущою, оскільки від такої готовності залежить не тільки ефективність службової діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека. Тривале виконання військовослужбовцями службових обов'язків у складних та екстремальних умовах може призводити до дезадаптації, зниження опірності організму, нервово-психічної перенапруги та виникнення в них стійких негативних психічних станів.

Результат виконання бойових завдань військовослужбовців залежить, насамперед, від психологічної готовності, яка забезпечується професійним відбором, професійною підготовкою фахівців до ефективної та безпечної діяльності та безпосередньою професійною діяльністю. Її формування є одним із пріоритетних завдань впродовж професійної підготовки та подальших етапів професійного становлення фахівця. Зрозуміло, що психологічна готовність до різних видів діяльності має свої специфічні особливості.

Проблемою психологічної готовності щодо її значення для ефективності діяльності в складних та екстремальних умовах у своїх працях розглядало достатньо багато науковців в Україні та за кордоном: Серед українських науковців цією проблемою займались В. Вареник [2], М. Корольчук [23], О. Тімченко [52], М. С. Миронець [34], Кришталь [26], О. Кокун [14], В. Молотай [35], І. Окуленко [37], О. Колесніченко [22], О. Поканевич [40] та інші.

Над проблемою психологічної адаптації військовослужбовців та підготовку військовослужбовців до діяльності в особливих умовах і

психологічне забезпечення бойової діяльності особистості, працювали В.Стасюк, О.Сафін, О. Хміляр та ін. Проблему формування психологічної готовності військовослужбовців в особливих умовах вивчали В.Алещенко, В.Вареник, В.Осьодло, та ін. Питання підготовки військовослужбовців до бойових дій, в своїх працях розглядали О. Кокун, І.Ліпатов та ін. [15; 30].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження.

Об'єкт дослідження - психологічна готовність військовослужбовців до участі у бойових діях.

Предмет дослідження - особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до здійснення бойових завдань під час бойового злагодження.

Завдання дослідження:

1. вивчити особливості психологічної підготовка особового складу у Збройних Силах України;
2. проаналізувати особливості психологічної адаптації військовослужбовців до участі у бойових діях;
3. виділити складові психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.
4. обґрунтувати особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах.
5. емпірично дослідження особливості психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням;

6. розробити методичні рекомендації формування психологічної готовності військовослужбовців до здійснення бойових завдань під час бойового злагодження.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що у психологічна робота з військовослужбовцями з метою підвищення рівня їх психологічної готовності до виконання завдань за призначенням має бути спрямована на підвищення їх стійкості до бойового стресу, поліпшення поведінкової регуляції, збільшення комунікативного потенціалу, поліпшення моральної нормативності, підвищення військово-професійної спрямованості, збільшення різних компонентів військово-професійної життестійкості, опанування активних і просоціальних стратегій подолання, сприяння розвитку внутрішньої військово-професійної мотивації та військово професійної самоефективності, а також на профілактику девіацій поведінки, суїцидального ризику, проявів і наслідків ПТСР, використання асоціальних стратегій подолання складних та несприятливих ситуацій.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення наукових досліджень з проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до участі у бойових діях, анкетування, тестування, інтерв'ю та методи статистичної обробки даних.

Емпірична база дослідження: Дослідження здійснювалось на базі військової частини А7053. До експерименту було залучено 60 військовослужбовців.

Теоретична значущість. Результати цього дослідження розширюють наукові уявлення про особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до участі у бойових діях.

Практичне значення. Результати дослідження та пов'язані з

ними узагальнення можуть бути використані для створення наукових матеріалів, педагогічних і методичних рекомендацій, застосовані як до професійної підготовки майбутніх психологів, так і на рівні процесів військової психології, реалізованих у психологічній роботі з військовослужбовцями з метою підвищення рівня їх психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.

Структура роботи: роботу складають: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел і додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

1.1. Психологічна підготовка особового складу у Збройних Силах України

Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психологічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час [38].

Психологічна підготовка є напрямком психологічного забезпечення, реалізується шляхом формування у військовослужбовців відповідних знань, умінь, навичок, спроможностей, згуртованості військових колективів, які забезпечують їх психологічну готовність до організованих, ініціативних та активних дій в бою (операції), стійкість до бойових стрес-чинників і негативних психологічних чинників.

Сутністю психологічної підготовки є формування психологічної готовності і стійкості; перетворення чинників бою в знайомі, звичні, очікувані (адаптування); оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями у подоланні психологічних навантажень; розвиток у особового складу здатності швидко перебудовуватись відповідно до обставин.

За змістом психологічна підготовка є системою заходів, спрямованих на завчасне формування у військовослужбовців і військових колективах стійких психічних якостей, необхідних для виконання завдань військово-професійної діяльності і здійснюється на етапі організації

підготовки військовослужбовців, військових частин до бойових дій (виконання завдань за призначенням) [38].

Розглянемо систему психологічної підготовки у Збройних Силах України (Рис.1.1.)

Система психологічної підготовки у Збройних Силах України зорієнтована на формування психологічної готовності та стійкості військовослужбовців. Вона складається зі спеціальної психологічної підготовки та цільової. Спеціальна психологічна підготовка має на меті розвиток специфічних професійних якостей, а цільова адаптацію психіки до умов виконання конкретного бойового завдання. Основними принципами спеціальної психологічної підготовки є:

- відповідність змісту навчання переліку конкретних завдань;
- патріотичної спрямованості, формування негативних установок до противника;
- використання стандартів ПП;
- максимального наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій, натуралізації у створенні бойових умов;
- безпека дій бойового складу.

Методи які використовуються при спеціальній психологічній підготовці:

- вербальні, тобто переконання, навіювання, психологічна консультація;
- практичні, такі як психологічні вправи і тренування, аварійні ситуації, стресові впливи;
- емоційно-вольової регуляції, а саме самопереконавання, самонавіювання, самотренування, самоуправління, самозаохочування, самоконтролю.



Рис.1.1. Система психологічної підготовки у Збройних Силах України.

Основними завданнями цільової психологічної підготовки є:

- формування психологічної стійкості до психотравмуючих чинників бойових дій;
- створення психологічних передумов високої бойової активності особового складу;
- підготовка до виконання бойових завдань та формування впевненості в своїх силах, навчання методам попередження психотравмування;
- набуття навичок у наданні першої психологічної допомоги (самодопомоги).

Форми які передбачає цільова психологічна підготовка такі:

- психологічна просвіта;
- заняття з предметів бойової підготовки (психологічні тренінги, прийоми психологічної саморегуляції. [38].

Змістом психологічної підготовки є система заходів, які спрямовані на завчасне формування у військовослужбовців і військових колективах стійких психічних якостей, необхідних для виконання завдань військово-професійної діяльності. Дана підготовка здійснюється на етапі організації підготовки військовослужбовців, військових частин до бойових дій (виконання завдань за призначенням).

Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психологічної стійкості та психологічної готовності його до бою (виконання завдань за призначенням), її складовими є:

- колективна психологічна підготовка формує мотиваційні чинники до спільного виконання завдань;
- індивідуальна психологічна підготовка формує у військовослужбовців психологічні якості, необхідні для виконання завдань за призначенням;

- загальна психологічна підготовка проводиться відповідно до особливостей ведення сучасних операцій (бойових дій);
- спеціальна психологічна підготовка організовується з обов'язковим урахуванням основних завдань, що покладені на військову частину, підрозділ відповідного виду, роду військ;
- цільова психологічна підготовка проводиться з метою максимального пристосування психофізіологічних функцій організму до умов виконання майбутнього бойового завдання.

Якості, що формуються:

- Позитивні (працьовитість, терплячість, відповідальність, вірність, чесність, впевненість);
- Професійні (вміння розуміти інформацію, швидко приймати рішення, уважність до деталей, координувати моторику ніг, рук, здатність до навчання);
- Вольові (цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, воля);
- Моральні (сукупність добровільно прийнятих для себе правил ЗС України);
- Спеціальні професійні (витривалість, фізична сила, лабільність нервової системи, аналітичні властивості, уважність, психомоторика, професійна пам'ять);
- Негативні (грубість, агресивність, ненависть). [38].

Психологічна готовність — це взаємопов'язана система мотиваційних чинників, вольових ресурсів, а також професійної компетенції і витривалості особового складу, що забезпечує реалізацію ним поставлених завдань.

Основними ознаками психологічної готовності військовослужбовця до бою є: відсутність метушливості або замкнутості, обачлива, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і

команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо).

1.2. Психологічної адаптації військовослужбовців до участі у бойових діях

Адаптація військовослужбовця - це процес його пристосування до вимог військової служби, обов'язків за посадою, завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до військового колективу. Адаптацію поділяють на організаційну, професійну, соціально-психологічну, соціальну та психофізіологічну.

Організаційна адаптація військовослужбовців — це процес пристосування особистості до військового середовища, структурування взаємодії між військовим та організацією для ефективного виконання завдань. Вона включає профорієнтацію, навчання, засвоєння статутів, психологічний супровід та формування нових професійних навичок, необхідних для служби.

Професійна адаптація військовослужбовців — це комплекс заходів із відновлення, підвищення кваліфікації чи здобуття нової спеціальності для успішного працевлаштування після служби. Вона включає профорієнтацію, навчання, психологічну підтримку та допомогу в пошуку роботи. Право на неї мають ветерани, звільнені особи та члени їхніх сімей.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців — це комплексний процес перепристосування до цивільного життя, який включає психологічну реабілітацію, професійну перепідготовку та відновлення соціальних зв'язків. Вона спрямована на подолання бойових травм, інтеграцію в суспільство та зміцнення сімейних стосунків, що допомагає повернутися до активного життя.

Соціальна адаптація військовослужбовців — це комплекс заходів, спрямованих на успішне пристосування ветеранів та їхніх сімей до цивільного життя, включаючи психологічну реабілітацію, професійну перепідготовку, правову підтримку та працевлаштування. Основна мета — подолання травмуючого досвіду, зміцнення родинних зв'язків та інтеграція в суспільство, зокрема через державний стандарт послуги.

Психофізіологічна адаптація військовослужбовців — це процес пристосування організму та психіки до екстремальних умов служби, бойових дій та подальшого повернення до цивільного життя. Вона охоплює формування стійкості, відновлення особистості після стресу, соціальну інтеграцію та потребує психологічної підтримки.

Прогнозування і забезпечення адаптації військовослужбовців до військового середовища, це головний напрямок роботи психологів. Успішність військової діяльності залежить від адаптації військовослужбовця до умов військової служби. Від адаптації залежать психічні стани військовослужбовця, що визначають адекватну поведінку, внутрішній психологічний комфорт, оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем і всю систему соціальних зв'язків особистості в умовах служби. Гарантією успішної військової служби є стійка адаптація особистості до її умов. Тим часом сучасна війна характеризується раптовістю і швидкоплинністю бойових дій, запеклим характером виконання бойових завдань, що повністю виключає можливість поступової адаптації особового складу підрозділів до бойових умов діяльності [39].

На процес проходження адаптації впливає організація психологічного простору, що передбачає автономність, чіткість особистісних кордонів, а зміна ціннісних орієнтацій і провідних мотивів військовослужбовців, яка закономірно переноситься у воєнні умови. Швидкість і продуктивність адаптації військовослужбовців до бойових

дій може зростати чи зменшуватися залежно від характеру впливу. При соціально-психологічному підході адаптація військовослужбовців може бути розглянута як процес поступового входження особистості в конкретні умови військової роботи і засвоєння психології нового мікросередовища [1].

Протистояння між обставинами що склалися, установками, ціннісними орієнтаціями, навичками і звичками діяльності, поведінки й спілкування, та необхідністю зміни у зв'язку з новими вимогами, що висуваються до військовослужбовця, є сутністю процесу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Таке протиріччя у процесі зміни старих форм та способів поведінки, дозволяє виробити нові навички, установки з урахуванням нових умов бойових дій. Безпосередньо швидкість проходження адаптації залежить і від рівня суверенності. Так як суверенність психологічного простору особистості (психологічна або особистісна суверенність) є важливою характеристикою, так як надає людині почуття впевненості, безпеки, довіри до світу, переживання незалежності власного «Я». До основних функцій особистісних кордонів відносяться:

- визначення відмінностей «Я» і «не-Я» та визначення особистої ідентичності;
- можливість активно вибирати способи самовираження і самоствердження, що не порушують особистої свободи;
- можливість селекції зовнішніх впливів і захисту від руйнівних впливів, визначення особистої відповідальності.

Вагомою складовою адапції є врахування якостей особистості військовослужбовця, так як труднощі адаптаційного періоду залежать і від його характеру, темпераменту, спрямованості. Важливе значення у процесі психологічної адаптації має спрямованість ціннісних орієнтацій.

Якщо військовослужбовець ще до служби ставив великі цілі, брав активну участь у житті колективу, усвідомлював необхідність військової служби та проявляв до неї інтерес, то такий військовослужбовець швидко та успішно адаптується до військового колективу протягом перших місяців служби [21].

Люди, які мають слабкий розвиток або відсутність позитивних моментів, наявність негативних рис характеру, звичок поведінки, значно знижують адаптивну здатність особистості, важко пристосовуються до незвичним їм вимогам, які пред'являють як командири, так і більшість членів військового колективу.

Практична діяльність полягає у декілька періодів. Період первинної адаптації до умов військової служби полягає у зміцненні режиму і система харчування, збільшенні фізичних навантажень, що зумовлює перебудову як енергетичних, обмінних процесів, перебудову стереотипів і звичок поведінки. Одні військовослужбовці виходять із подібних ситуацій цілком самостійно, іншим необхідна допомога з боку керівництва.

У період вторинної адаптації відбувається процес ознайомлення військовослужбовця зі своїми новими функціональними обов'язками, до нових певних вимог, що ставляться до нього, до нового командного складу і решти специфічних особливостей [47].

