

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

СЕМЕНЕНКО ОЛЕКСАНДР ЛЕОНІДОВИЧ

Допускається до захисту:
Т.в. о. завідувача кафедри кризової та
клінічної психології
канд. психол. наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
«_____» _____ 2025р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ
ЗАВДАНЬ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ**

Спеціальність: 053 Психологія

Кваліфікаційна магістерська робота

Науковий керівник: Матохнюк Л. О.,
завідувач кафедри кризової та
клінічної психології,
д-р. психол. наук, професор

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за
національною шкалою) Голова
ЕК: _____

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Семененко О. Л. Психологічні особливості готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в зоні бойових дій. Спеціальність С4 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У магістерській роботі досліджено психологічні особливості готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в зоні бойових дій. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань.

Ключові слова: психологічна готовність, діяльність в бойових умовах, військовослужбовці, професійна підготовка, професійна ефективність, самоефективність, екстремальна ситуація, професійна діяльність.

Табл. 1. Рис.8. Бібліограф.: 78 найменування.

Semenenko O. L. Psychological Characteristics of Military Personnel's Readiness to Perform Professional Tasks in the Combat Zone. Specialty C4 «Psychology», Educational Program «Rehabilitation Psychology in Emergency Situations». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnitsia, 2025.

In the master's thesis, the psychological characteristics of military personnel's readiness to perform professional tasks in a combat zone are studied. The features of the formation of psychological readiness of military personnel to carry out professional tasks are theoretically substantiated and experimentally verified.

Keywords: psychological readiness, activity in combat conditions, military personnel, professional training, professional effectiveness, self-efficacy, extreme situation, professional activity.

Tabl.: 1. Fig.: 8. Bibliography: 78 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАВДАНЬ.....	9
1.1. Поняття психологічної готовності.....	9
1.2. Професійно важливі якості військовослужбовців.....	17
1.3. Структура психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань.....	25
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	37
2.1. Методологія та організація дослідження.....	37
2.2. Діагностика рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань.....	42
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	52
3.1. Методи розвитку стресостійкості та емоційної регуляції військовослужбовців.....	52
3.2. Психологічна адаптація військовослужбовців.....	63
3.3. Апробація програми формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань.....	73
3.4. Практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців.....	84
Висновки до третього розділу.....	89
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ.....	107

ВСТУП

Сучасні воєнно-політичні реалії України, зумовлені широкомасштабною збройною агресією російської федерації, висунули на перший план проблему підготовки військовослужбовців до ефективного виконання професійних завдань у зоні бойових дій. Бойова обстановка вимагає від військових не лише високого рівня професійної компетентності, але й сформованої психологічної готовності, яка є інтегративним утворенням, що поєднує мотиваційні, вольові, когнітивні та емоційні компоненти.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що успіх військових операцій значною мірою залежить від стійкості, витривалості та психологічної збалансованості військовослужбовців, їхньої здатності діяти в умовах ризику, небезпеки та невизначеності. Дослідження показують, що недостатній рівень психологічної готовності призводить до зниження бойової ефективності, підвищення рівня дезадаптаційних проявів, зростання випадків професійного вигорання та посттравматичних розладів [33].

Поза будь-яким сумнівом, ключова функція на полі бою належить саме рядовому складу. Наскільки бойовий дух, дії та усвідомлення службового обов'язку особовим складом є значущими чинниками, важко переоцінити. Від військовослужбовців вимагається ґрунтовно й осмислено ставитися до власного навчання, вибудовувати ментальну витривалість, набувати необхідних умінь та розвивати практичні навички ведення бойових операцій за несприятливих чи складних обставин [48].

Військовослужбовець у зоні бойових дій опиняється в умовах постійного ризику для життя, високого рівня стресу, інформаційної невизначеності та моральних дилем. Такі умови спричиняють значні навантаження на психіку, впливають на прийняття рішень і результативність діяльності. Як зазначає В. Осьодло, навіть добре підготовлений військовий може демонструвати низьку ефективність у бою за відсутності належної психологічної готовності [52].

Особливості поведінки під час бою, зокрема в умовах інтенсивного обстрілу та тривалої відсутності відпочинку, стають серйозним випробуванням для фізичної та психічної витривалості військовослужбовця. Вони вимагають уміння протистояти екстремальним і небезпечним для життя чинникам, зберігати силу волі, рішучість і здатність діяти відповідно до поставленого бойового завдання [48].

У такій ситуації серед військовослужбовців протиборчих сторін виникає гостре зіткнення цілей, мотивів, переконань, настроїв і волі. Тому лише особовий склад, який має високий рівень психологічної готовності та стійкості до бойового стресу, здатен протидіяти специфічним психологічним впливам та результативно виконувати службово-бойові завдання [48].

Наукові розвідки з проблеми особливостей психологічного становлення військовослужбовців здійснювали такі українські дослідники, як: І. Леганьков, М. Ляпа, О. Хміляр [36], Л. Кринець, С. Грилюк, О. Недвига, О. Саєнко [35], О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська [28], О. Красницька [34], Н. Пенькова [55], В. Петренко [49], О. Хміляр [74] та ін.

У роботах зазначених дослідників розглядалися різні аспекти становлення військовослужбовця — від моменту вступу на службу до формування практичних умінь у процесі участі у військових операціях. Переважна частина науковців зосереджувалася на аналізі психологічної готовності військових до виконання службових обов'язків. Водночас, попри помітну увагу до цієї тематики, психологічні чинники становлення військовослужбовця досліджені не повною мірою й потребують подальшого наукового опрацювання [36].

І. Приходько [61], О. Колесніченко, Я. Мацегора [62] вивчали готовність до ризику та психологічну стійкість у військовослужбовців; запропонували модель психологічної готовності до ризику та діагностичний інструментарій.

В. Алещенко розкрив поняття та концепт психологічної готовності до ведення бойових дій, показав її значення у забезпеченні стійкості та ефективності військовослужбовця у зоні бойових дій [3].

Ж. Сидоренко досліджувала мотиваційні та емоційно-вольові чинники готовності у десантно-штурмових підрозділах, показала роль групової згуртованості та бойового досвіду у формуванні готовності [68].

А. Кириченко вивчав зміст і структуру психологічної готовності до наступальних дій у військових; розробив модель, яка враховує когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові складові [23].

О. Тімченко аналізувала фактори, що знижують чи підвищують готовність у бойових умовах [72].

Л. Матохнюк досліджувала формування психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності; інформаційно-психологічного впливу на емоційну стійкість військовослужбовців; психологічні особливості стресових проявів у військовослужбовців; вплив інформації на психологічний стан особистості та шляхи захисту себе від дезінформації [40;42;43;44].

Сучасна війна, що триває на території України, стала випробуванням не лише для військово-політичної системи держави, але й для психологічної стійкості кожного військовослужбовця. В умовах інтенсивних бойових дій постає необхідність дослідження психологічної готовності військовослужбовців як ключової умови успішного виконання професійних завдань.

Враховуючи актуальність теми дослідження, її наукову нерозробленість зумовили вибір теми випускної кваліфікаційної роботи **«Психологічні особливості готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в зоні бойових дій»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань у зоні бойових дій.

Предмет дослідження – формування психологічної готовності військовослужбовців у зоні бойових дій.

Об'єкт дослідження – психологічна готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань..

Відповідно до мети дослідження визначено **основні завдання**:

1. Охарактеризувати поняття психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності.
2. Дослідити рівні розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до виконання професійних завдань.
3. Розробити та апробувати програму формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань у зоні бойових дій.
4. Надати практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що рівень психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань залежить від рівня їхнього знання і розуміння, загальнолюдських цінностей й військової професії, саморегуляції, комунікативних навичок, ухвалення рішень, стресостійкості.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз наукової літератури, емпіричні методи (методика «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням» (Кокур О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н.); методика «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності» (Колесніченко О.); методика «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії»; методика «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців» (Клочков В.)), статистичні методи аналізу отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні структури психологічної готовності, виокремленні її ключових детермінант та виявленні специфіки прояву у бойових умовах.

Апробація дослідження: Семененко О. Л. Структура психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань. Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики : зб. наук. пр. з матеріалами VI Міжнародної наукової конференції, м. Полтава, 28 листоп. 2025 р. Вінниця, 2025. С. 726–729.

Семененко О. Л. Професійно важливі якості військовослужбовців. Modernization of today's science: experience and trends : Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IX International Scientific and Theoretical Conference, м. Glasgow, 28 листоп. 2025 р. Glasgow, 2025. С. 547–550.

Практична значимість: результати дослідження можуть бути використані у діяльності військових психологів під час підготовки та супроводу військовослужбовців; системі професійної підготовки та перепідготовки особового складу; розробці програм психопрофілактики та психологічної підтримки; удосконаленні тренінгів із формування стресостійкості та бойової мотивації.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку використаних джерел з 78 найменування, 12 додатків на 17 сторінках. Загальний обсяг становить 125 сторінок, основний зміст викладено на 97 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАВДАНЬ

1.1. Поняття та структура психологічної готовності

Сучасне поле бою диктує необхідність всебічної підготовки воїнів. Це стосується не тільки фізичної форми, професійних навичок та технічної оснащеності, але й психологічної стійкості. Від здатності військовослужбовця зберігати психічну рівновагу, швидко реагувати на зміни, контролювати емоції та залишатися дієздатним в умовах постійного тиску залежить успіх виконання бойових задач.

Психологічна готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань є ключовим чинником забезпечення ефективності та безпеки військової діяльності. У сучасних умовах ведення збройних конфліктів та миротворчих операцій особливе значення набуває здатність особового складу швидко адаптуватися до стресових та непередбачуваних ситуацій, зберігати працездатність і приймати адекватні рішення під тиском.

Психологічна готовність відображає не тільки професійну компетентність військовослужбовця, а й його внутрішній психічний стан, який забезпечує оптимальне виконання службових обов'язків у різних умовах бойової та навчальної діяльності. Отже, «психологічна готовність» стає ключовим фактором, який визначає ефективність військової служби.

Збройний конфлікт, що розпочався у 2014 році і згодом переріс у повномасштабне вторгнення, став одним із найважчих випробувань для України в її новітній історії. Він вирізняється високою інтенсивністю бойових дій, активним використанням сучасних технологій, застосуванням гібридних форм війни та потужним психологічним тиском на військових і цивільних. Українські захисники змушені виконувати завдання в умовах постійної

загрози життю, непередбачуваності, швидких змін оперативної ситуації та дії численних факторів, що ускладнюють ведення бою. Такі обставини потребують від кожного військовослужбовця високої професійної підготовки, фізичної витримки, психологічної стійкості та готовності до дій, особливо під час наступальних операцій, які є визначальними для звільнення тимчасово окупованих територій і відновлення територіальної цілісності України [24, с. 55].

Наступальні операції Сил оборони України становлять ключовий компонент ведення бойових дій як на території противника (зокрема, у межах Курської операції, що стартувала 6 серпня 2024 року), так і під час звільнення тимчасово окупованих територій із подальшим просуванням до міжнародно визнаних кордонів 1991 року. Ефективне виконання таких завдань потребує від військовослужбовців високого рівня професійної підготовки, що охоплює не лише фізичну стійкість, а й уміння підтримувати психологічну рівноваженість у ситуаціях інтенсивного бойового навантаження [65].