Однією з найвагоміших причин труднощів в адаптації є рівень мотивації особового складу, що є наймогутнішим регулятором поведінки людини. Як відомо, мотивація значною мірою визначає ефективність професійної діяльності. Компетентність командирів та офіцерів з морально-психологічного забезпечення підвищує можливості військових щодо цілеспрямованого й ефективного впливу на їх діяльність у найскладніший період професійної діяльності. Знання і правильний облік

психологічних особливостей адаптації військовослужбовців сприяє підвищенню їх навчальної, службової і громадській активності, зміцненню військової дисципліни, прогнозуванню їхньої поведінки та діяльності, згуртуванню та розвитку колективів в загальновійськових підрозділах [21].

У психологічній науці склалося два основні підходи до розуміння сутності адаптації до нових реалій життєдіяльності. Одні вважають адаптацію процесом «вживання», «пристосування», інші – процесом активного засвоєння особистістю соціального досвіду, оволодіння новими соціальними ролями. Пристосування є формою адаптації людину як організму. Адаптація особистості може протікати й у пристосувальній формі, і у формі активного оволодіння новими умовами і видами діяльності [53].

Сутність психологічної адаптації військовослужбовців, залежить від перебудови роботи функціональних систем організму, відповідність до нових вимог, що дозволяє ефективно опановувати військову професією. У процесі адаптації відбувається перебудова потреб, комплексу наявних проблем умінь, навичок, звичок, розширення й поглиблення діяльності у відповідності до нових завдань, цілей, перспектив та умов їх реалізації.

1.3. Складові психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Складовими психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань є особистісна та функціональна готовності. Особистісна психологічна готовність військовослужбовця передбачає наявність чотирьох компонентів, а саме моральна готовність,

вольова готовність, комунікативна готовність та загальнопсихологічна готовність. Функціональна психологічна готовність військовослужбовця, включає такі компоненти як мотиваційна готовність, когнітивна готовність, креативна готовність, орієнтаційна готовність, операційна готовність та оцінювальна готовність.

Розглянемо структуру психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань. Перша складова - особистісна готовність. До неї входить моральна готовність, яка спрямована на усвідомлення обов'язку, відповідальності; на усвідомлення обов'язку, відповідальності; на усвідомлення небезпеки для власного життя; на усвідомлення соціального та особистісного сенсу службової діяльності; на формуванні активної життєвої позиції; на формуванні самокритичності та усвідомленні потреби у військово-професійному самовдосконаленні.

Наступна складова – це вольова готовність. Вольва готовність спрямована на формуванні у військовослужбовців впевненості у собі; на формуванні зібраності, організованості; сміливості, рішучесті; на укріпленні самоконтролю, витримки; на формуванні готовності до ризику.

Наступним компонентом особистісної готовності військовослужбовця є комунікативна готовність. Комунікативна готовність має такі компоненти як, комунікабельність; переконливість; володіння військово-професійною мовою; вміння віддавати чіткі команди, а також мати повагу до колег та готовність до взаємодопомоги.

Четвертою складовою особистісної готовності військовослужбовця є загальнопсихологічна готовність. До загальнопсихологічної готовності відносять: оптимальний рівень особистісної тривожності; високі здібності до саморегуляції психічного стану та розвинуті пізнавальні

здібності, а також розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки діяльності.

До складових функціональної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань належить: мотиваційна готовність; когнітивна готовність; креативна готовність; орієнтаційна готовність; операційна готовність; оцінювальна готовність.

В свою чергу мотиваційна готовність передбачає відданість військовій службі та переконання в необхідності власної військової професії. Також мотиваційна готовність це потреба в успішному вирішенні військово-професійних завдань, бажання досягти успіху в військово-професійній діяльності та насамперед потреба в самовдосконаленні.

Когнітивна складова мотиваційної готовності військовослужбовців щодо виконання службово-бойових завдань це знання військово-професійних обов'язків та функцій. Оцінка цих знань суспільної значущості. Також це знання способів, методів вирішення військово-професійних завдань; адекватність усвідомлення своїх можливостей, здібностей; знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності.

До креативної складова мотиваційної готовності військовослужбовців щодо виконання службово-бойових завдань належать: здатність генерувати ідеї та гнучкість розуму.

Орієнтаційна готовність як складова мотиваційної готовності військовослужбовців щодо виконання службово-бойових завдань, передбачає: знання про особливості й умови службової діяльності; знання про вимоги службової діяльності до особистості.

Наступною складовою мотиваційної готовності військовослужбовців щодо виконання службово-бойових завдань є операційна готовність. Операційна готовність в свою чергу включає наявність необхідних військово-професійних умінь і навичок; володіння способами та прийомами військово професійної діяльності, а також здатність до моделювання своєї військово-професійної діяльності та антиципації.

На останок розглянемо оцінювальну готовність як складову мотиваційної готовності військовослужбовців щодо виконання службово-бойових завдань. Оцінювальна готовність, це адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості та відповідності результатів вирішення службових задач визначеним вимогам.

Отже, психологічну готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань характеризують 38 показників (20 – особистісну готовність, 18 – функціональну).

Психологічна готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, забезпечується професійним відбором, професійною підготовкою фахівців до ефективної та безпечної діяльності та безпосередньою військово професійною діяльністю.

Водночас, детермінанти психологічної неготовності до дії в екстремальній ситуації не є достатньо вивченими. У недостатньо психологічно та професійно підготовлених військовослужбовців у кризовій ситуації може сповільнюватися реакція, порушуватися координація, стійкість рухів і дій, послаблюватися увага та пам'ять. Це знижує й ставить під загрозу результативність їх діяльності. Психологічна невідповідність до перебування в екстремальній ситуації, за твердженням О. Колесніченка, може зумовити порушення у

функціонуванні психіки особистості, яка виявляється у страху професійної реалізації, агресії, тривожності, невпевненості у собі, відчутті меншовартості та агресивності, депресії, суїцидальних проявах [22].

Неготовність особи до перебування у військових умовах зумовлена впливом низки факторів: «недостатня фізична підготовка до військової служби; низька емоційна готовність до військової служби (негативні установки); слабка підготовленість до виконання обов'язків військової служби; цивільний період життя юнака, що проходив у несприятливому соціальному середовищі (молодіжна субкультура пацифістської спрямованості, шкідливі для життя та здоров'я звички); слабка розвиненість позитивної мотивації на збереження та забезпечення особистої життєдіяльності» [8]. Серед критеріїв неготовності також є: відсутність патріотизму, низька професійна та психологічна готовність до діяльності, низький рівень нервово-психічної стійкості, шкідливі звички, слабка мотивація, схильність до депресій та негативізму.

Визначення значущості складових компонентів психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за бойовим призначенням у найскладнішій обстановці сучасного загальновійськового бою на етапі бойового злагодження та відповідних ним кількісних діагностичних критеріїв здійснено нами в процесі емпіричних досліджень.

1.4. Формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах.

Одна з найважливіших умов забезпечення особистої безпеки кожної людини і суспільства в цілому є готовність до діяльності в екстремальних умовах, що обумовлює необхідність формування в особового складу військовослужбовців психологічної готовності та навичок безпечної поведінки.

Над дослідженням проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах, працювали В. Бодров, С. Безносів, А. Іваніцький, О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Макаревич, В. Маріщук, В. Машков, Г. Нікіфоров, В. Осьодло, О. Поканевич, Л. Смірнов, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Шаранов, Г. Шестаков, Ю. Ширококов та інші.

Професійно значущою для Збройних Сил України є оцінка й прогнозування психологічної готовності військовослужбовців. Від психологічної готовності залежить не тільки ефективність професійної діяльності військовослужбовців, але і їх особиста безпека [46]. Тому до пріоритетних задач профвідбору, професійно-психологічної підготовки та психологічного забезпечення діяльності відноситься формування, оцінка, прогнозування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, до участі в бойових діях.

В Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України визначено: «Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої

нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час» [41].

Теоретична та практична складові професійної підготовки процесу формування психологічної готовності військовослужбовців набуває особливого значення. Дані складові зумовлюють особистісне зростання фахівця, формування психологічної стійкості до тривалого нервово-психічного та фізичного навантаження, здатності адаптуватися до екстремальних умов, ухвалювати рішення з мінімальним емоційним включенням тощо.

Основною метою психологічної підготовки є формування у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до бойових дій, тобто виконання завдань за призначенням [41].

Таким чином, формування поетапної багатокомпонентної психологічної готовності військовослужбовців до військово професійної діяльності в умовах ризику, оцінка і система контролю психологічної готовності до виконання поставлених задач за призначенням, досягається в процесі цілеспрямованої психологічної підготовки, яка здійснюється в процесі відновлення боєздатності органів військового управління, військових частин (підрозділів) Збройних Сил України, а також протягом усього терміну військової служби.

На сьогодні відпрацьовано та впроваджено стандарти СТІ 000Г.22Л, СТІ 000А.22А, СТІ 101А.26В; впроваджено STANAG 2564 – Перспективне збереження психічного здоров'я, STANAG 2568 – Гострі стресові розлади, STANAG 2569 – Психологічне управління потенційними травматичними подіями тощо [48; 49; 50; 51; 57; 58; 59; 60; 61].

Психологічна готовність військовослужбовця до участі у бойових діях є одним із основних компонентів готовності підрозділу до бойових дій.

Розглянемо основні компонентами системи формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. До них відносяться:

- психологічна оцінка та діагностика особистісних якостей;
- психологічна підготовка на трьох рівнях регуляції, тобто особистісно-смісловому, ситуативно-цільовому, операційно виконавчому, відповідно до найбільш слабо розвинутого рівня готовності та найменш сформованого його компонента;
- психологічний супровід у процесі професійної діяльності.

Виділимо основні показники сформованості психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Основними показниками є:

- спрямованість і адекватність ціннісно-смісловій сфери, усвідомлення військовослужбовцем соціального та особистісного сенсу участі в бойових діях;
- потреба в військово-професійному самовдосконаленні;
- своєчасність і доцільність поточних службово-бойових дій, їх адекватність стандартам та умовам службово-бойових ситуацій, адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості;
- суб'єктивна змобілізованість, упевненість у собі, рішучість і налаштованість на виконання завдань за призначенням;

- ситуативна емоційно-вольова стійкість і адаптивна урегульованість дій при зміні умов або ускладненні екстремальності обстановки, готовність до ризику;
- оптимальний рівень загальної та ситуативної тривоги;
- здатність до прогнозування динаміки службово-бойових ситуацій і гнучкої зміни алгоритму індивідуальних службово бойових дій, розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності;
- адекватність обґрунтування своїх дій, усвідомлення небезпеки для власного життя;
- відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями завдання за призначенням.

У динаміці психологічної готовності спостерігається можливість коливання її показників при виконанні завдань за призначенням. Залежно від умов діяльності можливі різні стани готовності сформовані у військовослужбовця: перед початком діяльності, з її початком і після завершення.

Процес формування стану готовності представляє собою послідовність взаємопов'язаних процедур і дій. За дослідженнями Я.Бондаренко, стан психологічної готовності до складних видів діяльності в екстремальних умовах має динамічну структуру. Розглянемо послідовність взаємопов'язаних процедур і дій процесу формування стану психологічної готовності військовослужбовців до участі у бойових діях:

- усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу або поставленого завдання командним складом;

- усвідомлення цілей виконання завдань, вирішення яких призведе до задоволення потреб або виконання поставленого завдання;
- осмислення й оцінка умов, в яких проходитимуть майбутні події, актуалізація досвіду, що пов'язаний із вирішенням завдань і виконанням вимог;
- визначення на основі досвіду й оцінки майбутніх умов діяльності найбільш раціональних і можливих (допоміжних) способів вирішення завдань або виконання вимог;
- прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певного результату;
- мобілізація сил відповідно до умов і завдань, самонавіювання віри в успішне досягнення мети.

Психологічна підготовка до участі у бойових діях представляє собою систему взаємопов'язаних заходів. Ці заходи спрямовані на формування у військовослужбовців і військових колективів психологічних якостей, що забезпечують їх психологічну готовність до активних і ефективних дій на полі бою та стійкість до впливу сучасних засобів боротьби, а також формування психологічних умов, що забезпечують безумовне виконання конкретних бойових завдань.

Контроль військовослужбовців над своїми психологічними станами поліпшуються у процесі багаторазового повторення вправ в умовах, які постійно ускладнюються. Постійно формується психологічний механізм стійкого придушення невпевненості і страху.

В результаті подальшого зміцнення емоційно-вольового контролю військовослужбовця, за рахунок звикання до небезпеки й інших чинників бойової обстановки, психічна напруженість слабшає та

стабілізується на оптимальному для нього рівні. З покращенням емоційно-вольового контролю у особового складу зростає впевненість у своїх здібностях долати труднощі та досягати поставленої мети. Впевненість у собі, своїй зброї, командирах і товаришах допомагає точніше оцінювати бойову ситуацію, ефективніше використовувати на практиці свої знання, навички та вміння. Це свідчить про психологічну підготовленість до виконання бойового завдання.

Величиною «зони стабільності» визначається ефективність виконання завдань військовослужбовцями в умовах підвищеного ризику. «Зона стабільності» - це той розмах подій, у рамках якого нервова система людини зберігає здатність до саморегуляції й еустрес не переходить у дистрес. Спираючись на це, можна стверджувати, що основою психологічної підготовки є ідея про необхідність розширення «зони стабільності» військовослужбовців. Розширення «зони стабільності» військовослужбовців – один з найважливіших чинників, які обумовлюють толерантність до стресу, тобто визначають кількість змін, при яких стрес не переходить у дистрес.

Одним із найбільш важливих чинників, який визначає величину «зони стабільності», за дослідженнями В. Андерсена, є вмотивованість військовослужбовця на професійну діяльність. Складовими вмотивованість військовослужбовця на професійну діяльність є: усвідомлення ним правоти і значущості своєї справи (світоглядний аспект), а також особистісна значущість військово-професійної діяльності в системі його цінностей і життєвих цілей [62].

Підводячи підсумок щодо ефективності формування психологічної готовності військовослужбовців, зазначимо, що таке формування залежить від таких чинників:

- сформованості професійно важливих якостей особистості;

- самооцінки власної підготовки, досвіду дій в екстремальних умовах;
- особистого досвіду мобілізації сил на вирішення задач більшої складності;
- громадянської зрілості;
- емоційної стійкості, вміння володіти собою;
- впевненості в своїх силах і товаришах;
- швидкості реакції, сміливості, цілеспрямованості;
- вміння самоналаштовуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для діяльності;
- мотивації;
- прагнення до досягнення того чи іншого результату, оцінки вірогідності його досягнення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПІД ЧАС БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ

2.1. Методики діагностування психологічної готовності військовослужбовців на етапі бойового злагодження.

На основі здійсненого аналізу наукових джерел щодо структури та змісту психологічної готовності, було визначено компоненти психологічної готовності військовослужбовців під час бойового злагодження.

Діагностування передбачає послідовне вивчення кожного компоненту, важливо оцінити початковий рівень психологічної готовності як військовослужбовця, так і підрозділу в цілому.

Таблиця 2.1.

Структура психологічної готовності

Компоненти психологічної готовності військовослужбовців	Спрямованість
<i>Особистісна готовність</i>	
Моральний	Усвідомлення обов'язку, відповідальності
Вольовий	Впевненість у собі, зібраність, організованість, сміливість, рішучість, самоконтроль, витримка, готовність до виклику
Комунікативний	Комунікабельність, переконливість, володіння професійною мовою, вміння віддавати чіткі команди, повага до колег, готовність до взаємодопомоги
Загальнопсихологічний	Високі здібності до саморегуляції психічного стану, розвинуті пізнавальні здібності, розвинуті

	здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів діяльності, оптимальний рівень ситуативної тривожності
Функціональна готовність	
Мотиваційний	Відданість військовій службі, переконання в необхідності власної професії, потреба в успішному вирішенні професійних завдань, бажання досягти успіху в професійній діяльності, потреба в самовдосконаленні
Когнітивний	Знання професійних обов'язків, функцій, оцінка їх суспільної значущості, знання способів, методів, засобів вирішення професійних завдань, адекватність усвідомлення своїх можливостей, здібностей, знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності
Орієнтаційний	Знання про особливості й умови службової діяльності, знання про вимоги службової діяльності до особистості
Операційний	Наявність необхідних професійних умінь і навичок, володіння способами та прийомами професійної діяльності, здатність до модулювання своєї діяльності та антиципації
Оцінювальний	Адекватність самооцінки професійної підготовленості і відповідності результатів вирішення службових задач

Отже, для оцінки компонентів тривалої психологічної готовності, а саме її структурних компонентів – функціональної й особистісної готовності, нами було обрано методики:

- Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) “Адаптивність-200” (Додаток А);

- “Шкала загальної самооефективності” (Р. Шварцер та М. Єрусалем, адаптація В. Ромека; модифіковано основного питання на військово-професійну самооефективність) (Додаток Б);
- Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун) (Додаток В);
- Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун) (Додаток Г);
- Опитувальник “Стратегії долаття стресових ситуацій” (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Водоп’янової та О. Старченкової) (Додаток Д);
- “Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР” (адаптація І. Котеньова) (Додаток Е);

Для діагностики адаптаційних можливостей військовослужбовців нами було використано Багаторівневий опитувальник (БОО) “Адаптивність-200”. Опитувальник дозволяє отримати інформацію щодо деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного та соціального розвитку, визначити рівень стійкості до бойового стресу [9; 15].

Опитувальник складається з таких шкал:

Шкала поведінкової регуляції – призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця та його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу – призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця та вміння побудувати міжособистісні відносини в колективі.

Шкала моральної нормативності – призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватися моральних норм поведінки, вміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Шкала військово-професійної спрямованості – призначена для вивчення рівня професійної мотивації та спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки – спрямована на виявлення ознак адиктивної та делінквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику – призначена для виявлення осіб, які схильні до здійснення суїцидальних дій.

Для отримання інтегральної оцінки, під якою розуміється рівень стійкості до бойового стресу (РСБС), “сірі” бали за шкалами “поведінкова регуляція” (ПР), “комунікативний потенціал” (КП) і “моральна нормативність” (МН) підсумовуються й отримане значення за таблицею “Переведення значень “сірих” балів РСБС у стени (визначення рівня стійкості до бойового стресу)” переводиться в стени, а потім – у рівень стійкості до бойового стресу [9].

Переводимо «сірі» бали РОБС в стени, критерії наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Переведення значень “сірих” балів РСБС у стени
(визначення рівня стійкості до бойового стресу)

“Сирі” значення РСБС	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤ 17	10	

В таблиці 2.3. представлено переведення в стени значень «сирих» балів, що отримані за основними та додатковими шкалами.

Таблиця 2.3

Переведення в стени значень «сирих» балів, що отримані за основними та додатковими шкалами

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Перші 5 шкал методики (РСБС, ПР КП, МН, ВПС) є зворотними – чим вищий кількісний показник, тим нижчою є вираженість ознаки [7].

Рівень самоєфективності в професійній діяльності є складовою психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань та якісною характеристикою рівня розвитку професійної компетенції.

За А.Бандурою поняття самоєфективності – це впевненість людини у власній конкретно визначеній компетентності, здібностях організувати та виконати дії, що необхідні для певних досягнень у тій чи іншій діяльності. Концепція А.Бандури наголошує на тому, що самоєфективність завжди усвідомлюється людиною, тобто це феномен свідомості, а точніше – самосвідомості особистості [4].

Формування самоєфективності в професійній діяльності має велике значення, тек як саме уявлення про власну компетентність, а не самі по собі вміння, особистісні якості й здібності, є необхідною мотиваційною

умовою, що детермінує поведінку людини та визначає ступінь наполегливості й завзятості при освоєнні, а в подальшому і при виконанні конкретних професійних дій.

Спираючись на вищезазначене, нами була запропонована «Шкала загальної самоєфективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем, адаптація В. Ромека; модифіковано основного питання на військово-професійну самоєфективність) [20].

Концепція загальної самоєфективності Р. Шварцера, трактує цей конструкт як прагнення до реальної та незмінної особистої компетентності для ефективного подолання мінливості й стресовості обставин, як загальне переконання щодо власної спроможності відповідати будь-яким вимогам обставин чи подолати непередбачуваність нової ситуації. Шкалу можна застосовувати для визначення здатності успішно адаптуватися до життєвих змін, що дає змогу розглядати самоєфективність як індикатор якості життя та психологічного благополуччя в певний період [10; 55].

Для дослідження психофізіологічного стану військовослужбовців нами використовується Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун). Ця методика дає можливість на зорово-аналогових шкалах швидко й досить точно отримувати оцінку різних складових психофізіологічного стану (ПФС). Методика зручна, універсальна, інформативна, надійна, експрес-характер, дає можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС [15].

Методика поряд з параметрами «традиційних» станів самопочуття, активність та настроїв діагностує ще й інші показники які характеризують

специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі його емоційний, мотиваційний та інші компоненти [13].

Процедура діагностики полягає в тому, що досліджуваному пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для військовослужбовця виявлення певної характеристики. Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки й визначення відстані (в міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного досліджуваним місця. Відповіді фіксуються на бланку відповідей. Їх обрахування здійснюється за допомогою спеціального «ключа»:

- від 1 до 20 – низький показник;
- від 21 до 40 – нижче середнього;
- від 41 до 60 – середній;
- від 61 до 80 – вище середнього;
- від 81 до 100 – високий.

Зауважимо, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації та порівняння індивідуальних для кожного досліджуваного показників, а не для порівняння показників, що отримані різними особами [7].

Психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням передбачає їх здатність конструктивно долати стресові ситуації, не знижуючи успішність професійної діяльності. Саме таким конструктом вважається життестійкість.

За даними досліджень, життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що зумовлює успішне протистояння стресовим ситуаціям, насамперед, у процесі професійної діяльності [28].

Діагностування життєстійкості військовослужбовців здійснювалося за допомогою Опитувальника військово професійної життєстійкості (О. Кокун). Опитувальник призначений для використання в дослідженнях із військовослужбовцями [12]. Він надає можливість визначити загальний рівень військово-професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості її трьох складових (включеності, контролю, прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційного, мотиваційного, соціального та професійного).

Життєстійкість - це система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних складових: включеність, контроль, прийняття виклику. Життєстійкість в цілому та виразність цих показників перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях і сприйняттю їх як менш значущих.

Включеність визначається як «переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось достойне й цікаве для особистості» (Maddi, 1998). Людина з розвиненою складовою включеності отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття себе «поза» життям.

Контроль – це переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цього – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненою складовою контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття виклику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримані з досвіду, – не важливо, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту й безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття виклику – ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання [28].

Життєстійкість – інтегральний показник, який об'єднує попередні показники та відображає міру здатності досліджуваного до збереження ефективного функціонування в стресових умовах.

Опитувальник «Стратегії додання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Водоп'янової та О. Старченкової), нами було обрано з метою визначення основних поведінкових стратегій і моделей копінг-поведінки військовослужбовців. (Див. Додаток Д).

Вміст опитувальника – 9 моделей поведінки подолання як типів реакції особистості на стресові ситуації:

- 1) Асертивні дії;
- 2) Встановлення соціального контакту;
- 3) Пошук соціальної підтримки;
- 4) Обережні дії;
- 5) Імпульсивні дії;
- 6) Уникнення;
- 7) Маніпулятивні дії;
- 8) Асоціальні дії;
- 9) Агресивні дії.

Стратегічний напрямок спрямованості та індивідуальній активності особистості в ситуаціях проблемного спілкування описується за допомогою трьох координатних осей: просоціальна / асоціальна стратегія; активна / пасивна; пряма / непряма (маніпулятивна) поведінка.

Отже, зміст багатоосьової моделі поведінки подолання стресу, опитувальника дає змогу визначити домінуючу стратегію поведінки, її спрямованість (конструктивна / деструктивна) та індивідуальну активність (активна / пасивна) в стресових ситуаціях спілкування. Залежно від ступеня конструктивності, стратегія й модель поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів, впливати на збереження здоров'я військовослужбовців. [3; 54; 63].

Наступна методика, яку ми використали в нашому дослідженні – це «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» (адаптація І. Котеньова) (Див.Додаток Е).

Дана методика дозволяє за максимально короткий час визначити осіб, що пережили будь-якого роду травматичні ситуації та мають прояви певних ознак посттравматичних стресових порушень, та дає змогу своєчасно реагувати на проблеми, які пов'язані з психологічним здоров'ям особового складу, що може впливати на психологічну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Шкала складається з десяти простих запитань, які передбачають однозначні відповіді [7; 24; 25].

Таким чином, для діагностування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження нами було застосовано 7 психодіагностичних методик.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричних досліджень

Емпіричне дослідження яке було спрямоване на визначення особливостей формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження проводилося із військовослужбовцями військової частини А7053, загальною чисельністю 60 осіб.

В діагностичному дослідженні було використано такі методики:

- Багаторівневий “Адаптивність-200”; особистісний опитувальник (БОО)
- “Шкала загальної самооефективності” (Р. Шварцер та М. Єрусалем, адаптація В. Ромека);
- Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун);
- Опитувальник військово-професійної життестійкості (О. Кокун);
- Опитувальник “Стратегії долаття стресових ситуацій” (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Є. Водоп’янової та О.С. Старченкової);
- “Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР” (адаптація І. О. Котеньова).

В таблиці 2.4 представлено результати за Багаторівневим особистісним опитувальником “Адаптивність-200”.

Таблиця 2.4.

Розподіл військовослужбовців за нормативними даними
Багаторівневого особистісного опитувальника “Адаптивність-200”

№	Показники	Рівень/стени			
		високий/ 8-10	достатній/ 5-7	задовільний/ 3-4	низький/ 1- 2
1	Рівень стійкості до бойового стресу	22,8%	52,8%	17,9%	6,5%
2		висока/8-10	достатня/5-7	знижена/3-4	низька/1-2

	Поведінкова регуляція	17,5%	58,2%	18,3%	6,0%
3	Комунікативний потенціал	високий/8-10	достатній/6-7	задовільний/4-5	низький/1-3
		26,5%	35,0%	29,8%	8,7%
4	Моральна нормативність	висока/8-10	достатня/6-7	задовільна/4-5	низька/1-3
		20,4%	34,3%	37,1%	8,2%
5	Військово професійна спрямованість	висока/8-10	достатня/6-7	задовільна/4-5	низька/1-3
		32,5%	42,3%	19,4%	5,8%
6	Девіантні форми поведінки	відсутні/6-10	майже відсутні/5	окремі/3-4	виражені/1-2
		62,8%	20,6%	13,4%	4,2%
7	Суїцидальний ризик	відсутній/6-10	майже відсутні/5	певний/3-4	виражений/1-2
		68,5%	11,9%	14,2%	5,4%

За результатами дослідження, які представлені у таблиці 2.4, виражені несприятливі показники за Багаторівневим особистісним опитувальником “Адаптивність-200” такі як: низькі рівні стійкості до бойового стресу, поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу, моральної нормативності, військово-професійної спрямованості, а також виражені ознаки девіантних форм поведінки та суїцидального ризику, мають лише від 4,2 до 8,7 % військовослужбовців. А також, високі та достатні показники за п’ятьма позитивними шкалами та відсутність ознак за двома негативними шкалами мають 55 – 80% військовослужбовців.

Наступним кроком у дослідженні була використана «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем, адаптація В. Ромека), результати наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Розподіл військовослужбовців за нормативними даними
військово-професійної самоефективності

Військово-професійна самоефективність	Бали	Кількість
Висока	36 - 40	35,9%
Вища за середню	30 - 35	51,0%
Середня	25 - 29	13,4%

Нижча за середню	20 - 24	0,7%
Низька	≥ 19	-
<i>M</i>	33,43	
<i>SD</i>	3,94	

Результати дослідження військовослужбовців за даною шкалою, свідчать про наявність у 86% високого та вищого за середній рівень військово-професійної самоефективності з достатньо високим ($M = 33,43$) середнім показником за вибіркою.