Ключовими чинниками, що впливають на боєздатність військовослужбовців під час наступальних операцій, виступають бойовий досвід, належний рівень мотивації, психологічна підготовленість, витривалість, уміння оперативно й обґрунтовано ухвалювати рішення в умовах невизначеності та підвищеної небезпеки. Не менш значущими є впевненість у власних можливостях, злагоджена взаємодія з бойовими товаришами та здатність швидко адаптуватися до динамічної оперативної обстановки [22, с. 82].

Психологічна готовність до наступальних дій є ключовою передумовою успішного виконання бойових завдань і водночас значущим чинником збереження життя та здоров'я військовослужбовців. Її формування залежить від комплексу об'єктивних і суб'єктивних умов, серед яких визначальними є рівень психологічної підготовки, стійкість до стресу, уміння зосереджувати увагу та застосовувати критичне мислення. Тому підвищення психологічної

готовності особового складу виступає одним із провідних напрямів підготовки сил оборони України до проведення наступальних операцій [21, с. 51].

Аналіз наукових джерел щодо поняття «психологічна готовність» дозволяє виділити низку спільних характеристик цього явища. Дослідники підкреслюють, що психологічна готовність військовослужбовців до бойових дій включає не лише усвідомлення відповідальності за захист Батьківщини та близьких, а й розвиток впевненості у власних силах, довіри до бойових товаришів, а також упевненості у надійності техніки та зброї. Суттєвими компонентами цієї готовності є прагнення до боротьби, бажання перевірити власні можливості, подолати внутрішні обмеження та досягти перемоги над противником [1].

Л. Матохнюк при вивченні процесу становлення психологічної готовності тих, хто навчатиметься на інженерів-прикордонників, до професійної роботи, було встановлено, що цю готовність можна трактувати як цілісність та обумовленість між складовими, що стосуються мотивації та цінностей, розумовими навичками та практичними діями. Усе це разом описує спроможність індивіда успішно виконувати свої обов'язки на прикордонній смузі. Було доведено: чим краще розвинені ці складові готовності, тим вищі шанси у майбутнього спеціаліста досягти визначних успіхів у обраній сфері. З'ясувалося, що частина, пов'язана з мотивацією та ціннісними орієнтаціями, задає вектор спрямованості учня на інженерну роботу. Розумова (когнітивна) частина включає сукупність знань, які є обов'язковими для того, щоб майбутній офіцер міг ефективно виконувати свою роботу. Нарешті, складова, що стосується операцій та дій, відображає низку умінь інженера-прикордонника для дієвого виконання службових завдань, які відповідають професійним вимогам: це й уміння плідно обробляти технічну інформацію, здатність до креативного застосування уяви та мислення, навички самоконтролю емоцій та волі, проектування дій наперед, організованість, а також комунікативні здібності та інші. [44].

Коливання показників психологічної готовності спостерігаються під час виконання бойових завдань. Рівень психологічної готовності може змінюватися на різних етапах бойової діяльності – до початку, під час виконання та після завершення завдань. Формування та прояв цих станів визначаються специфікою завдань та умовами, в яких здійснюється діяльність [65].

Згідно з результатами досліджень, психологічна спроможність військових до роботи в бойовому середовищі – це один з найважливіших чинників загальної боєздатності військових підрозділів. Це комплексна риса особистості, що об'єднує перспективну та поточну готовність, та визначає психологічну відповідність військовослужбовця до дій у надзвичайних умовах. Довготривала формується протягом тривалого часу, у ході професійної та психологічної підготовки й служби, визначаючи потенційну психологічну спроможність спеціаліста до реалізації завдань за призначенням. Актуальна, базуючись на перспективній, відображає поточний рівень психологічної готовності на даний момент (від доби до декількох днів) і визначає здатність виконувати специфічні професійні задачі в екстремальних обставинах. У структурі тривалої психологічної готовності військовослужбовця до діяльності в бойових умовах учені виокремлює дві основні складові: особистісну та функціональну готовність [28].

Готовність особистості охоплює чотири основні складові:

1. Моральна готовність – це усвідомлення власного обов'язку та відповідальності за виконання бойових завдань, готовність до можливих ризиків для життя, а також розуміння соціального та особистісного значення професійної діяльності. Вона передбачає активну життєву позицію, здатність до самокритики та прагнення до постійного професійного вдосконалення. [27, с. 182-183].
2. Вольова готовність проявляється через впевненість у собі, організованість, зосередженість, сміливість, рішучість, самоконтроль і

витримку, а також у здатність брати на себе ризик та ефективно долати складні ситуації [27, с. 182-183].

3. Комунікативна готовність, яка включає розвиток загальних та професійних навичок спілкування, зокрема комунікабельність, вміння переконувати, володіння спеціалізованою професійною мовою, здатність чітко формулювати команди, прояв поваги до бойових товаришів та готовність до взаємодопомоги [27, с. 182-183].

4. Загально-психологічна готовність охоплює оптимальний рівень особистісної тривожності, високий рівень здатності до саморегуляції психічного стану, а також добре розвинені інтелектуальні навички, включно з умінням планувати, моделювати, програмувати та оцінювати результати власної діяльності. Ці складові є ключовими для забезпечення ефективної роботи особистості як у професійній, так і в екстремальній ситуації [27, с. 182-183].

Структура функціональної готовності охоплює шість ключових складових (рис. 1.1):

1. Мотиваційна готовність проявляється у відданості професійній діяльності, усвідомленні її важливості, прагненні до особистого та професійного розвитку, ефективному виконанні робочих завдань, а також у бажанні досягати успіху й проявляти свої найкращі здібності [28].

2. Когнітивна готовність – це усвідомлене володіння знаннями про професійні обов'язки та функції, а також оцінка їхньої суспільної значущості. Вона охоплює знання методів і засобів ефективного виконання професійних завдань, усвідомлення власних можливостей і здібностей, а також розуміння потенційних змін у професійній діяльності [28].

3. Креативна готовність проявляється у вмінні створювати нові ідеї, мислити гнучко та застосовувати творчі підходи для розв'язання завдань [28].

4. Орієнтаційна готовність, що проявляється у знанні та усвідомленні специфіки та умов професійної діяльності, а також вимог, які ця діяльність висуває до особистості [28].

5. Операційна готовність, що включає наявність необхідних вмінь і навичок для вирішення професійних завдань, володіння техніками та прийомами професійної діяльності, а також здатність моделювати свою діяльність та передбачати її результати [28].

6. Оцінювальна готовність – здатність об'єктивно оцінювати рівень власної професійної підготовки та відповідність результатів виконання професійних завдань встановленим стандартам [28].

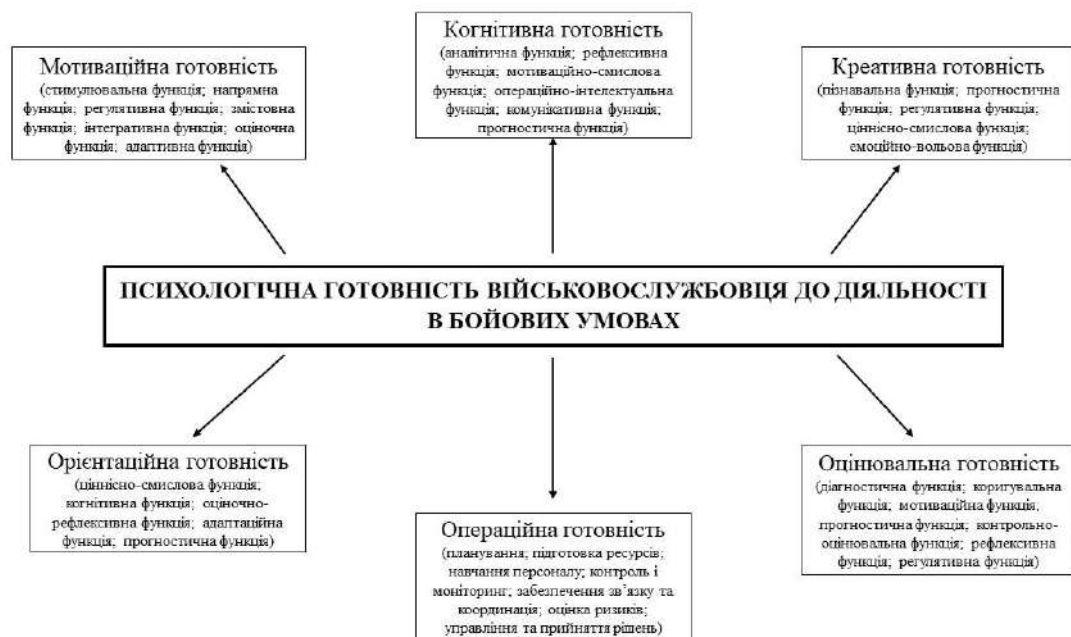


Рис. 1.1 Структурно-функціональна модель психологічної готовності військовослужбовця до діяльності в бойових умовах

Психологічна готовність військовослужбовців до виконання службових завдань формується під впливом низки факторів, таких як переконання, стресостійкість, емоційний стан у критичних ситуаціях, здатність адаптуватися до екстремальних умов та загальний стан здоров'я. Ці чинники безпосередньо впливають на бойову спроможність особового складу, визначаючи здатність діяти скоординовано та приймати оптимальні рішення в бойових умовах. Психологічна готовність виступає ключовим чинником перетворення професійної підготовки у ефективну бойову діяльність, сприяючи мінімізації психологічних втрат. Вона забезпечує плавний перехід

від стану очікування до активних дій і визначає рівень збереження та реалізації військових навичок, особливо на початковому етапі бойових операцій. Такий стан можна розглядати як своєрідний регулятор, що контролює застосування набутого професійного досвіду у реальній бойовій практиці [77].

За сприятливих умов цей клапан відкривається повністю, що дає змогу військовослужбовцям діяти максимально ефективно. Проте за несприятливих обставин він може частково або повністю блокувати застосування навичок воїна, що призводить до розгубленості, ступору або повної нездатності виконувати бойові завдання [65].

Аналізуючи структуру та зміст психологічної готовності військовослужбовців до наступальних операцій у арміях провідних країн НАТО, слід зазначити, що психологічна готовність виступає інтегральним показником. Вона відображає мотиваційні основи особистості військовослужбовця, рівень його професійних навичок та емоційно-вольову стійкість, необхідну для ефективної діяльності в умовах бойових дій. Цей показник включає низку взаємопов'язаних компонентів [24, с. 57]:

- мотиваційний компонент – внутрішній стимул, який формує прагнення військовослужбовця до виконання поставлених завдань;
- професійний компонент – комплекс знань, умінь та навичок, необхідних для ефективного та успішного виконання бойових завдань;
- емоційно-вольовий компонент – здатність підтримувати внутрішній спокій, приймати обґрунтовані рішення та рішуче діяти в умовах стресу та небезпеки [24, с. 57].

Цей показник виступає ключовим чинником, який визначає здатність військовослужбовця ефективно виконувати завдання, навіть у складних та непередбачуваних ситуаціях [14, с. 26].

Мотиваційний аспект психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій проявляється у прагненні долати перешкоди, успішно виконувати бойові завдання та демонструвати здатність справлятися з труднощами. Він передбачає внутрішнє бажання проявляти сміливість,

рішучість і хоробрість під час виконання завдань. На цій основі формуються ключові соціально-психологічні механізми в колективі, які сприяють згуртованості підрозділу, зміцненню морального духу та підвищенню рівня довіри між військовослужбовцями. Високий рівень мотивації досягнення спільних цілей, прагнення проявити власні якості та підтримати побратимів слугують фундаментом для ефективної взаємодії та результативності колективу в екстремальних умовах [1].

Мотиваційний компонент розкривається через дослідження причин та факторів, які стимулюють, активізують, спрямовують, посилюють і підтримують діяльність військовослужбовця у досягненні певної мети. Він відображає внутрішні мотиви, що спонукають до дій, і може проявлятися у різних формах залежно від усвідомлення військовослужбовцем соціальної значущості бойової діяльності. До таких проявів належать бажання, інтереси, ідеали, світогляд, високі почуття та переконання [1].

Чим глибше військовослужбовець усвідомлює важливість та необхідність виконання поставленого завдання, тим сильнішими та більш сформованими стають його мотиви. Усвідомлення значущості завдання посилює внутрішній стимул до дії, що, у свою чергу, підвищує рівень його мотиваційної готовності. Добре розвинені мотиви сприяють рішучим, цілеспрямованим і ефективним діям у бойових умовах, що є ключовим для успішного виконання бойових завдань і досягнення поставленої мети [24, с. 58].

Військово-професійний компонент доцільно розглядати як ступінь розвитку знань та практичних умінь військовослужбовців, які визначають їх здатність ефективно виконувати службові обов'язки в умовах бойових дій. Він також охоплює формування психічних і когнітивних процесів — відчуттів, сприйняття, мислення, пам'яті, уяви та інших, що сприяють адаптації та швидкому прийняттю рішень у критичних ситуаціях. Високий рівень військово-професійної підготовки забезпечує здатність військовослужбовця

діяти ефективно, зберігаючи концентрацію та оперативність навіть у складних бойових умовах [14, с. 27].

В цілому, військово-професійний (когнітивний) компонент характеризує ступінь усвідомлення військовослужбовцем умов майбутньої бойової діяльності та його готовність до виконання бойових завдань [14, с. 27].

Емоційно-вольовий компонент характеризує рівень впевненості у власних силах, здатність до самоконтролю та подолання страху і втоми, а також готовність виконати бойове завдання. Емоційні стани під час виконання бойових завдань можуть відрізнятися за складністю, інтенсивністю, спрямованістю та стійкістю – від стресу до рішучості та впевненості. Керування цими емоціями, їхнє стримування чи підсилення, здійснюється через розвиток вольових якостей, що забезпечують емоційну саморегуляцію. Набуття такої здатності дозволяє військовослужбовцю ефективно діяти у стресових ситуаціях, зберігаючи контроль над собою та приймаючи обґрунтовані рішення навіть під час значного емоційного навантаження [15].

Отже, психологічна готовність військовослужбовців є багаторівневою інтегративною характеристикою, що забезпечує ефективне виконання професійних завдань у складних та стресових умовах. Її структура включає мотиваційний, професійний та емоційно-вольовий компоненти, взаємодія яких формує комплексну готовність особистості. Формування психологічної готовності залежить від особистісних, соціальних, професійних та екстремальних чинників, що дозволяє забезпечити стійкість та професіоналізм військовослужбовців у сучасних умовах бойової діяльності.

1.2. Професійно важливі якості військовослужбовців

Сучасні умови ведення бойових дій, інтенсивність військової служби та висока психологічна напруга значною мірою впливають на психічний стан військовослужбовців. Відомо, що психічна стійкість особового складу виступає ключовим фактором у збереженні боєздатності та ефективності

виконання службово-бойових завдань. Одним із головних напрямів забезпечення психологічного благополуччя є цілеспрямований розвиток особистісних і професійних якостей, які виступають захисними факторами у подоланні стресу, тривожності, депресивних проявів та інших негативних психічних станів.

Військова служба завжди характеризувалася високим рівнем психологічного та фізичного навантаження. Особливо це стосується сучасних умов, коли військовослужбовці виконують завдання в зоні бойових дій, перебувають у постійній небезпеці та змушені адаптуватися до швидкоплинних і непередбачуваних обставин. Психологічна готовність та розвиток особистісних і професійних якостей стають не лише показником ефективності, але й ключовим чинником збереження психічного здоров'я.

Негативні психічні стани – стрес, тривожність, депресивні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – є серйозною проблемою для військовослужбовців. Вони можуть не лише знижувати ефективність виконання службових завдань, а й ставати причиною втрати боєздатності, виникнення суїцидальних настроїв та соціальної дезадаптації після завершення служби.

Загальновідомо, що професійну діяльність, яку військовослужбовці здійснюють в особливих умовах, пов'язаних з високим ризиком для їхнього життя та здоров'я, особливо під час війни називають екстремальною. В цих умовах військовослужбовці мають бути максимально зібраними та готовими до виконання своїх професійних обов'язків [19].

Служба в умовах серйозної загрози для життя та здоров'я призводить до того, що військовослужбовці стикаються з подіями, які перевищують звичний життєвий досвід, і такі переживання можуть завдати психологічної травми. У цей період ритм їхнього життя суттєво порушується та визначається не природними потребами солдата, а вимогами виконання військових завдань [63].

Дослідники О. Колесніченко, Я. Мацегора та В. Воробйова вважають, що рівень проведення психологічної підготовки воїнів потребує, по-перше, чіткого визначення важливих у професійному відношенні якостей військовослужбовців та, по-друге, їх цілеспрямоване формування [63].

На думку науковців, до найбільш важливих психологічних якостей, які повинні формуватися в процесі професійної підготовки військовослужбовців, належать такі:

- професійна увага та спостережливість – здатність концентруватися на ключових об'єктах службово-бойової діяльності та швидко переключати увагу між ними;
- професійна пам'ять – уміння швидко засвоювати, надійно зберігати та ефективно відтворювати інформацію, важливу для виконання професійних обов'язків;
- професійне мислення – навички оцінки службової ситуації, аналізу існуючих та потенційних загроз і прийняття обґрунтованих рішень.

Дослідники відзначають, що ці та інші професійно важливі характеристики військовослужбовців слугуватимуть основою для розвитку та підтримки їхньої психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань [63].

Виконання бойових завдань в умовах війни вимагає від військовослужбовців формування комплексу професійних і психологічних якостей [63]:

1. Емоційні та вольові якості (відповідальність, сміливість, хоробрість, впевненість в собі, контрольована агресивність, активність, контрольовані емоційність та тривожність, стресостійкість, стеничний тип реагування психіки).
2. Мотиваційні якості (високий рівень домагань, активна життєва позиція, самовідданість в діях, ціннісна орієнтація на використання зброї лише у правомірних випадках, внутрішній локус контролю, особистісна зрілість, професійна гордість).

3. Розвинена увага і спостережливість.
4. Пам'ять на зовнішність та поведінку людей, моторна пам'ять.
5. Моторні здібності (вміння швидко виконувати дії за обмеженого часу, добре розвинена крупна моторика).
6. Особливості інтелекту (здатність приймати рішення за браком інформації та часу, здатність відтворювати зоровий образ за словесним описом, почуття гумору тощо).
7. Комунікативні навички – здатність ефективно висловлювати власні думки, проявляти неконформність, оперативно обирати адекватну форму спілкування з урахуванням психологічного стану та індивідуальних особливостей співрозмовника, а також уміння узгоджувати власні дії з діями інших людей.

Під час виконання бойових завдань військовослужбовцям не обійтися без таких професійно важливих якостей, як: самостійність, швидкість в оцінці ситуації, здатність діяти на випередження, уміння швидко орієнтуватися в нових умовах, рішучість, самовладання [63].

Одним із ключових елементів структури професійної придатності є професійно значущі якості особистості фахівця, що виступають його початковим потенціалом і ресурсом для досягнення високого рівня професіоналізму. Професійно значущі якості особистості – це сукупність найважливіших індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків [25, с. 124].

Рівень військової майстерності військовослужбовця визначається його високою професійною та спеціальною підготовкою до виконання бойових завдань. В свою чергу, військова професійна майстерність є психічним утворенням, що виявляється у високому рівні розвитку знань, умінь, навичок, професійно важливих якостей воїна, які забезпечують успішність виконання ним завдань службової діяльності [25, с. 124].

Основною метою психологічної підготовки військовослужбовців є формування у них психічної стійкості та психологічної готовності до бойових дій. Тому до початку бойових дій у воїнів формується психічна стійкість – система психічних якостей військовослужбовців, яка визначає їхню потенційну можливість долати труднощі та успішно виконувати поставлене бойове завдання [47].

Психічна стійкість воїна охоплює:

-
- обізнаність щодо специфічних труднощів бойових умов і вміння регулювати власну поведінку в цих ситуаціях;
- розуміння можливих дій противника та шляхів ефективної протидії;
- знання особливостей тактичних дій підрозділів власних військ;
- усвідомлення службових обов'язків, функціональних можливостей бойової техніки й озброєння;
- сформовані навички подолання труднощів під час виконання бойових завдань, здатність контролювати свій психічний стан і поведінку та оцінювати власні можливості;
- система поглядів, переконань, мотивів і психологічних настанов, спрямованих на успішне виконання бойових завдань;
- розвинені особистісні риси військовослужбовця, що забезпечують стійкість до труднощів, уміння керувати своїми емоціями та діями [47].

Формування психічної стійкості військовослужбовця здійснюється через моделювання під час бойової підготовки умов майбутньої бойової діяльності. Ці якості відображають рівень теоретичної підготовки та практичну здатність військовослужбовця ефективно протидіяти різним стресовим чинникам у бойових ситуаціях. Саме психічна стійкість є показником його психологічної готовності до виконання бойових завдань.

Науковці зазначають, що здатність військовослужбовця виконати своє завдання так, як він уміє залежить від таких внутрішніх чинників, як: його

особистих переконань; уміння ефективно діяти в ситуаціях небезпеки, раптовості, невизначеності, дефіциту часу; емоційного стану та стану його здоров'я тощо [47].

В. Ягупов вважає, що основними рисами та якостями військовослужбовця мають бути: військово-професійна свідомість і самосвідомість, фахова Я-концепція, цінності військово-професійної діяльності, військово-професійна суб'єктність, військова саморефлексія, свідома саморегуляція поведінки і діяльності, відповідальність за результати і наслідки своїх дій, свідома активність, що виражена у професійній діяльності та творчості. Розвиток усіх цих рис і якостей залежить від багатьох обставин та умов, які у психології особистості називають чинниками формування особистості [78].

Для військовослужбовців професійно важливими є такі риси характеру, як:

- цілеспрямованість, яка характеризується чіткою визначеністю мотивів і цілей діяльності військовослужбовця щодо виконання ним бойового, службового чи навчального завдання;
- самовладання, що виявляється в умінні військовослужбовця володіти собою, своїми думками, почуттями, діями, підкоряти свої помисли і справи основній меті;
- рішучість – своєчасне та обґрунтоване прийняття рішень і негайні дії, що забезпечують виконання бойового завдання;
- самостійність, що проявляється у можливості діяти за своїм планом, не піддаючись зовнішнім впливам;
- наполегливість, що характеризує завзятість, з якою воїн домагається виконання бойового завдання;
- ініціативність, яка виявляється у творчих діях для досягнення поставленої мети;
- ретельність – активне, старанне і систематичне виконання воїном отриманих розпоряджень [50].