Результати дослідження за методикою шкалою самооцінки психофізіологічного стану військовослужбовців наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Середні значення показників Методики шкалою самооцінки
психофізіологічного стану

№	Показники	<i>M</i>	<i>SD</i>
1	Самопочуття	77,5	23,0
2	Активність	77,6	21,3
3	Настрій	76,0	24,9
4	Працездатність	78,5	22,1
5	Зацікавленість в участі в ООС	87,4	19,1
6	Бажання виконувати діяльність в ООС	88,8	17,3
7	Впевненість у своїх силах	86,4	16,9

Як свідчать результати, досліджувані військовослужбовці мають у середньому достатньо високі характеристики різних складових свого стану ($M = 77,5 - 88,8$ балів при максимальному показнику 100 балів за методикою). Особливо сприятливим фактом є істотне кількісне переважання показників самооцінки, що характеризують готовність до участі виконання бойових завдань, зацікавленість, бажання виконувати бойові завдання та впевненість у своїх силах, а також порівняно менший рівень стандартного відхилення (*SD*) цих показників.

Наступний етап дослідження, дослідження військово-професійної життєстійкості за вищезазначеним опитувальником, результати наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Порівняння середніх значень показників військово професійної життєстійкості військовослужбовців з показниками стандартизації
Опитувальника військово професійної життєстійкості

№	Показники професійної життєстійкості	Результати			
		військово - службовців		стандартизації	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	60,12	12,83	61,27	9,72
2	Рівень професійної включеності	18,78	6,65	19,58	4,22
3	Рівень професійного контролю	20,61	5,36	20,83	3,59
4	Рівень професійного прийняття виклику	22,01	6,38	20,82	4,10
5	Рівень емоційного компонента професійної життєстійкості	13,77	3,52	14,95	3,15
6	Рівень мотиваційного компонента професійної життєстійкості	16,40	6,78	16,47	3,09
7	Рівень соціального компонента професійної життєстійкості	15,35	6,54	14,80	2,84
8	Рівень професійного компонента професійної життєстійкості	16,26	6,83	15,03	3,28

За результатами дослідження у військовослужбовців діагностовано різні показники життєстійкості на рівні, що відповідає результатам стандартизації цього опитувальника. В якості сприятливих ознак, що

свідчать про готовність, в цілому, досліджуваної вибірки до участі виконання бойових завдань, є порівняно більший вияв у військовослужбовців військово професійного прийняття виклику, військово-соціального та військово-професійного компонентів.

Результати дослідження за Опитувальником військово-професійної життестійкості, показують, що досліджувані військовослужбовці мають різні показники моделей поведінки (дій) на рівні, що відповідає результатам стандартизації Опитувальника «Стратегії додання стресових ситуацій» (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8.

Порівняння середніх значень показників вираженості у військовослужбовців стратегій додання стресових ситуацій з показниками стандартизації Опитувальника «Стратегії додання стресових ситуацій»

№	Характеристика стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Результати			
			військово-службовців		стандартизації	
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1	Активна	асертивні дії	20,76	3,49	20,03	3,47
2	Просоціальна	встановлення соціального контакту	23,48	4,16	23,25	3,32
3		пошук соціальної підтримки	21,95	4,94	22,36	3,65
4	Пасивна	обережні дії	21,41	3,89	20,65	3,10
5	Пряма	імпульсивні дії	17,97	3,56	18,39	3,07
6	Пасивна	уникнення	15,56	4,18	15,65	3,79
7	Непряма	маніпулятивні дії	16,51	3,94	18,89	3,99
8	Асоціальна	асоціальні дії	14,05	3,75	15,86	4,71
9		агресивні дії	15,64	4,90	16,41	4,00

На користь готовності в цілому досліджуваної вибірки до участі в ООС, у даному випадку, по-перше, свідчить те, що цей опитувальник стандартизувався на вибірці представників “комунікативних професій”,

які мають, порівняно з іншими професіями, більш продуктивні навички взаємодії у професійній діяльності. А, по-друге – наявність у військовослужбовців суттєво нижчого за показники стандартизації рівня прояву такої асоціальної стратегії подолання, як асоціальні та агресивні дії.

Наведемо результати дослідження за показниками Опитувальника «Стратегії додання стресових ситуацій» які представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Показники стратегій додання стресових ситуацій військовослужбовців при бойовому злагодженні

№	Показники	Результати	
		<i>M</i>	<i>SD</i>
1	Асертивні дії	20,46	3,31
2	Встановлення соціального контакту	23,71	3,88
3	Пошук соціальної підтримки	22,00	5,03
4	Обережні дії	22,03	3,55
5	Імпульсивні дії	17,68	3,75
6	Уникнення	15,65	4,16
7	Маніпулятивні дії	16,82	4,13
8	Асоціальні дії	14,18	3,69
9	Агресивні дії	16,19	4,55

Отже, як показують результати дослідження, вибірка військовослужбовців в цілому має належний рівень психологічної готовності до виконання завдань за призначенням на початку бойового злагодження. Результати психодіагностики свідчать про належний рівень сформованості складових психологічної готовності, а саме особистісної (за моральним, волевим, комунікативним та загальнопсихологічним компонентами), та функціональної (за мотиваційним, когнітивним, орієнтаційним, оцінювальним та операційним компонентами).

Переважає більшість військовослужбовців характеризується належними рівнями стійкості до бойового стресу, поведінкової регуляції,

комунікативного потенціалу, моральної нормативності, військово-професійної спрямованості, військово професійної самоефективності, внутрішньої військово-професійної мотивації, самооцінки стану та готовності до виконання бойових завдань, військово-професійної життєстійкості, активних та просоціальних стратегій подолання, низькими рівнями прояву девіантних форм поведінки, суїцидального ризику та асоціальної стратегії подолання; а також отримала достатньо високі показники оцінки їх рівня готовності до успішного виконання службових завдань.

Попри все в досліджуваній вибірці військовослужбовців є представники, які характеризуються порівняно зниженим рівнем психологічної готовності до виконання завдань за призначенням (у цілому, або за окремими показниками). Саме ці військовослужбовці й мають потребувати підвищеної уваги до себе з боку командирів та військових психологів з метою надання їм окремої цілеспрямованої професійної та службово-професійної допомоги з метою підвищення рівня сформованості психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ПІД ЧАС БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ

3.1. Методичні рекомендації організації практичних занять з військовослужбовцями під час бойового злагодження.

На основі аналізу літературних джерел, результати емпіричного дослідження та враховуючи досвід фахівців, нами було підготовлено методичні рекомендації які призначені для організації практичних занять з військовослужбовцями під час бойового злагодження підрозділів. Результатом підготовки військовослужбовців до виконання завдань за призначенням має бути високий рівень сформованості психологічної готовності до професійної діяльності, формування всіх структурних компонентів готовності на основі взаємодоповнюваності.

1. Діагностика рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження.

Готовність – це певний феномен стійкості та адекватності реагування людини на зовнішні й внутрішні впливи, що зумовлено нейрофізіологічними механізмами регуляції й саморегуляції поведінки людини. Результати діагностики можуть бути використані з метою прийняття остаточного рішення щодо кожного військовослужбовця.

При діагностуванні психологічної готовності військовослужбовців слід використовувати методики наведені в параграфі 2.1.

Процедуру діагностики рекомендовано проводити зранку, після повноцінного відпочинку військовослужбовців, через 30-60 хв. після

сніданку. Після визначення отриманих кожним військовослужбовцем індивідуальних діагностичних результатів, відповідно до процедури, здійснюється оцінка компонентів його психологічної готовності до військово-професійної діяльності в умовах ведення бойових дій і робляться відповідні висновки.

2. Врахування компонентів психологічної готовності військовослужбовців.

Командному складу та психологам доцільно керуватися кількісною оцінкою компонентів психологічної готовності:

- Моральна;
- Комунікативна;
- Когнітивна;
- Загальнопсихологічна;
- Креативна;
- Орієнтаційна;
- Вольова;
- Мотиваційна;
- Операційна;
- Оцінювальна.

При фіксації чи прогнозуванні моментів критичних відхилень від оптимальних характеристик виконання службово бойових завдань, негайно застосувати коригувальні заходи.

Для фіксації та аналізу результатів індивідуальної динаміки психологічної готовності військовослужбовців рекомендується користуватися спеціальним бланком (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

Зразок бланка для фіксації результатів психологічної готовності військовослужбовців до здійснення професійної діяльності в умовах ведення бойових дій

ППП

Військове звання: _____ Вік: _____ Стать _____

Посада: _____

Спеціальність _____ Дата _____

Досвід участі в бойових діях ТАК / НІ (потрібне підкреслити)

Назва показника	Значення показника	Рівень	Примітка
Рівень стійкості до бойового стресу			
Поведінкова регуляція			
Комунікативна компетентність			
Моральна нормативність			
Військово-професійна спрямованість			
Девіантні форми поведінки			
Суїцидальний ризик			
Самоефективність			
Внутрішня мотивація			
Зовнішня позитивна мотивація			
Зовнішня негативна мотивація			
Самопочуття			
Активність			
Настрій			
Працездатність			
Зацікавленість в участі в ООС			
Бажання виконувати діяльність в ООС			
Впевненість у своїх силах			

Загальний рівень військово-професійної життєстійкості			
Рівень військово-професійної включеності			
Рівень військово-професійного контролю			
Рівень військово-професійного прийняття виклику			
Рівень емоційного компонента військово професійної життєстійкості			
Рівень мотиваційного компонента військово-професійної життєстійкості			
Рівень соціального компонента військово професійної життєстійкості			
Рівень професійного компонента військово професійної життєстійкості			
Ознаки тривоги, депресії та ПТСР			
Асертивні дії			
Вступ до соціального контакту			
Пошук соціальної підтримки			
Обережні дії			
Імпульсивні дії			
Уникнення			
Маніпулятивні дії			
Асоціальні дії			

Агресивні дії			
Стійкість			

3. Визначення модулів, що є ядром психологічної підготовки військовослужбовця за займаною посадою.

Визначення модулю, відповідає вихідній готовності військовослужбовця за займаною посадою.

Особливу увагу слід приділити формуванню психологічної стійкості, бо умови бойових дій здійснюють психологічний вплив на учасників, пред'являючи певні вимоги до їх психологічних якостей.

Розглядаючи поняття психологічна стійкість, слід зазначити, що це багатовимірний конструкт, який включає показники, які відображають здатність військовослужбовця відновлювати свій стан. Психологічна стійкість – це не здатність зберігати незмінність своїх кондицій, а здатність «пружинити», «відскакувати», «пристосовуватися». Психологічна стійкість проявляється у військовослужбовця при наявності в нього:

- когнітивних ресурсів, що дозволяють ефективно вирішувати проблеми;
- емоційних умінь протистояти стресу;
- соціальних і сімейних ресурсів, які можуть бути залучені в потрібний час;
- здатності знаходити мету та сенс своєї служби;
- фізичної стійкості до тривалих труднощів.

4. Оцінювання рівня довіри до командира .

Прогнозування успішної спільної професійної діяльності, рівня довіри до командира має велике значення. Пропонується використати методику «Оцінювання рівня довіри до командира (начальника)». Мета

даної методики – діагностування відносин довіри в системі «підлеглий – командир (начальник)».

Предметом дослідження методики «Оцінювання рівня довіри до командира (начальника)» є відносини довіри у військових підрозділах за умов субординації. Сфера застосування: міжособистісні відносини військовослужбовців у військових підрозділах (індивідуальне та групове оцінювання підлеглими свого командира (начальника). Рекомендований термін спільного досвіду взаємодії підлеглого з командиром (начальником) – не менше трьох місяців [31].

5. Ефективність діяльності.

На прикладі окремого військовослужбовця та цілого підрозділу, військовослужбовців знайомлять із якісними та кількісними показниками ефективності діяльності. Розкривають взаємозв'язок між думками, емоціями, психологічними станами та досягненням високих результатів у професійних показниках, навчають ефективних психологічних прийомів, які можна використати в екстремальних бойових ситуаціях.

6. Підготовки наставників.

Доцільно підготувати наставників. Курс підготовки триває 10 днів.

Повертаючись у свої підрозділи наставники проводять психологічні тренінги для військовослужбовців, де навчають прийомам управління емоційним станом, побудові довіри, управлінню увагою, контролю за психічною енергією (саморегуляції), поставленню та досягненню цілей, розвитку креативної спрямованої уяви тощо. Також наставники можуть консультувати військовослужбовців із нагальних питань.

7. Навчання командирів методам непрямого оцінювання психологічної готовності військовослужбовців.

Навчання полягає у непрямій оцінці психологічної готовності військовослужбовців та особливостям прояву відхилень у

військовослужбовців у бойовій обстановці. Також навчити будувати «профіль» підлеглого, тобто оцінити лідерські здібності, мотивацію, стиль прийняття рішень тощо.

Ступінь психологічної готовності характеризують певні особливості поведінки особи, зокрема: безпомилковість дій чи наявність помилок, що так чи інакше впливають на безпеку й успішність діяльності; поведінкові реакції, тон голосу та зміст мови, специфіка вегетативних реакцій.

Зовнішніми ознаками психологічної готовності військовослужбовця до бою є: відсутність метушливості або замкнутості, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо).

Показниками психологічної стійкості є: збереження оптимістичного настрою, бойового збудження, відсутність розгубленості, пригніченості, апатії, негативних емоцій, збереження самовладання, витримки, функцій уваги, пам'яті тощо. Вагомим також є почуття особистої відповідальності, дисциплінованість, сміливість, рішучість, розумна ініціатива, конкретна професійна, спеціальна та психологічна підготовка до кожної складної ситуації.