Розвиток особистісних і професійних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань як профілактика появи у них негативних психічних станів має складатися з комплексу заходів психологічної роботи, що проводиться на трьох етапах [60]:

1. Підготовчому – перед від'їздом у район виконання службово-бойових завдань. На цьому етапі відбувається навчання військовослужбовців розпізнавати основні ознаки негативних психічних станів; розглядається можливість появи негативних психічних станів в майбутньому та шляхи їх подолання; здійснюється навчання прийомам самоконтролю та саморегуляції психоемоційного стану; прийомам першої психологічної само- та взаємодопомоги [60].

2. Безпосереднє виконання службово-бойових завдань у зоні проведення бойових дій. На цьому етапі здійснюється перевірка психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в автоматизованому режимі. Дана психодіагностика військовослужбовців проводиться з метою визначення їх психологічної готовності до екстремальної діяльності та в ситуації ризику [60].

3. Завершальний етап – проводиться після виконання службово-бойових завдань і повернення в пункт постійної дислокації. Після завершення психодіагностичної роботи психологи надають командирам рекомендації щодо формування складу підрозділів: військовослужбовців із високим та середнім рівнем психологічної готовності до екстремальної діяльності радять залишати в бойових підрозділах, а тих, хто має низький рівень, – переводити у небойові (тилові) підрозділи. З останніми проводиться цільова психологічна підготовка, а подальшу діяльність контролюють молодші командири [60].

У процесі психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій особливу увагу слід приділяти розвитку їхніх особистісних та професійних якостей. Було визначено, що ключовими особистісними характеристиками військових є:

- психічна стійкість та сформовані емоційно-вольові якості, такі як відповідальність, сміливість, хоробрість, впевненість у собі, контрольована агресивність, активність, а також контрольовані емоційність і тривожність;
- розвинені когнітивні здібності, зокрема пам'ять, увага та спостережливість;
- комунікативні навички, включаючи неформальність у спілкуванні, здатність чітко донести власні думки, уміння обирати оптимальні способи взаємодії залежно від психологічного стану та індивідуальних особливостей співрозмовника, а також здатність координувати свої дії з іншими;
- мотиваційні характеристики, що охоплюють високий рівень домагань, активну життєву позицію, самовідданість у діях, ціннісну орієнтацію на використання зброї лише у правомірних ситуаціях, внутрішній локус контролю, особистісну зрілість та професійну гордість.

До професійних якостей військовослужбовців відносяться: усвідомлена військово-професійна свідомість і самосвідомість, сформована фахова Я-концепція, цінності, що визначають військово-професійну діяльність, здатність діяти як суб'єкт професійної діяльності, військова саморефлексія, свідомо саморегуляція поведінки та діяльності, відповідальність за результати та наслідки власних дій, а також активна позиція, що проявляється у професійній діяльності.

Отже, розвиток особистісних і професійних якостей військовослужбовців є важливим засобом профілактики негативних психічних станів. Системна робота в цьому напрямі дозволяє підвищити психологічну стійкість, забезпечити ефективне виконання службових завдань та збереження психічного здоров'я особового складу. Таким чином, профілактика психічних розладів має розглядатися не лише через призму медико-психологічної допомоги, але й як безперервний процес виховання та розвитку ключових особистісних і професійних характеристик військовослужбовців.

1.3. Структура психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань

Сьогоденні обставини воєнно-політичної ситуації в Україні потребують від військовослужбовців не тільки високого рівня фахової підготовки, але й сформованої психологічної готовності до виконання службово-бойових задач. Психологічна готовність є багатограним явищем, яке охоплює як особистісні, так і професійні риси вояка. Вона постає певним ресурсом, що дає змогу зберігати стійкість у складних та небезпечних ситуаціях, підтримувати високу ефективність дій та мінімізувати вплив стресових факторів бойової обстановки.

Водночас, зважаючи на активні дослідження у військовій психології, проблематика структури психологічної готовності військовиків залишається відкритою. Це зумовлено різними підходами до її визначення, складністю поєднання індивідуально-психологічних, емоційно-вольових та когнітивних властивостей.

Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань є важливою складовою системи загальної професійної підготовки. Цей процес є необхідним елементом підготовки та спрямований на розвиток психологічних навичок, компетентностей і здібностей, що визначають ефективність виконання службових обов'язків. Він враховує специфіку сучасних загроз і потребує особливої уваги до здатності військовослужбовців адаптуватися до них [48].

У системі загальної професійної підготовки психологічна готовність займає інтегральне місце поряд з іншими компонентами, такими як фізична готовність, військово-технічна готовність, тактична готовність та інші. Вона розглядається як важливий складник, який доповнює та посилює загальну професійну готовність військовослужбовців [38].

Процес формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службових завдань є ключовим елементом загальної професійної

підготовки. Розвиток цієї готовності здійснюється через спеціалізовані тренінги, навчальні курси, психологічну підтримку та інші методи, спрямовані на вдосконалення соціальних, психологічних і моральних якостей військовослужбовців. Це забезпечує їхнє більш глибоке розуміння та здатність адаптуватися до складних соціально-психологічних умов, з якими вони стикаються під час виконання завдань. Процес формування психологічної готовності розглядається як невід’ємна складова професійної підготовки, оскільки він визначає здатність військовослужбовців ефективно діяти та приймати рішення в умовах бойових дій. Психологічна готовність до виконання завдань у зоні бойових дій виступає результатом цього формування в процесі професійної підготовки [38].

Психологічна готовність є одним із ключових психологічних факторів, що визначають здатність ефективно виконувати завдання в умовах війни. Вона охоплює стійкість психічного стану, уміння управляти стресом, приймати рішення в критичних ситуаціях, адаптуватися до непередбачуваних обставин та володіти навичками саморегуляції. Цей показник також враховує взаємодію соціальних і психологічних аспектів, що сприяє успішному функціонуванню військовослужбовців, підтриманню їхнього психологічного благополуччя та ефективній взаємодії з командою і місцевими структурами [48].

Ключовим словом базового поняття є термін «готовність», який доволі ґрунтовно й усебічно досліджено у вітчизняній науці на міждисциплінарному рівні.

На думку В. Поліщук, професійна готовність майбутніх фахівців у соціальній, психологічній, педагогічній сферах є інтеграцією професійних знань, професійних умінь, індивідуального стилю професійної діяльності та інших індивідуально-психологічних якостей [56].

Я. Юрків у процесі дослідження феномену «готовність» дійшла висновку, що готовність – це інтегративне особистісне утворення, психологічний стан та очікуваний результат професійної підготовки, що

дозволяє успішно виконувати професійні завдання в галузі соціальної педагогіки й соціальної роботи [76].

До структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в зоні бойових дій можемо включити такі (рис. 1.2):

1. Загальнолюдські цінності й цінності військової професії, що містять передусім патріотизм, непримиренність до ворога, прагнення перемоги.
2. Набуті знання та розуміння, що охоплюють соціально-політичний контекст, а також цілі й завдання, з якими стикаються військовослужбовці. Це включає знання про особливості ведення війни, як військового, так і інформаційного характеру, методи протидії, а також розуміння соціального середовища, у якому вони діють.
3. Комунікативні навички, що передбачають уміння ефективно спілкуватися з цивільним населенням, іншими військовослужбовцями й командирами, працювати в команді; навички міжкультурної комунікації, переговорів, лідерства та співробітництва.
4. Стресостійкість, що включає здатність керувати стресом та емоціями в умовах війни, навички релаксації, уміння адаптуватися до непередбачуваних ситуацій.
5. Ухвалення рішень, що передбачає здатність аналізувати й оцінювати ситуації, ухвалювати обґрунтовані рішення й діяти в умовах обмеженого часу та невизначеності.
6. Саморегуляція – це вміння керувати власними емоціями, ефективно справлятися зі стресом та зберігати психологічну стійкість у складних умовах воєнного часу [38].

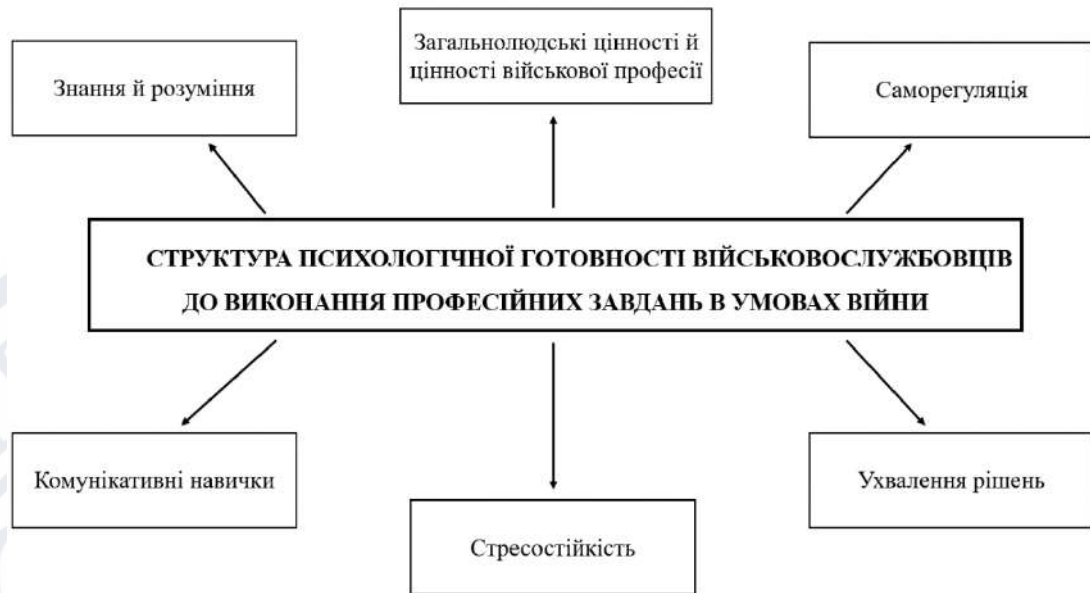


Рис. 1.2 Структура психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в умовах війни

На основі аналізу різних структур професійної готовності в науковій літературі, структурно-функційного аналізу поняття психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань з урахуванням визначених особливостей війни та її впливу на професійну діяльність військовослужбовців можемо запропонувати структуру психологічної готовності військовослужбовців виконання професійних завдань за призначенням:

1. Аксіологічний компонент – це комплекс цінностей, ціннісних орієнтацій, установок, мотивів та потреб, що базуються на патріотизмі, рішучій позиції проти ворога та прагненні максимально ефективно виконувати поставлені завдання для досягнення перемоги [48].

Аксіологічний компонент ми розглядаємо як сукупність цінностей, ціннісних орієнтацій, установок, мотивів і потреб, що базуються на патріотизмі, рішучості протистояти ворогу та прагненні максимально ефективно виконувати поставлені завдання для досягнення перемоги над противником.

На думку О. Галан до важливих цінностей, які складають психологічну готовність до виконання професійних завдань, належать:

- загальнолюдські (людяність, доброта, терпимість, гуманність, порядність, відповідальність, справедливість, емоційна ширість, позитивна «Я-концепція») [11, с. 75];
- професійні (любов до своєї роботи, стійка мотивація до професійної діяльності, потреба в ефективному використанні набутого досвіду й самореалізації шляхом професійної діяльності, реалістичний і цілеспрямований підхід до життя, прагнення до самоосвіти та самовдосконалення, самостійність, активність) [11, с. 75].

Розділяючи позиції дослідників, можемо додати до системи цінностей військовослужбовців такі якості, як патріотизм, непримиренність з ворогом, бажання максимально ефективно виконувати завдання за призначенням з метою перемоги над ворогом. Відповідно до сучасного розуміння патріотизм базується на патріотичних духовно-ідеологічних цінностях і є системно-комплексною якістю особистості, що забезпечує її готовність до патріотичних дій в інтересах суспільства [12, с. 208].

Безліч дослідників вважають, що патріотизм виявляється на трьох рівнях: емоційний аспект – переживання глибоких почуттів любові до Батьківщини, поваги до її найкращих національних традицій та героїчного минулого, почуття національної гордості, честі й гідності; раціональний аспект – усвідомлення теорій і ідей служіння Вітчизні, розуміння патріотичного обов’язку, тобто знання того, як найкраще сприяти її інтересам та які дії й вчинки є патріотичними; діяльнісний аспект (патріотична дія) – практичне втілення служіння Батьківщині через конкретні справи: військові подвиги, сумлінну працю та виконання патріотичного обов’язку [7; 53; 66; 69; 73].

До цих якостей для військовослужбовців додаються ще цінності військового обов’язку, захисту національних інтересів на світовій арені, потреба в бездоганному виконанні вимог військової присяги і військових

статутів, беззаперечному виконанні наказів у бойовій обстановці та в мирний час, готовність віддати життя для захисту Батьківщини і для порятунку свого командира, товаришів [38].

Отже, до провідних характеристик аксіологічного компонента психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань відносимо такі:

- володіння чіткими цінностями, пов'язаними з вірністю принципам свободи, справедливості й захисту миру;
- вияв високого ступеня патріотизму, непримиренності з ворогом, готовності захищати інтереси своєї країни в умовах війни, бажання максимально ефективно виконувати завдання за призначенням з метою перемоги над ворогом;
- наявність міцної мотивації до виконання службових обов'язків і досягнення поставлених цілей в умовах війни;
- володіння почуттям відповідальності перед своєю країною, народом і особовим складом і здатність ухвалювати важкі рішення в інтересах їх захисту;
- здатність до вияву ініціативи й самодисципліни у виконанні завдань, пов'язаних з війною, і готовність брати на себе лідерські ролі в колективі [38].

2. Інформаційно-когнітивний компонент – ґрунтовні психологічні знання; розуміння соціально-психологічних аспектів професійної діяльності, здатність ефективно використовувати інформаційні ресурси й аналізувати отриману інформацію в умовах інформаційної агресії [48].

Інформаційно-когнітивний компонент психологічної готовності військовослужбовців виконання професійних завдань в зоні бойових дій розуміємо як наявність ґрунтовних психологічних знань, розуміння психологічних аспектів професійної діяльності, здатності ефективно використовувати інформаційні ресурси й аналізувати отриману інформацію в умовах інформаційної агресії.

На нашу думку, ключовою компетентністю військовослужбовця в умовах війни як поєднання військової та інформаційної агресії є медіакомпетентність, яка інтегрує в собі всі наведені вище елементи інформаційно-когнітивного компонента [38].

У методичних рекомендаціях, розроблених Головним оперативним управлінням Генерального штабу Збройних Сил України, розглядаються сучасні виклики, пов'язані з використанням Російською Федерацією новітніх технологій ведення війни та перенесенням театру воєнних дій у сферу інформаційного простору, що перетворився на одну з ключових арен протистояння. Аналіз методів ведення збройних конфліктів демонструє, що військова справа вступила у нову фазу розвитку, коли ефективність сучасних засобів ураження дедалі більше визначається не стільки їхньою вогневою потужністю, скільки рівнем інформаційної безпеки. У структурі військових дій зростає значення інформаційного протиборства, а перевага у доступі до інформації стає обов'язковою умовою досягнення перемоги [46].

У цьому контексті особливої важливості набувають проблеми формування медіакомпетентності військовослужбовців як ефективного засобу інформаційно-психологічної протидії ворогу в умовах війни.

Термін «медіакомпетентність», за визначенням Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури, означає усвідомлене та критичне ставлення до медіа, спрямоване на формування відповідальних громадян. Воно передбачає здатність оцінювати отриману інформацію, використовувати її за потреби, аналізувати, визначати пов'язані економічні, політичні, соціальні та культурні інтереси, інтерпретувати та створювати медійні повідомлення, обирати оптимальні канали комунікації. Такий підхід забезпечує реалізацію права на свободу самовираження та доступ до інформації, сприяє особистісному розвитку та підвищує рівень соціальної активності та взаємодії [38].

У межах дослідження медіакомпетентність розглядається як інтегративна якість особистості, що проявляється у здатності обирати,

використовувати, критично аналізувати, оцінювати, створювати та передавати медіатексти різних видів, форм і жанрів, а також у вмінні аналізувати складні процеси функціонування медіа в суспільстві з урахуванням особливостей воєнного часу.

Узагальнюючи характеристики інформаційно-когнітивного компонента психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань, визначимо його основні елементи [38]:

- наявність ґрунтовних соціально-психологічних знань, розуміння соціально-психологічних аспектів професійної діяльності;
- уміння ефективно й систематично аналізувати різні джерела інформації, пов'язані з війною та професійними завданнями;
- знання основних понять і термінології, пов'язаних з професійною діяльністю та війною;
- володіння глибокими знаннями про правила й процедури виконання службових обов'язків в умовах війни;
- прагнення до постійного оновлення й актуалізації своїх знань, використовуючи потенціал формальної, неформальної та інформальної освіти, інформаційних ресурсів для самоосвіти [38].

3. Індивідуально-психологічний компонент – здатність керувати стресом та емоціями в надзвичайних умовах; володіти навичками рефлексії, саморегуляції, релаксації, адаптації до непередбачуваних ситуацій [48].

Індивідуально-психологічний компонент психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в зоні бойових дій розглядаємо як їх здатність керувати стресом та емоціями в надзвичайних умовах; володіти навичками рефлексії, саморегуляції, релаксації, адаптації до непередбачуваних ситуацій [38].

За твердженням дослідників О. Караман, В. Курили, С. Савченка, Я. Юрківа та інших, ключовими ознаками індивідуально-особистісного компонента професійної готовності майбутнього фахівця є сукупність його психофізіологічних і психологічних властивостей, що забезпечують

ефективне виконання професійних завдань. Серед них виділяють здатність до саморефлексії, володіння вольовими та емоційними процесами, уміння використовувати методи подолання професійної деструкції, гнучкість та критичність мислення, психологічну стійкість, а також всебічний розвиток особистості [20; 37;76].

Особливої значущості індивідуально-психологічні якості особистості набувають під час виконання військовослужбовцями професійних завдань в умовах активних бойових дій, на першій лінії фронту, коли загроза власному життю і здоров'ю особового й командного складу набуває критичного стану. Здатність керувати стресом та емоціями в надзвичайних умовах, володіти навичками рефлексії, саморегуляції, релаксації, адаптації до непередбачуваних ситуацій, виконувати бойове завдання в умовах прямої загрози загибелі – це ті якості українського воїна, які вже десять років поспіль дозволяють Україні не втратити незалежність [48].

Отже, основними характеристиками індивідуально-психологічного компонента психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань в умовах війни можемо вважати:

- здатність керувати стресом та емоціями в надзвичайних умовах;
- здатність до рефлексії та самоаналізу своїх дій і рішень в умовах війни;
- здатність до адаптації та гнучкої зміни своїх стратегій і тактик залежно від мінливої обстановки воєнних дій;
- здатність виявляти ініціативу у вирішенні складних завдань і спроможність до самоорганізації в умовах війни [38].

4. Поведінковий компонент – здатність чітко виконувати завдання за призначенням на основі соціально-психологічного досвіду, аналізувати й оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення й діяти в умовах обмеженого часу, здійснювати ефективну комунікацію з командуванням, особовим складом, партнерами, цивільним населенням [48].

Поведінковий компонент психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань характеризуємо як здатність чітко виконувати завдання за призначенням на основі психологічного досвіду, аналізувати й оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення й діяти в умовах обмеженого часу, здійснювати ефективну комунікацію з командуванням, особовим складом, партнерами, цивільним населенням.

Цей компонент нерозривно пов'язаний з усіма попередніми, оскільки цінності, знання, індивідуально-психологічні якості виявляються безпосередньо в поведінці й діяльності [38].

Поведінковий компонент базується на соціально-психологічній активності особистості, спрямованій на задоволення соціальних потреб суспільства та нації шляхом виконання завдань, пов'язаних з обороною та захистом держави.

Поведінковий компонент психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в умовах війни можемо пов'язати з такими характеристиками:

- здатність чітко виконувати завдання за призначенням на основі соціально-психологічного досвіду, аналізу й оцінки ситуації, володіння навичками прийняття обґрунтованих рішень і діяльності в умовах обмеженого часу;
- здатність здійснювати ефективну комунікацію з командуванням, особовим складом, партнерами, цивільним населенням;
- соціальна спрямованість на служіння нації, що полягає в усвідомленні військовослужбовцями своєї ролі та внеску в захист національних інтересів і безпеки країни й суспільства;
- готовність захищати й забезпечувати безпеку цивільного населення шляхом виконання завдань гуманітарної допомоги, надання підтримки в разі надзвичайних ситуацій і природних катастроф;

- здатність до співпраці з різними соціальними, правоохоронними, міжнародними, волонтерськими інститутами та організаціями для забезпечення безпеки й захисту особового складу й населення;
- готовність до участі в миротворчих операціях з метою підтримання миру й стабільності у світі, урегулювання конфліктів, забезпечення безпеки й допомоги у відновленні мирного процесу;
- здатність до соціальної відповідальності, що полягає в дотриманні законів і норм, намаганні бути взірцем для суспільства й молодого покоління [38].

Отже, структура психологічної готовності воїнів – то складна багатоваріаційна система, що об'єднує мотиваційні фактори, розумові здібності, емоційно-вольову сферу та особливості особистості. Процес її становлення та удосконалення на пряму залежить від високих стандартів сучасної військової діяльності, впливу небезпечних обставин та обмежених можливостей психологічної підтримки. Майбутні дослідження мають зосереджуватися на розробці всебічних програм психологічної підготовки для військовослужбовців, включенні іноземного досвіду, покращенні психодіагностичних методів та систем психологічної підтримки в умовах ведення бойових дій.

Висновки до першого розділу

У першому розділі були розглянуті теоретичні основи психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань. У сучасних умовах ведення збройних конфліктів та миротворчих операцій особливе значення набуває здатність особового складу швидко адаптуватися до стресових та непередбачуваних ситуацій, зберігати працездатність і приймати адекватні рішення під тиском.

Визначено, що психологічна готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань є багаторівневою інтегративною

характеристикою, що забезпечує ефективне виконання професійних завдань у складних та стресових умовах. Її структура включає мотиваційний, професійний та емоційно-вольовий компоненти, взаємодія яких формує комплексну готовність особистості. Формування психологічної готовності залежить від особистісних, соціальних, професійних та екстремальних чинників, що дозволяє забезпечити стійкість та професіоналізм військовослужбовців у сучасних умовах бойової діяльності.