На готовність впливають як внутрішні так і зовнішні умови: зміст задач, ступінь їх складності, новизна; обстановка, можливі ризики; особливості стимулювання дій і результатів; мотивація; оцінка ймовірності досягнення; особиста підготовленість; попередні нервово-психічні стани та стан здоров'я; особистий досвід мобілізації сил на вирішення складних задач; уміння контролювати та регулювати рівень свого стану готовності.

8. Психотренінгові методи.

Крім формування професійних і особистісних якостей і навичок військовослужбовців, слід додати психологічні тренінги. Тренінгова робота забезпечить адаптацію військовослужбовців до службово-бойової діяльності, формування команд, вирішення психогігієнічних, психопрофілактичних і багатьох інших завдань.

Оскільки тренінг є груповим видом навчальних занять, він надає можливість військовослужбовцям навчитися бачити себе так, як це сприймається іншими членами колективу, та спонукає до фіксації, інтерпретації й оцінки дій і поведінки колег і самого себе, до спонтанного виявлення почуттів і розвитку самовпевненості, а також формує навички ефективної взаємодії, вміння запобігати та розв'язувати конфлікти.

Завданнями тренінгових методів у системі підготовки військовослужбовців, незалежно від форми їх використання, повинні бути:

- формування у військовослужбовців психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань;
- розвиток професійних значущих пізнавальних якостей і психологічної орієнтованості в різних аспектах професійної діяльності;
- вдосконалення комунікативних навичок і вмінь для встановлення психологічного контакту з різними категоріями військовослужбовців, попередження й вирішення конфліктів;
- формування навичок рольової поведінки в різних ситуаціях;
- формування психологічної стійкості в складних і екстремальних ситуаціях, навчання військовослужбовців прийомам саморегуляції;
- формування впевненості як важливого психологічного компонента, що зумовлює високі показники психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовця;

- навчання військовослужбовців тактиці, методам і прийомам забезпечення особистої безпеки в складних і екстремальних ситуаціях професійної діяльності та в повсякденному житті;
- вивчення й попередження соціально-психологічних причин плинності кадрів постійного складу, порушень дисципліни й законності, інших негативних проявів професійно-психологічної деформації;
- збереження психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, максимальне продовження їх професійного довголіття.

9. Психологічна сумісність малих груп, групова згуртованість.

Від психологічної сумісності членів малої групи та групової згуртованості, залежить ефективність групової діяльності.

Психологічна робота дозволяє кількісно оцінити соціально-психологічну (комунікативну) компетентність і адаптивність кожного учасника групи. Ознаки:

- бажання працювати в групі;
- вміння підкорятися наказам і розпорядженням командира, начальника;
- вміння поступитися ситуативним лідерством у разі потреби;
- прагнення налагодити партнерські стосунки в групі;
- особисте прагнення надавати допомогу й підтримку членам групи;
- прагнення підтримувати розумний розподіл обов'язків;
- особиста ініціатива, яка проявляється в груповій роботі.

Отримані дані дозволяють розробити рекомендації щодо оптимального комплектування груп. За необхідності проводяться додаткові тренінги або окремі заняття з елементами тренінгу групової згуртованості.

Колектив в якому формується фаховець, є одним з факторів готовності.

Єдність, яку формує груповий процес, дозволяє військовослужбовцям відчувати себе захищеними та розкрити власну індивідуальність. Таким чином, тренінг, спрямований на психологічну сумісність малих груп військовослужбовців, групову згуртованість сприятиме посиленню професійної адаптації військовослужбовців, розвитку їх упевненості, професійної компетентності, психологічної готовності діяти за призначенням при виконанні бойових завдань у складних умовах.

10. Прийоми саморегуляції.

Розвиток самовладання та психічної стійкості зумовлено навчанням саморегуляції, що передбачає технології біологічного зворотного зв'язку для засвоєння технік саморегуляції психофізіологічних реакцій як у повсякденному житті, так і в умовах бойового стресу, контроль і спрямування переживань, думок і емоцій на розвиток самовладання та психічної стійкості. Спеціальні методики релаксації дадуть змогу військовослужбовцям швидко відновлювати сили, регулювати сон, зберігати, відновлювати та використовувати психічну енергію з найвищою ефективністю.

Рекомендовано такі заняття:

- Саморегуляція. Методи та способи саморегуляції.
- Аутогенне тренування.
- Ресурси стресостійкості.

11. Формування комунікативної готовності.

При формуванні комунікативної готовності, слід враховувати такі її складові як:

- комунікабельність,
- переконливість,
- володіння військово-професійною мовою,
- вміння віддавати чіткі команди,

- повага до колег,
- готовність до взаємодопомоги.

Робота командного складу штатних підрозділів та психологів полягає у:

- 1) вивченні, корегуванні та збереженні нормального соціально-психологічного клімату;
- 2) згуртуванні військовослужбовців, прийнятті культури поведінки у взаєминах між військовослужбовцями;
- 3) формуванні команди, тобто розвиток довіри, самопізнання, цінність індивідуальності;
- 4) запобіганні порушень, проявів неадекватної поведінки, тобто вивченні індивідуальних якостей та психологічних особливостей військовослужбовців;
- 5) наданні методичної допомоги сержантському складу.

Розглянемо методи які рекомендовано використовувати для формування особистісного компонента готовності. Це міні-лекції, лекції-дискусії, групова дискусія, вправи на активізацію та розвиток комунікативного компонента готовності; робота в команді, ділові ігри, інформаційне моделювання ситуацій.

Також рекомендується систематично проводити діагностику основних соціально-психологічних відхилень у поведінці військовослужбовців.

12. Функціональна готовність.

У функціональній готовності слід приділити увагу такому її елементу, як професійна спрямованість:

- 1) мотиваційний компонент (професійні значущі потреби, інтереси та мотиви професійної діяльності);
- 2) орієнтаційно-пізнавальний компонент (знання та уявлення про зміст професії й вимоги до професійних ролей, засоби вирішення професійних завдань, самооцінка професійної підготовленості);

- 3) емоційно-вольовий компонент (почуття відповідальності за результати діяльності, самоконтроль, уміння керувати діями як складовими процесу виконання професійних обов'язків);
- 4) операційно-дійовий компонент (мобілізація та актуалізація професійних знань, умінь і навичок, адаптація до вимог професійних ролей і умов діяльності);
- 5) настаново-поведінковий компонент (налаштування на високоякісну роботу).

13. Рекомендовано програму психологічної підготовки зробити настільки ж важливою, як і фізичну підготовку військовослужбовців. На оперативному рівні вона показує, як командирам тренувати своїх підлеглих, на тактичному рівні вона націлена на навчання військовослужбовців способам подолання труднощів.

14. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій.

Програма містить такі етапи:

- розвиток поведінкової регуляції та саморегуляції військовослужбовців;
- розвиток уваги, оперативної пам'яті та швидкості мислення;
- формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості;
- психофізіологічне відновлення;
- організаційно-управлінську та соціально-психологічну взаємодію.

Всебічна оцінка готовності військовослужбовців дозволить спрогнозувати та спланувати подальший розвиток військовослужбовця.

15. Стійкість до бойового стресу.

Оскільки формування адиктивних розладів обумовлюється стресовим впливом, а особистісна схильність значною мірою визначається чинником низької толерантності до стресу, слід на етапі

психологічної підготовки формувати у військовослужбовців стійкість до бойового стресу.

Бойові травми негативно впливають на психічне та психологічне здоров'я військовослужбовців, у тому числі до ПТСР, депресії, зловживання психоактивними речовинами, до порушення соціального функціонування, низької психологічної готовності, нездатності працювати.

Профілактика передчасної втрати здоров'я військовослужбовців передбачає:

- використання кризового інструментарію в рамках системи раннього попередження;
- роботу з мінімізації негативних проявів, значного навантаження (протидія депресивним станам, процесам професійного вигорання, робота зі стресовим навантаженням тощо);
- організацію інструктажів із первинної психологічної самодопомоги та допомоги в подоланні негативних психічних реакцій та станів (паніки, страху, тривоги, депресії, ступору та ін.);
- виявлення військовослужбовців, які мають ознаки негативних психічних реакцій та станів, надання їм першої психологічної допомоги;
- організацію та проведення психологічного консультування військовослужбовців, які відчувають функціональні розлади психічної сфери та які звернулися до посадових осіб зі скаргами чи проханнями допомогти їм подолати подібні явища;
- проведення заходів зі «скидання» негативних емоцій для недопущення їх накопичення (інтенсивні короткострокові фізичні навантаження – присідання, віджимання тощо);
- організацію проведення групових заходів попередження розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у формі

дебрифінгів, елементів тренінгу з відновлення психічного та фізичного здоров'я [43].

16. Діагностика стійкості до бойового стресу.

Відомо, що стійкість до бойового стресу визначається сукупністю позитивних особистісних якостей та антистресорних навичок. Тому для прогнозування стійкості до бойового стресу військовослужбовців слід використовувати:

- експертні оцінки командирів підрозділів;
- методи оцінки нервово-психічної стійкості та інших психологічних особливостей особистості;
- оцінку функціонального стану, резервних можливостей організму й фізичної підготовленості військовослужбовців;
- аналіз інших якостей, що впливають на успішність професійної діяльності в бойових умовах.

17. Зниження дистресу та превенція відтермінованих психологічних порушень, зокрема, ПТСР.

Рекомендується застосування психологічного дебрифінгу. Сенс дебрифінгу – зменшення ризику розвитку важких наслідків стресу шляхом «закриття минулого». Даний захід поєднує в собі завдання кризової інтервенції та профілактики. Рекомендується проведення скороченого (10–15 хв., так як повна сесія дебрифінгу з проходженням усіх стадій займає 2–2,5 год.) дебрифінгу в групах військовослужбовців після закінчення чергування (виконання завдання).

Виявлення військовослужбовців, які потребують допомоги, надання цієї допомоги на ранньому посттравматичному етапі.

18. Рання діагностика симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Рекомендовано проводити ранню діагностику симптомів ПТСР. Даний розлад у поєднанні з алкогольною залежністю може призводити

до небойових втрат у зв'язку зі швидким формуванням патохарактерологічних змін особистості афективно-нестійкого типу з афективно-деструктивними формами поведінки. Проявляються у формі дратівливості, гніву, спалахів дисфоричного афекту, нестійкості настрою.

19. Розвиток мотиваційного компоненту.

Мотивація є однією з умов безпеки та є компонентом функціональної готовності, що є передумовою успішності освоєння діяльності, мобілізації в складних умовах.

Одним з показників сформованості психологічної готовності є наявність мотивів до професійного та особистісного розвитку.

Для підвищення рівня готовності необхідні:

- управління змістом і процесом мотивації професійної діяльності;
- робота з мотивацією;
- залучення військовослужбовців до процесу управління (колективне вирішення господарських, побутових та інших питань).

Для розвитку мотиваційного компонента необхідно спонукати військовослужбовців до активності, розвитку потреб, інтересів, переконання, уявлення про норми й правила поведінки, впевненості виконання функціональних обов'язків за посадовим призначенням. Також необхідно формувати уміння будувати міжособистісні відносини у військових колективах, здатність бачити головне у власній діяльності, чітко визначати цілі й виявляти наполегливість у їх досягненні, здійснювати підбір виконавців і раціонально розподіляти обов'язки між ними, доводити почату справу до кінця. Формувати вміння адаптуватися до змін соціального середовища, самовдосконалення та впевненість у своїх силах.

Методичною складовою розвитку мотиваційного компонента психологічної готовності може бути мотиваційний тренінг або окремі заняття. Конструкт тренінгових вправ має містити такі положення:

- адекватна мотивація є вирішальним причинним фактором результативності переконання. Ідеали, життєві та професійні плани, рівень домагань та реальні досягнення складають ядро особистості;
- мотивація – це аспект свідомості та самосвідомості особистості військовослужбовця, без цього не можливі професіоналізм, надійність, компетентність, моральність креативність, правова культура;
- важливу роль відіграє не лише зовнішня, а насамперед внутрішня мотивація. Це спонукання до діяльності завдяки внутрішньому бажанню отримати задоволення від роботи, привабливість самої діяльності, її змістовність. Саме тому виникає індивідуальна відповідальність за виконання своїх завдань у контексті спільної мети, можливий особистісний розвиток. Але мотивація має тенденцію до динамічних змін, тому актуальною є проблема підтримання належної адекватної внутрішньої мотивації [42].

20. Емоційно-вольового компонент психологічної готовності.

Розвиток емоційно-вольового компонента психологічної готовності ґрунтується на формуванні навичок адаптації до бойових умов. Цілеспрямована орієнтація військовослужбовців на подолання можливих труднощів у бойових умовах, виявлення стійкості, відваги, хоробрості, мужності, впевненості в собі. У процесі проходження комплексної програми формуються необхідні якості (мужність, стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, готовність до бою, почуття колективізму, вміння брати на себе відповідальність у критичній ситуації), закріплюються знання про сучасний бій, навички й уміння, що сприяють розвитку психологічної готовності до діяльності в кризових умовах, активізуються мотиваційні установки на набуття професіоналізму.

21. Профілактика алкоголізму та наркоманії.

Система профілактики алкоголізму та наркоманії полягає у якісному відборі осіб, які призиваються на військову службу, моніторингу психічного здоров'я військовослужбовців на всіх етапах проходження ними військової служби та ранньому виявленні осіб з початковими формами аддиктивної патології (схильних до зловживання алкоголем та вживання наркотичних засобів і психотропних речовин). Ефективна мінімізація відхилень забезпечується впровадженням наступного:

- 1) діагностування військовослужбовців, які схильні до девіацій, розробленим комплексом методик;
- 2) використання соціально-психологічного опитувальника оцінки умов військово-соціального середовища, що детермінують відхилення;
- 3) проведення інструкторсько-методичні заняття (щомісячно) з методики застосування дисциплінарної практики.

22. Культура безпеки життєдіяльності.

Рекомендовано проводити навчання військовослужбовців культурі безпеки життєдіяльності, що ґрунтується на усвідомленому розумінні особистої відповідальності за своє здоров'я та життя, а також за життя рідних і близьких.

23. Дозування психологічного навантаження.