Професійно важливі якості військовослужбовців до виконання бойових завдань залежить від рівня їхнього знання і розуміння, загальнолюдських цінностей військової професії, саморегуляції, комунікативних навичок, ухвалення рішень, стресостійкості. Вони є важливим засобом профілактики негативних психічних станів. Системна робота в цьому напрямі дозволяє підвищити психологічну стійкість, забезпечити ефективне виконання службових завдань та збереження психічного здоров'я особового складу. Таким чином, профілактика психічних розладів має розглядатися не лише через призму медико-психологічної допомоги, але й як безперервний процес виховання та розвитку ключових особистісних і професійних характеристик військовослужбовців.

Структура психологічної готовності воїнів – то складна багат шарова система, що об'єднує знання і розуміння, загальнолюдські цінності військової професії, саморегуляцію, комунікативні навички, ухвалення рішень, стресостійкість. Процес її становлення та удосконалення напряму залежить від високих стандартів сучасної військової діяльності, впливу небезпечних обставин та обмежених можливостей психологічної підтримки. Майбутні дослідження мають зосереджуватися на розробці всебічних програм психологічної підготовки для військовослужбовців, включенні іноземного досвіду, покращенні психодіагностичних методів та систем психологічної підтримки в умовах ведення бойових дій.

Таким чином, на основі теоретичних досліджень можна зробити висновок, що психологічна готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань є ключовим чинником забезпечення ефективності та безпеки військової діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методологія та організація дослідження

Для виявлення індивідуальних психологічних особливостей та оцінки рівня розвитку компонентів психологічної готовності до виконання професійних обов'язків перед початком військової служби здійснюється професійно-психологічний відбір, який спирається на результати психологічного дослідження. Він, зберігаючи основні принципи та ознаки наукових досліджень, має при цьому свою специфіку.

Для здійснення дослідження, спрямованого на оцінку психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань, було сформовано групу з дванадцяти осіб, оскільки така кількість учасників є оптимальною для проведення пілотажного психологічного дослідження. Вона дає змогу здійснити глибокий якісний аналіз отриманих результатів, забезпечити індивідуальний підхід до кожного респондента та виявити особливості прояву психологічної готовності у різних учасників. Крім того, невелика вибірка дозволяє ефективно контролювати умови проведення діагностики, забезпечити достовірність і об'єктивність отриманих даних, а також створює можливість для подальшого розширення дослідження на більшу кількість військовослужбовців. Дослідження проводилось на базі однієї з військових частин Збройних Сил України.

Респонденти відзначили наступні особистісні ознаки:

1. Прізвище, ім'я та по батькові.
2. Стать респондентів: чоловіки – 9 осіб (75%), жінки – 3 особи (25%).
3. Віковий діапазон: від 25 до 60 років.
4. Досвід участі в АТО/ООС: мають досвід – 2 особи (16,7%), не мають досвіду – 10 осіб (83,3%).

Вік учасників дослідження належить до зрілого періоду згідно з біологічною віковою періодизацією: чоловіки – від 22 до 60 років, жінки – від 21 до 55 років [45].

Оскільки в Україні триває війна, для забезпечення конфіденційності даних військовослужбовців під час проведення методик цього дослідження їхні прізвище, ім'я та по батькові замінюватимемо на номер.

Для виявлення змін у різних складових психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій було проведено дослідження після завершення бойового злагодження та перед відправкою на лінію фронту.

Дослідження включало декілька таких етапів:

1. Підготовчий: збір та аналіз теоретичних даних, відбір групи респондентів.
2. Основний: проведення методик з метою діагностики рівня розвитку компонентів психологічної готовності до виконання професійних завдань.
3. Підсумковий: інтерпретація результатів методик та надання власних висновків.

Всі використані методики дослідження були створені на основі законів системності, об'єктивності, наукової методології, спільної діяльності та об'єктності. Це гарантує об'єктивність, достовірність та науковий підхід у проведенні дослідження [6, с. 14].

Для вивчення психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань було використано низку методик, які забезпечують комплексне дослідження основних структурних компонентів цього феномену – знання і розуміння, загальнолюдські цінності військової професії, саморегуляцію, комунікативні навички, ухвалення рішень, стресостійкість. Вибір саме цих діагностичних інструментів зумовлений їх науковою обґрунтованістю, практичною спрямованістю та відповідністю завданням дослідження.

1. Методика «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням» (Кокун О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н.) [28].

Дану методику обрано через її комплексний підхід до вивчення психологічної готовності особового складу в умовах бойового злагодження. Вона дозволяє оцінити рівень сформованості основних компонентів готовності – знання і розуміння, загальнолюдські цінності військової професії, саморегуляцію, комунікативні навички, ухвалення рішень, стресостійкість. Методика розроблена на основі сучасних положень військової психології та апробована у практиці Збройних Сил України, що забезпечує її високу валідність і надійність результатів.

2. Методика «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності» (Колесніченко О.) [30].

Обрано з метою оцінки психологічної готовності особистості до дій в екстремальних ситуаціях. Методика виявляє знання і розуміння, загальнолюдські цінності військової професії, саморегуляцію, комунікативні навички, ухвалення рішень, стресостійкість, що є визначальними для військової діяльності. Вона дозволяє простежити універсальні закономірності функціонування психіки у складних умовах професійної діяльності, а також здійснити порівняльний аналіз готовності військовослужбовців різних категорій.

3. Методика «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії» [54].

Використання цієї методики обґрунтовано її актуальністю в сучасних умовах воєнної агресії проти України. Вона дає змогу дослідити соціально-психологічні чинники знання і розуміння, загальнолюдські цінності військової професії, саморегуляцію, комунікативні навички, ухвалення рішень, стресостійкість.

4. Методика «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців» (Клочков В.) [26].

Ця методика спрямована на визначення здатності військовослужбовців ефективно діяти в умовах бойового стресу, зберігати самоконтроль, працездатність і психологічну рівновагу. Вона дозволяє визначити рівень психологічної стійкості як важливої складової професійної надійності та особистісної зрілості. Використання методики обґрунтоване її науковою апробацією у дослідженнях військових контингентів і високою діагностичною інформативністю.

Таким чином, вибір зазначених методик зумовлений їх взаємодоповнюваністю та можливістю забезпечити комплексне дослідження психологічної готовності військовослужбовців. Сукупне застосування дозволяє оцінити не лише загальний рівень готовності, а й виявити особливості її структурних компонентів, що створює підґрунтя для подальшої розробки рекомендацій щодо підвищення ефективності психологічної підготовки особового складу.

Для дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань офіцер повинен оцінити вираженість характеристик військово-професійної діяльності власних підлеглих за 10-бальною шкалою, яка розділена на такі чотири ступені:

- відмінно – (10, 9, 8) балів;
- добре – (7, 6, 5) балів;
- середньо – (4, 3) бали;
- слабо – (2, 1) бали [15].

Всі показники, що оцінюють характеристики військово-професійної діяльності за методикою «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням», наведено в додатку Б.

Під час виконання методики «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності» кожен військовослужбовець повинен оцінити кожне твердження відповідно до додатку В, використовуючи таку шкалу оцінок:

- 0 – «це точно про мене»;
- 1 – «це на мене схоже»;
- 2 – «це схоже на мене, але немає впевненості»;
- 3 – «не наважуюся співвідносити це із собою»;
- 4 – «сумніваюся, що це може стосуватися мене»;
- 5 – «мені це не властиво у більшості випадків»;
- 6 – «це мені абсолютно не властиво».

Підсумовування по кожній шкалі цієї методики здійснюється шляхом додавання балів за всі відповіді на твердження, що входять до складу відповідної шкали.

Наступною використовувалася методика «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії», яка реалізовувалася шляхом обрання військовослужбовцями номерів варіантів відповідей відповідно до додатку Г.

Для подальшого дослідження застосовувалась методика «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців», яка дозволяє визначити рівень психологічної стійкості кожного військовослужбовця за такими складовими: контроль власного стану, самовпевненість, готовність нейтралізувати противника, здатність витримувати дискомфорт, переконаність у власній перевазі над ворогом, довіра до командирів та товаришів по підрозділу, а також готовність до самопожертви.

Методика передбачає опитування всього особового складу за допомогою анкети самооцінювання передумов психологічної стійкості у бою, наведеної у додатку Д. Військовослужбовець під час проходження опитування має відповісти на кожне питання, користуючись визначеною шкалою оцінок:

- 1 – «повністю не згоден»;
- 2 – «не згоден»;
- 3 – «не знаю»;
- 4 – «згоден»;
- 5 – «повністю згоден».

Після відповіді запитання додатку Г відбувається обчислення середнього арифметичного значення психологічної стійкості військовослужбовців за кожним компонентом.

У наступному підрозділі цього розділу буде наведено опис проведення всіх зазначених методик діагностики психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань із визначенням показників їхніх компонентів психологічної стійкості.

2.2. Діагностика рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань

Для оцінювання психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до участі в бойових діях доцільно використати раніше зазначені методи спостереження, анкетування та психодіагностичного тестування.

Оскільки запропоновані методики є досить об'ємними й деякі виконуються у кілька етапів, між ними слід робити паузи, щоб респонденти мали змогу відновити концентрацію та забезпечити якісне виконання наступних завдань. Тому тестування всіх дванадцяти військовослужбовців проводилося протягом трьох днів, по чотири особи щодня.

Під час оцінки військовослужбовцями тверджень із додатку Б були отримані кількісні дані методики «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності», які лягли в основу таблиці 2.1 (Додаток Е).

Після того як військовослужбовці оцінили твердження в опитувальнику, слід здійснити обчислення за п'ятьма ключовими шкалами відповідно до таблиці 2.2 (Додаток Ж).