Під час моделювання психологічних факторів (чинників) бою рівень психічного навантаження повинен дозволяти більшості особового складу отримати позитивний результат у подоланні напруженості та досягненні успіху. Таке дозування навантажень сприятиме формуванню у військовослужбовців віри в себе, стимулює їх бажання отримати складніше завдання, формує психологічну готовність [33].

Під час психологічної підготовки підрозділів повинні відпрацьовуватися питання організації психологічної підготовки особового складу методами аварійних ситуацій, стресового впливу,

виконання завдань у складі неповних відділень (розрахунків, екіпажів). Відпрацювання дій та поведінки військовослужбовця в разі захоплення в полон (заручники) повинні здійснюватися у відриві від основних сил в умовах обмеження матеріальних запасів, порушення режиму діяльності й відпочинку.

Доцільно проводити моніторинг контролю за здійсненням якісної підготовки.

24. Причини недостатнього рівня психологічної готовності.

Причинами недостатнього рівня психологічної готовності можуть бути:

- Низька мотивація військовослужбовців у психологічній підготовці – через недостатню обізнаність щодо її продуктивності. Мотивація до набуття психологічних знань залежить від наявності мотивації особистості, яка породжується розумінням необхідності в інформації. Мотивація військовослужбовців у більшій мірі залежить від командного складу.
- Нерозуміння сутності психологічної підготовки до діяльності. Стереотипне розуміння психології, зокрема, упереджене ставлення може знівелювати психологічні знання та надану інформацію фахівцями. Особисті переконання в тому, що психологічні знання не мають продуктивності при виконанні завдань за призначенням.
- Нерозуміння військовослужбовцями психологічного навантаження, що потребує їх діяльності. Зокрема, не усвідомлення наслідків психологічної травми, що може бути в наслідок невідповідності до перебування в небезпеці.
- Неготовність присвятити власне життя професії.

Таким чином, причинами недостатнього рівня психологічної готовності деяких військовослужбовців є більшою мірою особистісні фактори.

3.2. Методичні рекомендації проведення тренінгових занять на саморегуляцію.

Застосування тренінгових технологій в роботі з військовослужбовцями під час бойового злагодження дають змогу більш глибокому розумінні того, чим обумовлена їх поведінка по відношенню до інших людей; розуміння того, чому люди поводяться так а не інакше; створюють можливості для розуміння того, як діє група, які групові процеси виникають в певних умовах; зростає толерантність до поведінки інших людей.

Виділимо завдання тренінгових методів у системі підготовки військовослужбовців:

- формування у військовослужбовців психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань;
- розвиток професійних значущих пізнавальних якостей і психологічної орієнтованості в різних аспектах професійної діяльності;
- вдосконалення комунікативних навичок і вмінь для встановлення психологічного контакту з різними категоріями військовослужбовців, попередження й вирішення конфліктів;
- формування навичок рольової поведінки в різних ситуаціях;
- формування психологічної стійкості в складних і екстремальних ситуаціях, навчання військовослужбовців прийомам саморегуляції;
- формування впевненості як важливого психологічного компонента, що зумовлює високі показники психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовця;
- навчання військовослужбовців тактиці, методам і прийомам забезпечення особистої безпеки в складних і екстремальних ситуаціях професійної діяльності та в повсякденному житті;

- вивчення й попередження соціально-психологічних причин плинності кадрів постійного складу, порушень дисципліни й законності, інших негативних проявів професійно-психологічної деформації;
- збереження психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, максимальне продовження їх професійного довголіття [11].

Спираючись на вищезазначене наведемо методичні рекомендації проведення тренінгових занять саморегуляції, метою якого є опанування методів саморегуляції які спонукатимуть розвитку стресостійкості військовослужбовців.

Завдання даних занять полягає у визначенні поняття «саморегуляція», знайомство з методами саморегуляції, розвитку навичків застосування методів і способів саморегуляції.

Лекційний матеріал.

Саморегуляція — це здатність людини свідомо керувати своїм психоемоційним станом, думками, поведінкою та фізіологічними процесами (дихання, м'язовий тонус) для досягнення внутрішньої стабільності та поставлених цілей. Це інструмент стресостійкості, який допомагає заспокоїтися, відновити сили або активізувати ресурси.

Суть саморегуляції - вплив на самого себе за допомогою слів, образів та управління тілом.

Функції саморегуляції - ефект заспокоєння, відновлення сил (при втомі) та активізації (мобілізації).

Значення саморегуляції - допомагає зберігати рівновагу в стресових ситуаціях, уникати конфліктів та приймати зважені рішення.

До методів саморегуляції належать: самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самопримус, самоаналіз, самоконтроль.

Емоційно зріла людина може здійснювати саморегуляцію. Саморегуляція- це здатність керувати своєю поведінкою на основі знань про свої психологічні особливості. Рушійною силою є воля. Воля - це

здатність приймати усвідомлені рішення й спрямовувати свої думки і дії відповідно до цих рішень. Сильна воля передбачає не тільки вміння чогось захотіти й досягти але і уміння змусити відмовитися від того, що може зашкодити. Саморегуляція неможлива без вольових зусиль, тому потрібно розвивати волю і освоювати методи саморегуляції.

Само-підбадьорення полягає в тому, що ви звертаєтеся до самого себе з метою зміцнення віри в себе. Ви говорите собі: «У мене все вийде, я можу це зробити».

Само-наказом є веління самому собі «Зберися, сконцентруй всі сили, перемагай!»

Самонавіювання необхідне в разі потреби подолати свій страх перед труднощами, невпевненість у власних силах, нерішучість.

Самопримус допомагає боротися з внутрішньою неорганізованістю, з лінощами. Небажанням учитися і працювати.

Самоаналіз полягає у вмінні аналізувати свої вчинки, належно їх оцінювати. Він дає змогу виявити позитивні і негативні моменти власних дій, щоб уникати помилок у майбутньому.

Самоконтроль вчасно підкаже «Стоп, ти робиш не те, подумай ще раз, потім знову дій!» Він дає можливість усвідомити й оцінити власні дії, емоції, думки.

Якщо у вас високий рівень самоконтролю, то ви здійснюєте самоспостереження, самоаналіз і самоперевірку дій за власною ініціативою, прагнете все зрозуміти самостійно, без допомоги ззовні, тому рідко помиляєтеся. Середній рівень самоконтролю передбачає, що ви можете помилятися, але усвідомлюєте це і виправляєте свої помилки, бо вмієте здійснювати самоспостереження, перевірити і контролювати себе. Низький рівень самоконтролю створює ілюзію власної правоти, робить людину некритичною до зауважень, самовпевненою. Людина

часто помиляється, але не усвідомлює це й не може виправити свої помилки, бо не вміє здійснювати самоспостереження й самоаналіз.

Самоконтроль поведінки, тобто контроль власних дій, неодмінно передбачає вміння контролювати свої думки. Наші думки є джерелом наших вчинків. Позитивні думки поліпшують стан здоров'я, а негативні – погіршують. Позитивне мислення є ефективним засобом збереження і відновлення здоров'я. Необхідно вміти робити паузи, щоб отримати можливість правильно оцінювати ситуацію, що склалася не реагувати на неї поспіхом. Краще спокійно обговорити проблему, замість того щоб втрачати контроль, грюкати або кричати.

Якщо ви навчитеся контролювати себе в різних ситуаціях, то потім зможете змінювати свою поведінку відповідно до обставин.

Вприви саморегуляції на управлінням диханням.

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне й глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Вправа 1.

Сядьте на стілець, розслабте м'язи тіла та зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома).

На рахунок 1-2-3-4 здійснюється затримка дихання.

Плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання Ви помітите, що Ваш стан став помітно спокійніше.

Вправа 2.

Уявіть, що перед Вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом, і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

Вправа 3.

В ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих, тому пропоную глибоко видихніть, затримайте дихання так довго, як зможете, потім зробіть кілька глибоких вдихів і знову затримайте дихання.

Вправи що пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом.

Під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження. Вміння розслаблятися дозволяє зняти нервово психічне напруження, швидко відновити сили.

Вправа 1.

Зосередимо увагу на найбільш напружених частинах тіла, оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається.

Сядьте зручно, заплющіть очі.

Дихайте глибоко й повільно.

Проскануйте внутрішнім поглядом усе Ваше тіло, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) та знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).

Постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху.

Відчуйте цю напругу.

Різко скиньте напругу – робіть це на видиху.

Зробіть так кілька разів.

У добре розслаблених м'язах Ви відчуєте появу тепла та приємної важкості. Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі,

спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

Вправа 2.

Вправа дасть можливість змінити ритм усього організму за допомогою монотонних ритмічних рухів.

Зробіть кругові рухи великими пальцями рук у «напівзамку».

Уявіть, що в Ваших руках чотки, перебираємо чотки.

Походіть, роблячи при цьому, на два кроки – вдих, а на п'ять кроків – видих.

Вправи саморегуляції які пов'язані з впливом слова.

Словесний вплив залучає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Вправа 1.

Вправа на амонакази. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, яке зроблене самому собі.

Уявіть ситуацію, коли Ви переконані в тому, що треба поводити себе певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням.

Сформулюйте самонаказ.

Подумки повторіть його кілька разів (по можливості повторіть його вголос).

Наприклад: «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!»

Цей навик допоможе стримувати емоції, поводити себе гідно, дотримуватися вимог етики.

Вправа 2.

Вправа на самопрограмування.

В багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в тих чи інших обставинах. Минулі успіхи кажуть людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і надають упевненості в своїх силах.

Ви зтикаєтесь з вожжою ситаацією. Згадайте ситуацію, коли Ви впоралися з аналогічними труднощами.

Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»:

«Саме сьогодні в мене все вийде»;

«Саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманий»;

«Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»;

«Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки й самоконтролю».

Подумки повторіть його кілька разів.

Вправи на самосхвалення (самозаохочення).

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку оточуючих, особливо в ситуаціях, коли є підвищення нервово-психічних навантажень. Це одна з причин посилення знервованості, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому.

Згадайте випадок за який Ви би себе похвалили, навіть незначний успіх.

Подумки скажіть: «Молодець!», «Я супер!», «Здорово вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

Вправи саморегуляції, які пов'язані з використанням образів думки.

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо пробудити

спогади й образи, що з ними пов'язані, то можна пережити їх знову та навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо, в основному, на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Вправа 1.

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

- спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких Ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, – це Ваші ресурсні ситуації;
- робіть це в трьох основних модальностях, які притаманні людині.

Для цього запам'ятовуйте:

- 1) зорові образи події (що Ви бачите – хмари, квіти, ліс тощо);
- 2) слухові образи (які звуки Ви чуєте – спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музику тощо);
- 3) відчуття в тілі (що Ви відчуваєте – тепло сонячних променів на своєму обличчі, краплі води, запах квітух яблунь, смак полуниці тощо).

При відчутті напруженості, втоми:

- 1) сядьте зручно, по можливості закривши очі;
- 2) дихайте повільно й глибоко;
- 3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її заново, згадуючи всі її зорові, слухові й тілесні відчуття;
- 5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі та поверніться до виконання службових завдань.

ВИСНОВКИ

У висновку можна зазначити, що психологічна готовність – це взаємопов’язана система мотиваційних чинників, вольових ресурсів, а також професійної компетенції і витривалості особового складу, що забезпечує реалізацію ним поставлених завдань.

Основними ознаками психологічної готовності військовослужбовця до бою є: відсутність метушливості або замкнутості, обачлива, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо).

Сутність психологічної адаптації військовослужбовців, залежить від перебудови роботи функціональних систем організму, відповідність до нових вимог, що дозволяє ефективно опановувати військову професією. У процесі адаптації відбувається перебудова потреб, комплексу наявних проблем умінь, навичок, звичок, розширення й поглиблення діяльності у відповідності до нових завдань, цілей, перспектив та умов їх реалізації.

Складовими психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань є особистісна (моральна готовність, вольова готовність, комунікативна готовність та загальнопсихологічна готовність) та функціональна (мотиваційна готовність, когнітивна готовність, креативна готовність, орієнтаційна готовність, операційна готовність та оцінювальна готовність) готовності. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, забезпечується професійним відбором, професійною підготовкою фахівців до ефективної та безпечної діяльності та безпосередньою військово професійною діяльністю.

Психологічна підготовка до участі у бойових діях представляє собою систему взаємопов'язаних заходів. Ці заходи спрямовані на формування у військовослужбовців і військових колективів психологічних якостей, що забезпечують їх психологічну готовність до активних і ефективних дій на полі бою та стійкість до впливу сучасних засобів боротьби, а також формування психологічних умов, що забезпечують безумовне виконання конкретних бойових завдань.

На основі здійсненого аналізу наукових джерел щодо структури та змісту психологічної готовності, було визначено компоненти психологічної готовності військовослужбовців під час бойового злагодження, а саме собистісна готовність: моральний, вольовий, комунікативний, загальнопсихологічний компоненти та функціональна готовність: мотиваційний, когнітивний, орієнтаційний, операційний, оцінювальний компоненти.

Емпіричне дослідження яке було спрямоване на визначення особливостей формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження. Результати дослідження, вибірка військовослужбовців в цілому має належний рівень психологічної готовності до виконання завдань за призначенням на початку бойового злагодження. Результати психодіагностики свідчать про належний рівень сформованості складових психологічної готовності. Переважна більшість військовослужбовців характеризується належними рівнями стійкості до бойового стресу, поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу, моральної нормативності, військово-професійної спрямованості, військово професійної самоефективності, внутрішньої військово-професійної мотивації, самооцінки стану та готовності до виконання бойових завдань, військово-професійної життестійкості, активних та просоціальних стратегій подолання, низькими рівнями

прояву девіантних форм поведінки, суїцидального ризику та асоціальної стратегії подолання; а також отримала достатньо високі показники оцінки їх рівня готовності до успішного виконання службових завдань.

Попри все в досліджуваній вибірці військовослужбовців є представники, які характеризуються порівняно зниженим рівнем психологічної готовності до виконання завдань за призначенням (у цілому, або за окремими показниками). Саме ці військовослужбовці й мають потребувати підвищеної уваги до себе з боку командирів та військових психологів з метою надання їм окремої цілеспрямованої професійної та службово-професійної допомоги з метою підвищення рівня сформованості психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.

На основі аналізу літературних джерел, результати емпіричного дослідження та враховуючи досвід фахівців, нами було підготовлено методичні рекомендації які призначені для організації практичних занять з військовослужбовцями під час бойового злагодження підрозділів.

Отримані результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що психологічна робота з військовослужбовцями з метою підвищення рівня їх психологічної готовності до виконання завдань за призначенням має бути спрямована на підвищення їх стійкості до бойового стресу, поліпшення поведінкової регуляції, збільшення комунікативного потенціалу, поліпшення моральної нормативності, підвищення військово професійної спрямованості, збільшення різних компонентів військово-професійної життєстійкості, опанування активних і просоціальних стратегій подолання, сприяння розвитку внутрішньої військово-професійної мотивації та військово професійної самоефективності, а також на профілактику девіацій поведінки, суїцидального ризику, проявів і наслідків ПТСР, використання

асоціальних стратегій подолання складних та несприятливих ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166
2. Вареник В. В., Глазунов Г. Д., Глазиріна В. М. До питання про професійну та психофізіологічну готовність курсантів - випускників ПТНЗ. Пожежна безпека. 1996. №2. 24 с.
3. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2008. 19 с.
4. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв, О. Коkun, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
5. Зміст та організація військово-соціальної роботи у підрозділі : навч. посіб. / В. В. Рютін, В. С. Афанасенко, О. Ю. Бурківський, Е. П. Дуб та ін. Харків : ХВУ, 2003. С. 324–330.
6. Інструкція щодо роботи з Системою психологічної діагностики “ЛІДЕР-1” / Колектив авторів. Київ : Соціально психологічний центр Збройних Сил України, 2012. 59 с.
7. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
8. Коkun О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.

9. Кокун О. М. Авторське свідоцтво. Україна. Методика визначення рівня професійної життєстійкості “Опитувальник професійної життєстійкості” / № 91953; дата реєстр. 28.08.2019.

10. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

11. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. 2010. Вип. 7. С. 182–190.

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

13. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки / за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

14. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Опитувальник психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості : матеріали I Наукового семінару (м. Київ, 15 жовтня 2020 року). Київ, 2020. С. 14–19. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722267/> (дата звернення: 15.04.2021).

15. Кокун О. М., Пішко І. О. Особливості динаміки психофізіологічного стану військовослужбовців впродовж шести місяців виконання завдань в районі АТО. Психологічне здоров'я. Київ, 2019. № 1(2). С. 132–152. URL: <https://chrome-extension://oemmnndcblldboiebfnladdacbfdmadadm/https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/08.pdf> (дата звернення: 10.04.2021).

16. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості динаміки рівня військово-професійної адаптивності військовослужбовців залежно від терміну виконання завдань в районі АТО. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 22-23 листопада 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 90–94.

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

18. Коширець В.В., Шкарлатюк К.І. Особливості організації особистісного простору військовослужбовців з ознаками ПТСР. Психологічні перспективи. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2020. Вип. 36. С. 124–143.

19. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2011. 23 с.

20. Корольчук М. С. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : КНТЕУ, 2015. 651 с.

21. Кришталь М. А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : навч. посіб. Черкаси : Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. 226 с.

22. Культура відносин у військовому колективі. Порадник командирів : метод. посіб. / за заг. ред. Н. А. Агаєва. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Р.О., 2021. 121 с.

23. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.

24. Лефтеров В. Психотренінгові технології професійної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності. Вісник Київського

національного університету імені Тараса Шевченка. 2011. Вип. 26. С. 86-88. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2011_26_25 (дата звернення: 10.03.2021).

25. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2009. 148 с.

26. Лисенко Д. П. Опис процедури створення авторської анкети “Оцінка рівня довіри до командира (начальника)”. Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні : збірник тез наукових робіт учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 21–22 лютого 2020 р.). Львів, 2020. Ч. 1. С. 78–81.

27. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри в системі взаємин “командир – підлеглий” у бойових умовах : дис. ... доктора філософії : 053 – психологія; 05 – соц. та поведінкові науки. Київ, 2021. 251 с.

28. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.

29. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2007. 22 с.

30. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.

31. Окуленко І. М. Методичні рекомендації щодо організації вивчення рівня психологічної готовності льотних екіпажів до польотів в умовах тривалих перерв між ними. Вінниця : ЗСУ, 2006. 125 с.

32. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова.— К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. — 325 с.

33. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Зб. сил України. 2005. Т. 8. № 4. С. 37–41.

34. Поканевич О. Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних—рятувальників: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 279 с.

35. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України : наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 р. №173. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha-zbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zat-verdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-sylakh-ukrainy/> (дата звернення: 10.12.2020).

36. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, В. І. Воробйова та ін. Харків : НАНГУ, 2016. 335 с.

37. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : метод. реком. / Я. В.Мацегора, І. В.Воробйова, О. С.Колесніченко, І. І.Приходько. Харків : НАНГУ, 2015. 69 с.

38. Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Еверт О.В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового

складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

39. Стандарт ВП 1-00(58).01.01. Методичні рекомендації дії групи спостереження за суїцидальною поведінкою військовослужбовців.

40. Стандарт ВП 7-00(03).01. Методичні рекомендації з організації психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України до перебування в умовах примусової ізоляції 2020.

41. Стандарт СТІ 000А.22А. Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки) затверджений наказом Генерального штабу Збройних Сил України № 39 від 21.03.2019.

42. Стандарт СТІ 000Г.22Л. Психологічна підготовка (навчальний курс), затверджений наказом Генерального штабу Збройних Сил України № 39 від 21.03.2019.

43. Тимченко А. В. Основные направления снижение уровня психических потерь и психической недееспособности среди личного состава подразделений особого риска : учеб. пособ. Харьков : Университет внутренних дел, 1998. 32 с.

44. Федоренко Р.П., Коширець В.В., Шкарлатюк К.І. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»). № 8 (26), 2022. С. 408-421.

45. Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 20 с.

46. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем. 2004, 656 с.
47. STANAG 2564 - Перспективне збереження психічного здоров'я (Forwardmentalhealthcare).
48. STANAG 2565 – Психологічні поради для лідерів під час виконання бойових завдань.
49. STANAG 2566 – Попередження самогубств (Suicideprevention).
50. STANAG 2568 - Гострі стресові розлади (Acutestressdisorders).
51. STANAG 2569 - Психологічне управління потенційними травматичними подіями (Psychologicalmanagementofpotentialtraumatic-events).
52. Anderson W., Swenson D., Clay D. Stress management for law enforcement officers. Englewood Cliffs. New Jersey, 1995. P. 133–151.
53. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: the dual-axis model of coping. American Journal of Community, 22. 1994. P. 49-82.

Додаток А

**Методика Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО)
“Адаптивність-200”**

Призначена для вивчення деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Інструкція:

Опитувальник складається з тверджень (питань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то дайте відповідь “так” (знак “+” у відповідній клітинці). Якщо Ви не згодні – відповідь “ні” (знак “-” у відповідній клітинці). Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе”.

Текст опитувальника

- 1 Буває, що я серджуся.
- 2 Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
- 3 Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
- 4 Доля безумовно несправедлива до мене.
- 5 Запори у мене бувають дуже рідко.
- 6 Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
- 7 Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
- 8 Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
- 9 Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
- 10 Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
- 11 Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
- 12 У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
- 13 У мене не було неприємностей через мою поведінку.
- 14 В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
- 15 Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.
- 16 Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
- 17 Сон у мене переривчастий і неспокійний.
- 18 Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.

- 19 Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
- 20 Голова у мене болить часто.
- 21 Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
- 22 Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
- 23 Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
- 24 Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
- 25 Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
- 26 Я людина товариська.
- 27 Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
- 28 Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
- 29 Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
- 30 У мене мало впевненості в собі.
- 31 Іноді я кажу неправду.
- 32 Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
- 33 Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутись по службі.
- 34 Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
- 35 Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
- 36 Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
- 37 Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
- 38 М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
- 39 Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
- 40 Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.
- 41 Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
- 42 Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
- 43 Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
- 44 Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоті, ні виразності).
- 45 Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
- 46 Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.

- 47 Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
- 48 Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
- 49 В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.
- 50 Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
- 51 Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.
- 52 Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
- 53 Останні декілька років я відчуваю себе добре.
- 54 У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
- 55 Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
- 56 Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.
- 57 Я легко можу розплакатись.
- 58 Я мало стомлююся.
- 59 Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
- 60 З моїм розумом твориться щось недобре.
- 61 Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
- 62 Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
- 63 Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
- 64 Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
- 65 Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
- 66 Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
- 67 Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
- 68 Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
- 69 Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
- 70 Думаю, що я людина приречена.
- 71 Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад, у магазині.
- 72 Я зловживав спиртними напоями.
- 73 Я часто про що-небудь турбуюся.
- 74 Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або товариств.
- 75 Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
- 76 Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
- 77 Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.

- 78 Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
- 79 Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
- 80 У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
- 81 Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
- 82 Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж потрібно.
- 83 Хтось керує моїми думками.
- 84 Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
- 85 Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
- 86 В школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
- 87 Я цілком впевнений у собі.
- 88 Нікому не довіряти – найбезпечніше.
- 89 Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
- 90 Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
- 91 Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.
- 92 У грі я вважаю за краще вигравати.
- 93 Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
- 94 Хтось намагається впливати на мої думки.
- 95 Я щодня випиваю багато води.
- 96 Щасливіше всього я буваю наодинці.
- 97 Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
- 98 У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
- 99 Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.
- 100 У мене ніколи не було зіткнень із законом.
- 101 Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
- 102 Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
- 103 Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
- 104 У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
- 105 Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.
- 106 Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.
- 107 Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.

- 108 Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
- 109 Як правило, мені не везе.
- 110 Мене легко збити з пантелику.
- 111 Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.
- 112 Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
- 113 Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
- 114 Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.
- 115 Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
- 116 Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
- 117 Я легко втрачаю терпіння з людьми.
- 118 Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.
- 119 Часто мені хочеться померти.
- 120 Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.
- 121 Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
- 122 Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею.
- 123 Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
- 124 Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
- 125 Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.
- 126 В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
- 127 Мені часто кажуть, що я запальний.
- 128 Буває, що я з ким-небудь пліткую.
- 129 Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірно.
- 130 Я часто звертаюся до людей за порадою.
- 131 Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.
- 132 Мене досить важко вивести з себе.
- 133 Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.
- 134 Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
- 135 Я заслуговую суворого покарання за свою провину.
- 136 Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
- 137 Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

- 138 Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
- 139 Мене дуже турбують різні нещастя.
- 140 Мої переконання і погляди непохитні.
- 141 Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку. 142 Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
- 143 У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
- 144 Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.
- 145 Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.
- 146 У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
- 147 Я охоче знайомлюся з новими людьми.
- 148 Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
- 149 Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
- 150 Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
- 151 Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
- 152 Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.
- 153 Я людина нервова і легко збудлива.
- 154 Все у мене виходить погано, не так як треба.
- 155 Майбутнє здається мені безнадійним.
- 156 Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
- 157 Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
- 158 Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
- 159 Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях.
- 160 Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
- 161 Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
- 162 Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
- 163 Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
- 164 Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.
- 165 Мені байдуже, що про мене думають інші.

- 166 Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.
- 167 Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.
- 168 Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються “промахи” і невдачі по службі.
- 169 Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
- 170 Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти.
- 171 Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
- 172 Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.
- 173 Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
- 174 Я сумніваюся, що зможу зі своїм здоров’ям витримати всі навантаження військової служби.
- 175 Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
- 176 Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
- 177 Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
- 178 Мені хотілося б служити у ДШВ або частинах спеціального призначення.
- 179 Із службою у мене нічого не виходить (не “клеїться”). Часто думаю: “не моя це справа”.
- 180 Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.
- 181 Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
- 182 Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.
- 183 Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.
- 184 Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
- 185 У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення.
- 186 Я впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
- 187 У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я “зриваю злість” на оточуючих.
- 188 Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю.
- 189 Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
- 190 Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).

191 “За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну “норму”).

192 У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую.

193 Останнім часом, щоб не “зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки.

194 Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв’язку з моїми випивками.

195 Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.

196 У стані агресії я здатний багато на що.

197 Я крутий і жорстокий з оточуючими..

198 Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов’язаним відплатити йому тим же (“око за око, зуб за зуб”).

199 Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.

200 Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко.

Ключі

Шкали	“ТАК”	„НІ”
Достовірність		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93, 117, 127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163

Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	124, 136, 137, 149, 154, 155 32, 105
--------------------	--	--------------------------------------

Шкала достовірності:

Якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то висвічується інформація: результати слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості.

РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ (РСБС) = ПР (сирі бали) + КП (сирі бали) + МН (сирі бали)

Переведення значень сирих балів РСБС у стени

Найменування показника	С т е н и									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення 4-го рівня "Адаптивність"	≥ 87	75 - 86	63 - 74	51- 62	40- 50	31- 39	25- 30	21- 24	18- 20	≤ 17

Інтерпретація значень РСБС у стенах

БОО	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
ОАП		
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤17	10	

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Переведення у стени результатів, отриманих за шкалами

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

При значеннях шкали (Д = 0 - 5 балів) – **ВИСОКА** достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6 - 9 балів) – **ДОСТАТНЯ** достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д ≥ 10 балів) – результати обстеження **НЕДОСТОВІРНІ**. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження.

1.Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенів	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень.
7 стенів	Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників.
6 стенів	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників.
5 стенів	В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Стійкий рівень працездатності у звичних

	умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності.
4 стени	Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму.
3 стени	Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності.
2 стени	Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності.
1 стени	Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості. Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності.