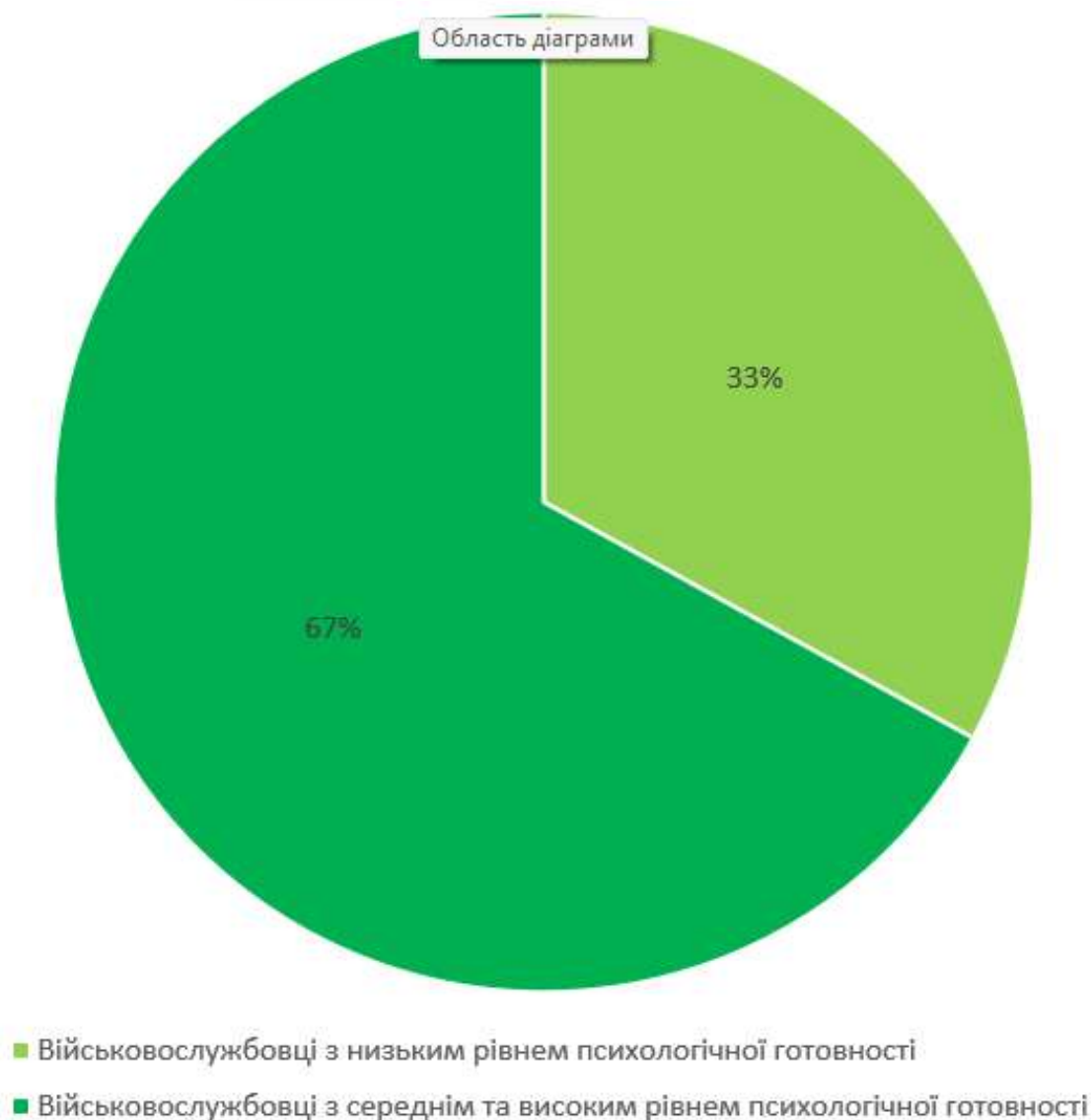


Рис. 2.1. Результати діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту за методикою «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності»

Отже, при підрахунку балів за окремими блоками та за методикою в цілому виявлено, що третій, п'ятий, сьомий і дванадцятий військовослужбовці (33 % від загальної кількості учасників) продемонстрували найнижчі показники за усіма шкалами. Це свідчить про низький рівень їх психологічної готовності до ведення бойових дій. Можливими причинами таких результатів може бути: недостатній досвід участі у бойових діях (військовослужбовці, які не мали попереднього досвіду ведення бойових операцій, можуть проявляти

нижчий рівень адаптованості, стресостійкості та впевненості у власних діях); наявність психологічного виснаження або емоційного вигорання (тривала служба, особливо в умовах підвищеного ризику або без належного відпочинку й психологічної підтримки, може призвести до зниження внутрішніх ресурсів та погіршення психологічного стану); недостатній рівень підготовки або відсутність спеціалізованих тренінгів (відсутність належного навчання з тактичної, психологічної та емоційної підготовки зменшує впевненість та ефективність дій у складних умовах).

Побудована діаграма відображає високий загальний рівень психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій, адже більшість із них (67%) виявили готовність брати участь у воєнних операціях. Такий результат є показником сформованості у військових необхідних мотиваційних, емоційно-вольових та когнітивних установок, які сприяють ефективному виконанню бойових завдань. Це також може бути наслідком належної психологічної підготовки, позитивного морального клімату в підрозділах і усвідомлення військового обов'язку.

Другою для проведення була використана методика «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців». Її виконання здійснювалося шляхом відповідей військовослужбовців на запитання з додатку Г із використанням оціночної шкали. Респондентам дозволялося обрати лише один варіант відповіді, а час на виконання завдання було обмежено для забезпечення об'єктивності результатів. На основі отриманих кількісних даних було сформовано таблицю 2.3 (Додаток К).

На основі даних таблиці 2.3 (Додаток К) було проведено розрахунок середнього арифметичного рівня психологічної стійкості військовослужбовців за окремими компонентами, результати якого наведені в таблиці 2.4 (Додаток Л).

На основі даних таблиці 2.4 (Додаток Л) було визначено рівень сформованості умов психологічної стійкості військовослужбовця в бою (табл. 2.5 (Додаток М)), де:

К – критичний рівень;

З – задовільний;

О – оптимальний.

Під час аналізу результатів таблиці 2.5 (Додаток М) встановлено, що третій, п'ятий та десятий військовослужбовці (25%) продемонстрували критичні показники за всіма критеріями, які визначають сформованість умов психологічної стійкості в бою. Це свідчить про те, що їхній рівень психологічної готовності до участі в бойових діях є вкрай низьким. Наявність критичних показників свідчить про глибоку психологічну дезадаптацію цих військовослужбовців до бойових умов, що потребує психокорекційної роботи та додаткової підготовки.

На підставі результатів методики «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців» було створено діаграму, яка наочно відображає відсотковий розподіл військовослужбовців за рівнем сформованості соціально-психологічних передумов їх стійкості в умовах бою (рис. 2.2).

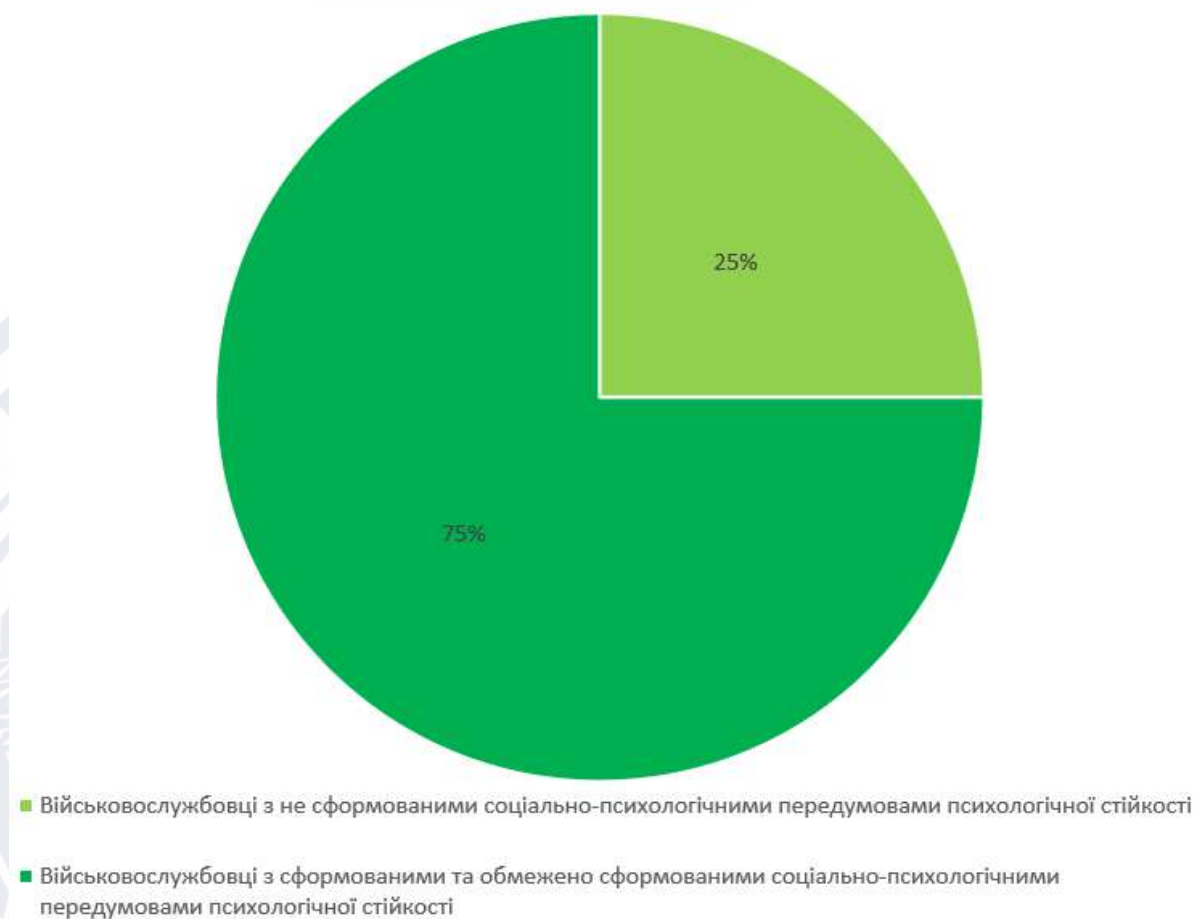


Рис. 2.2. Результати діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту за методикою «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців»

Побудована діаграма свідчить про високий загальний рівень психологічної стійкості групи військовослужбовців, адже більшість із них (75%) має сформовані або частково сформовані соціально-психологічні передумови для такої стійкості. Це означає, що значна частина респондентів володіє достатніми ресурсами для ефективного подолання стресових ситуацій, адаптації до складних обставин військової служби та збереження психологічної рівноваги. Високий рівень соціально-психологічної адаптованості у більшості військовослужбовців вказує також на позитивні результати впровадження заходів психологічної підготовки, наданої підтримки та розвитку навичок саморегуляції. Така тенденція є важливим

чинником забезпечення боєздатності підрозділу, запобігання емоційного вигорання і підвищення загальної ефективності виконання службових завдань.

В результаті застосування попередніх методик було оцінено рівень готовності фахівця до екстремальної діяльності та ступінь сформованості соціально-психологічних передумов психологічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах. Отримані дані показали, що група військовослужбовців має високий загальний рівень психологічної готовності до ведення бойових дій (67%) та високий рівень психологічної стійкості (75%). Разом із тим, ці показники ще не досягли максимально можливого рівня, що є необхідною умовою для повної ефективності у бойових умовах. Це підкреслює важливість подальшої цілеспрямованої роботи над удосконаленням психологічної підготовки, адже лише досягнення максимально рівня забезпечить оптимальну готовність та стійкість військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Після проведення попередніх методик діагностики психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до виконання бойових завдань було організовано спостереження за їхньою службовою діяльністю, яке здійснював офіцер за методикою «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням». Крім того, військовослужбовці пройшли анкетування за допомогою опитувальника, розробленого Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, відповідно до методики «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії».

Методика «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням», яка проводилась офіцером через відповіді на питання з додатку Б із застосуванням шкали оцінок від 1 до 10 (де 10 – максимальний рівень прояву характеристики, а 1 – мінімальний), дозволила визначити ступінь прояву ознак психологічної готовності у підлеглих. За результатами кількісного аналізу отриманих даних була сформована табл. 2.6 (Додаток Н).

Аналіз даних таблиці 2.6 (Додаток Н) показує, що переважна більшість військовослужбовців (75%) демонструють добре виражені ознаки психологічної готовності до виконання професійних завдань. Це свідчить про високий рівень сформованості таких якостей, як стресостійкість, концентрація, дисциплінованість та здатність до швидкого прийняття рішень у більшості досліджуваних. Водночас, третій, сьомий та десятий військовослужбовець (25%) мають середній рівень прояву цих ознак, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями психологічного стану, досвідом служби або рівнем адаптації до професійних вимог. Така різниця в показниках дозволяє виділити групу військовослужбовців, яким може знадобитися додатковий психологічний супровід або тренінг для підвищення готовності.

На основі отриманих даних методики «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням» було побудовано діаграму, яка наочно ілюструє відсоткове співвідношення груп військовослужбовців залежно від їхнього рівня готовності до виконання завдань за призначенням (рис. 2.3).