2. Шкала комунікативного потенціалу

Стени	Інтерпретація значень шкали КР
10-8 стенів	Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємостосунки у колективі.
7 стенів	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки..
6 стенів	Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків

	адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.
5 стенив	Рівень комунікативних здібностей середній. У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі.
4 стени	Задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжперсональні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки.
3 стени	Понижений рівень комунікативних здібностей. Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки.
2 стени	Рівень комунікативних здібностей низький. Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки.
1 стени	Вкрай низький рівень комунікативних здібностей. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і вкрай хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенив	Дуже високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості.
8 стенив	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний

	дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних.
7 стенів	Достатньо високий рівень соціалізації. Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
6 стенів	Достатній рівень соціалізації. У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
5 стенів	В цілому достатній рівень соціалізації. Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
4 стени	Задовільний рівень соціалізації. Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими.
3 стени	Недостатній рівень соціалізації. В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими.
2 стени	Низький рівень соціалізації. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил.
1 стен	Вкрай низький рівень соціалізації (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не рахуючись з думкою оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки.

ДОДАТКОВІ ШКАЛИ БОО “АДАПТИВНІСТЬ-200”

1.Шкала військово-професійної спрямованості.

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	Високий рівень військово-професійної спрямованості. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах.
7-6 стенів	Достатній рівень військово-професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.
5 стенів	В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості. Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.

4 стени	Недостатній рівень військово-професійної спрямованості. Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна.
3-1 стени	Низький рівень військово-професійної спрямованості. Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.

2. Шкала схильності до девіантних форм поведінки

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	Відсутність ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком.
5 стенів	В цілому виражені ознаки девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки відсутні. Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки.
4-3 стенів	Відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки.
2-1 стени	Наявність виразних ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжперсональні взаємостосунки з ровесниками і із старшими за віком буде нераціонально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.

3. Шкала суїцидального ризику

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	Відсутність ознак суїцидального ризику.
5 стенів	В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і (або) із старшими по віку.
4-3 стенів	Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.
2-1 стени	Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із

	старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.
--	--

Додаток Б

**Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М.
Єрусалема (в адаптації В. Ромека)**

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Інструкція: “Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої професійної діяльності при виконанні завдань за призначенням (позначивши знаком “+” відповідну клітинку)”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б.

(повністю)

Дата _____ обстеження _____ Вік _____ Стать _____

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				

9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Обробка результатів

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Інтерпретація результатів

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність;

30-35 балів – вища за середню;

25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.

Додаток В

Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун)

Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки “традиційних” станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

Інструкція: “За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ (повністю)
Дата _____

обстеження _____ Вік _____ Стать _____

найгірше

найкраще

САМОПОЧУТТЯ

найнижча

найвища АКТИВНІСТЬ

найгірший

найкращий

НАСТРІЙ

найнижча

найвища

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча

найв

ища ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ В УЧАСТІ В ООС

найнижче

найвище

БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ДІЯЛЬНІСТЬ В ООС

найнижча

найвища

ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

Обробка результатів

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

Інтерпретація результатів

Від 1 до 20 – низький показник;
від 21 до 40 – нижче середнього;
від 41 до 60 – середній;
від 61 до 80 – вище середнього;
від 81 до 100 – високий.

Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.

Додаток Г

Опитувальника військово професійної життєстійкості (О. Кокур)

Опитувальник надає можливість визначити загальний рівень військово професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його трьох складових та чотирьох компонентів. Інструкція: “Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням)”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ (повністю)
 _____ Дата
 обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада _____ (підрозділ)
 _____ Спеціальність
 _____ Військове звання _____

№ з/п	Запитання	Варіанти відповіді				
		взагалі не отримую	іноді	періодично	часто	постійно
1	Як часто Ви отримуєте задоволення саме від процесу своєї службової діяльності?					
2	Чи подобається Вам постійно бути в курсі своїх службових справ?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
3	Чи виникає у Вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні службові справи?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
4	Якою мірою у Вас виражений потяг постійно бути в курсі	відсутній	невисокий	середній	достатньо виражений	високий

	всіх своїх службових справ?					
5	Чи потрібне, на Вашу думку, чітке планування службової діяльності?	ні	скоріше ні	коли як	майже завжди	завжди
6	Якою мірою виникнення нестандартної ситуації підвищує Вашу службову відповідальність?	ніяк	неістотно	певною мірою	істотно	дуже сильно
7	Наскільки Вас захоплює взаємодія з співслужбовцями при розв'язанні поставлених завдань?	зовсім ні	незначно	певною мірою	значно	дуже сильно
8	Чи вважаєте Ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю співслужбовців (в розумних межах) йде на користь справі?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
9	Якою, на Вашу думку, має бути природна реакція групи співслужбовців, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій?	розгубленість	цілковитий спокій	залежно від обставин	мобілізованість	повна мобілізованість
10	Як часто у своїх думках Ви повертаєтесь до службових справ поза службою?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно

11	Як часто Ви перевіряєте відповідність поставлених на службі завдань тому, як вони виконуються?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
12	Чи згодні Ви з тим, що ефективне службове зростання військового неможливе без постійного розв'язання ним нестандартних та відповідальних завдань?	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний
13	Як часто Ви стикаєтесь у процесі своєї служби з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
14	Як часто у Вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї служби наперед?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
15	Чи сильно псується у Вас настрій, коли на службі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	дуже сильно	істотно	певною мірою	неістотно	зовсім не псується
16	Як часто обставини Вашої служби складаються так, що	дуже рідко	рідко	періодично	часто	постійно

	доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої службові справи?					
17	Чи потрібний, на Вашу думку, постійний моніторинг ходу службової діяльності (своєї, співслужбовців, військової частини)?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
18	Чи помічали Ви у себе зменшення бажання працювати у разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?	постійно	часто	коли як	рідко	ніколи
19	Чи перебуваєте Ви в курсі службових та позаслужбових справ своїх співслужбовців?	ні	скоріше ні	ніколи	скоріше так	так
20	Наскільки легко Вам працювати зі співслужбовцями, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї або спільної роботи?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
21	Як змінюється Ваша взаємодія зі співслужбовцями, коли доводиться розв'язувати	погіршується	частіше погіршується	ніяк не змінюється	частіше поліпшується	поліпшується

	незвичні завдання?					
22	Чи легко Ви відволікаєтесь під час служби на позаслужбові питання?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
23	На Вашу думку, перевірка зайвий раз того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
24	Чи згодні Ви з тим, що діяти в умовах невизначеності має вміти кожний військовослужбовець?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так

Ключ

№	Показники	№№ питань
1	Загальний рівень військово-професійної життєстійкості	1 – 24
2	Рівень військово-професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22
3	Рівень військово-професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23
4	Рівень військово-професійного прийняття виклику	3,6,9,12,15,18,21,24
5	Рівень емоційного компонента військово-професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15
6	Рівень мотиваційного компонента військово-професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18
7	Рівень соціального компонента військово-професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21
8	Рівень професійного компонента військово-професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24

Обробка та інтерпретація результатів

На кожне з 24 запитань пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо (відповідно, вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам).

Кількісні результати опитувальника військово-професійної життєстійкості підраховуються згідно з ключем. Нормативні дані

показники загального рівня професійної життєстійкості (у балах) подано в таблиці:

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали
1	Низький	0 – 53
2	Нижчий за середній	54 – 59
3	Середній	60 – 63
4	Вищий за середній	64 – 69
5	Високий	70 – 96

Додаток Д

Опитувальник “Стратегії долаття стресових ситуацій”
(Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Водоп'янової та О. Старченкової)

Опитувальник дозволяє визначити основні поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій і моделей копінг-поведінки досліджуваних.

Інструкція: “Уважно прочитайте твердження та обведіть кружечком один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б.

(повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____

Стать _____

Посада _____ (підрозділ)

Спеціальність _____ Військове звання _____

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Зовсім не вірно	Навряд чи це так	Важко відповісти	Мабуть це так	Цілком вірно
		1	2	3	4	5
1	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся	1	2	3	4	5
2	Ви об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію	1	2	3	4	5
3	Ви радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі	1	2	3	4	5
4	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику)	1	2	3	4	5
5	Ви покладаетесь на свою інтуїцію	1	2	3	4	5
6	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла, в надії, що вона розв'яжеться сама	1	2	3	4	5

7	Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим	1	2	3	4	5
8	Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька	1	2	3	4	5
9	Вирішуючи неприємні проблеми, Ви часто виходите із себе й можете “наламати чимало дров”	1	2	3	4	5
10	Коли хто-небудь із близьких поводить ся з Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчували, що Ви засмучені	1	2	3	4	5
11	Ви намагаєтеся допомагати іншим при вирішенні ваших спільних проблем	1	2	3	4	5
12	Ви не соромитеся, за необхідності, звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою	1	2	3	4	5
13	Без необхідності Ви не “викладаєтеся” повністю, воліючи заощаджувати свої сили	1	2	3	4	5
14	Ви часто дивуєтеся тому, що найбільш правильним є саме те рішення, що першим прийшло Вам у голову	1	2	3	4	5
15	Іноді Ви волієте зайнятися чим завгодно, аби тільки забути про неприємну справу, яку потрібно робити	1	2	3	4	5
16	Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться “підігравати” іншим або підлаштовуватися під інших людей (трохи “кривити душею”)	1	2	3	4	5
17	У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси вище всього, навіть якщо це зашкодить іншим	1	2	3	4	5
18	Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто бісять Вас	1	2	3	4	5
19	Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші	1	2	3	4	5

20	Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди	1	2	3	4	5
21	У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей	1	2	3	4	5
22	Ви вважаєте, що у всіх випадках краще “сім разів відміряти, перш ніж відрізати”	1	2	3	4	5
23	Ви часто програєте через те, що не покладаетесь на свої передчуття	1	2	3	4	5
24	Ви не витрачаєте свою енергію на розв’язання того, що, можливо, саме по собі вирішиться	1	2	3	4	5
25	Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – “міцний горішок”, і нікому не дозволяєте маніпулювати собою	1	2	3	4	5
26	Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу й зверхність для зміцнення власного авторитету	1	2	3	4	5
27	Вас можна назвати запальною людиною	1	2	3	4	5
28	Вам буває досить важко відповісти відмовою на вимоги або прохання	1	2	3	4	5
29	Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими	1	2	3	4	5
30	Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями	1	2	3	4	5
31	Ви нічого не приймаєте на віру, тому що думаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути “підводні камені”	1	2	3	4	5
32	Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить	1	2	3	4	5
33	У конфліктній ситуації Ви переконуєте себе й інших, що проблема “не варта й виїденого яйця”	1	2	3	4	5
34	Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших)	1	2	3	4	5

35	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне й залежне становище	1	2	3	4	5
36	Ви вважаєте, що краще рішуче й швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж “тягнути kota за хвіст”	1	2	3	4	5
37	Ви легко й спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, при необхідності – сказати “ні” в ситуації емоційного тиску	1	2	3	4	5
38	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід	1	2	3	4	5
39	Ви думаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях	1	2	3	4	5
40	У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти	1	2	3	4	5
41	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати всі можливі варіанти	1	2	3	4	5
42	Ви по можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості й відповідальності за наслідки	1	2	3	4	5
43	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити	1	2	3	4	5
44	Ви шукаєте “слабкості” інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе	1	2	3	4	5
45	Брутальність і дурість інших людей часто викликають у Вас лють (виводять Вас із себе)	1	2	3	4	5
46	Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти	1	2	3	4	5
47	Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань)	1	2	3	4	5
48	Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння й співчуття з боку близьких людей	1	2	3	4	5
49	Ви думаєте, що у всіх випадках потрібно додержуватися	1	2	3	4	5

	принципу “тихіше їдеш – далі будеш”					
50	Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок	1	2	3	4	5
51	У конфліктних ситуаціях Ви волієте знайти які-небудь важливі й невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися рішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця	1	2	3	4	5
52	Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися інколи більше, ніж діючи прямо	1	2	3	4	5
53	Ви дотримуєтеся точки зору, що ціль виправдовує засоби	1	2	3	4	5
54	У значущих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним	1	2	3	4	5

Ключ

Субшкала	Номери тверджень
Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ до соціального контакту	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка: * підраховуються у зворотному порядку.

Обробка та інтерпретація результатів

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваних (професійній, віковій і т.і.) групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або відмінність поведінки (стратегії подолання стресових ситуацій) даного індивіда відносно досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей подолання стресових ситуацій дані конкретного досліджуваного можуть бути співставлені з даними, представленими в таблиці.

Показники стратегій подолання у представників комунікативних професій

№	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості моделей подолання		
			Низька	Середня	Висока
1	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23 -30
2	Просоціальна	Вступ до соціального контакту	6 -21	22 -25	26 -30
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6 -20	21 -24	25-30
4	Пасивна	Обережні дії	6 -17	18 -23	24- 30
5	Пряма	Імпульсивні дії	6 -15	16–19	20-30
6	Пасивна	Уникнення	6–13	14–17	18-30
7	Непряма	Маніпулятивні дії	6–17	18–23	24-30
8	Асоціальна	Асоціальні дії	6–14	15–19	20-30
9	Асоціальна	Агресивні дії	6–13	14–18	19-30

Додаток Е

**Методика “Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР”
(адаптація І. Котєньова)**

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart, 1996), призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили будь-якого роду психічні травми.

Інструкція: “Шкала складається всього з 10 пунктів і передбачає відповіді “так” або “ні” на чітко сформульоване питання: “З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайної події) або психічної травми, Ви більшою мірою, ніж зазвичай, відчуваєте наступні стани?”. Позначте Вашу відповідь у відповідній клітинці реєстраційного бланка”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б.

(повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____

Стать _____

Посада _____

(підрозділ)

Спеціальність _____

Військове звання _____

	Так	Ні
Нездатність “розслабитися” (напруженість).		
Роздратування та поганий настрій.		
Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.		
Неуважність, погане зосередження уваги.		
Сильний смуток, печаль.		
Сильна втома, нестача енергії.		
Потрясіння або паніка.		
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.		
Труднощі із засипанням, погіршення сну.		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної.		

Обробка результатів:

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості ствердних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим

більше виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР.

“Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більш 4 відповідей “так”.