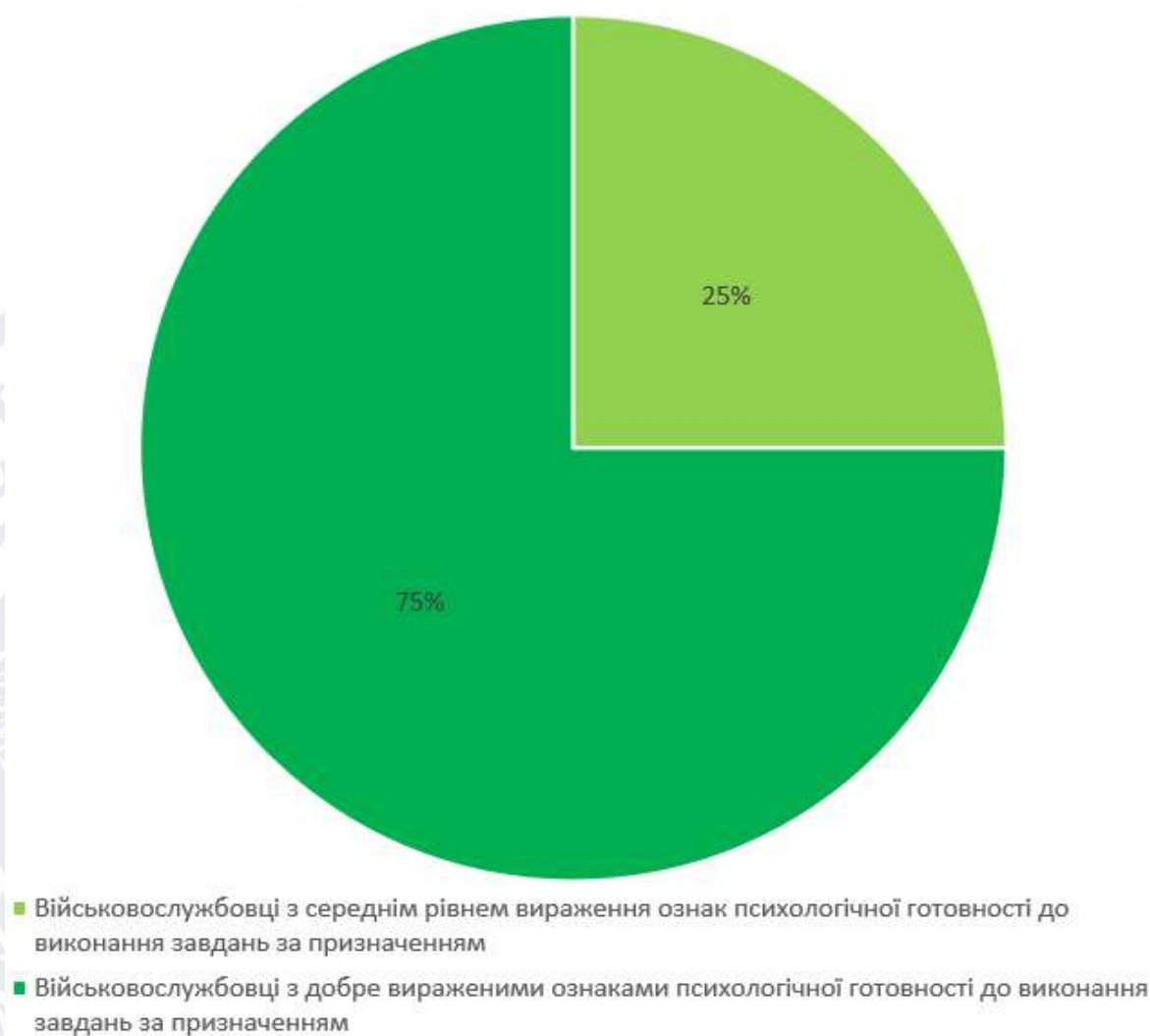


Рис. 2.3. Результати діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту за методикою «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням»

Методика «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії» застосовувалася шляхом надання відповідей на питання, наведені в додатку В. За результатами проведеного дослідження було сформовано таблицю 2.7 (Додаток П).

Здійснюючи аналіз результатів таблиці 2.7 (Додаток П) ми зробили такі висновки (рис. 2.4):

1. Більшість опитаних військовослужбовців (58%) розглядають зовнішніх ворогів України як особисту загрозу.
2. Приблизно третина військовослужбовців (33%) скоріше не відчують готовності до захисту України від військової агресії.
3. Половина респондентів (50%) висловлюють бажання захищати власну родину та дім.
4. Третина військовослужбовців (33%) сумніваються у своїй готовності боронити Україну через недостатнє забезпечення та озброєння ЗСУ, що знижує впевненість у перемозі.

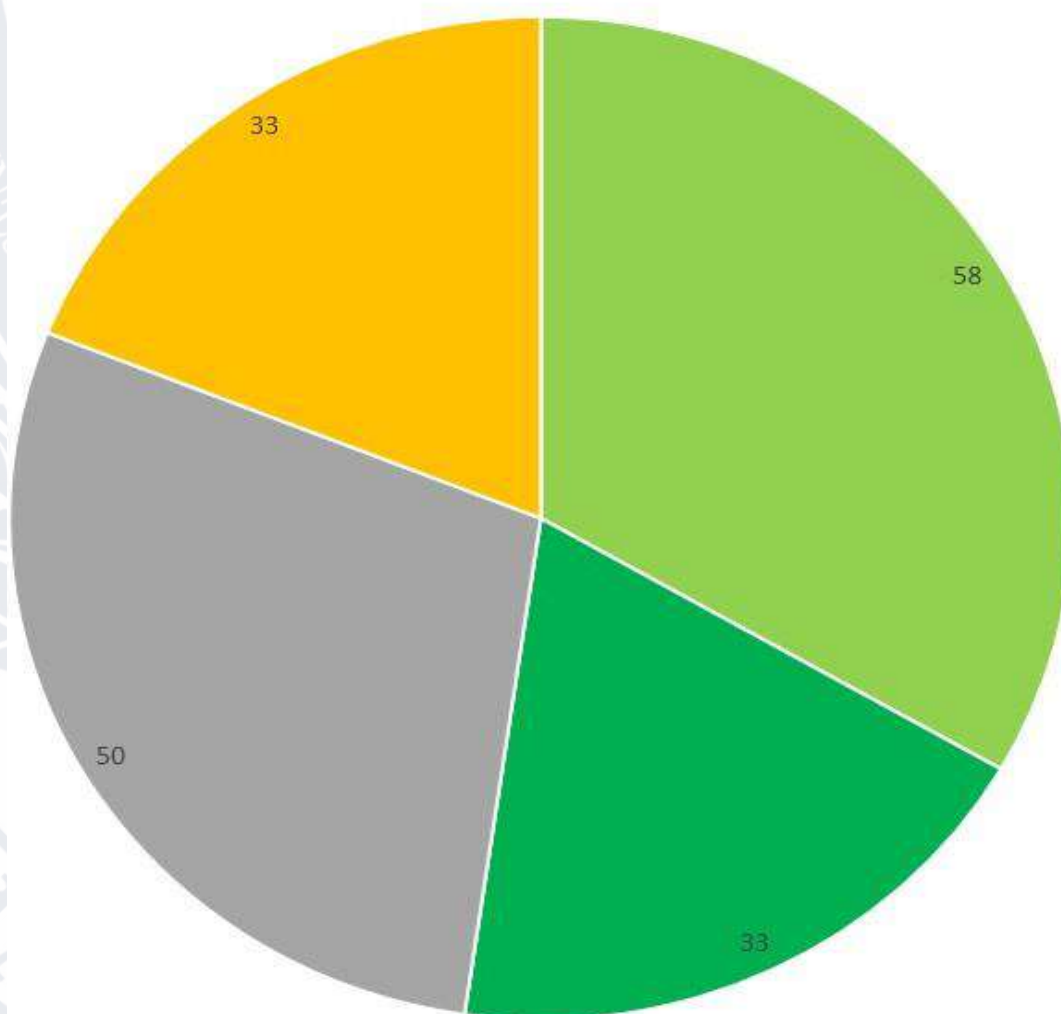


Рис. 2.4 Результати діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту за методикою «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії»

Висновки до другого розділу

У цьому розділі було розглянуто емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовців. З метою встановлення особистісних психологічних особливостей та ступеня сформованості компонентів психологічної готовності до здійснення службових обов'язків перед зарахуванням на військову службу, організовується професійно-психологічний відбір. Цей процес ґрунтується на висновках психологічного вивчення. Хоча він дотримується головних засад та ознак наукового пошуку, водночас має й власні, відмінні риси.

Щоб провести студію, сфокусовану на верифікації психологічної кваліфікації військовиків до виконання їхніх професійних місій, було укомплектовано колектив із дванадцяти осіб. Цей розмір групи визначається як найбільш доцільний для реалізації початкового, пілотного психологічного вивчення. Така чисельність надає можливість виконати детальний якісний розбір знайдених результатів, гарантувати персоналізований метод до кожного суб'єкта, що проходить тестування, і встановити специфіку прояву психічної готовності серед різних учасників. Окрім того, мінімальна вибірка полегшує ефективну регуляцію обставин діагностики, підтверджує надійність та неупередженість здобутих відомостей, а також формує базу для можливого подальшого збільшення масштабу вивчення на ширший контингент військовослужбовців. Дослідницька робота відбувалася в межах однієї з військових формацій Збройних Сил України.

Застосування запропонованих методик для вивчення психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань дозволило виявити характерні особливості їхнього психічного стану. Ці особливості стали підґрунтям для подальшого аналізу психологічних умов, що впливають на формування готовності військовослужбовців, а також для розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Методи розвитку стресостійкості та емоційної регуляції військовослужбовців

Сучасні умови військової служби характеризуються підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, необхідністю ухвалення швидких і відповідальних рішень, перебуванням у стресових та небезпечних ситуаціях. Військовослужбовці, які виконують професійні завдання, стикаються з різноманітними факторами ризику для психічного здоров'я: бойовими діями, фізичними перевантаженнями, дефіцитом відпочинку, обмеженим соціальним спілкуванням та загрозою життю. За цих умов особливого значення набуває розвиток стресостійкості та емоційної регуляції, які є важливими чинниками збереження психічної рівноваги, бойової готовності та ефективного виконання завдань.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно діяти в умовах психотравмувальних факторів, зберігаючи внутрішню стабільність, контроль над поведінкою та адекватність прийнятих рішень [8].

Емоційна регуляція – це процес управління власними емоційними станами, що передбачає усвідомлення емоцій, їх контроль, стримування негативних реакцій та трансформацію деструктивних переживань у конструктивні. Для військовослужбовців ці якості є ключовими, оскільки вони безпосередньо впливають на рівень психологічної готовності, професійну надійність, здатність діяти злагоджено в колективі та підтримувати високу боєздатність [8].

Стрес є невід'ємною частиною життя. Людина не здатна повноцінно функціонувати без достатньої кількості подразників, що впливають на її органи чуття. У таких умовах організм реагує стресом, який виконує мобілізуючу та, в певному сенсі, позитивну функцію. Водночас надмірно

інтенсивні та численні подразники можуть спричиняти дистрес, що веде до соматичних захворювань, порушень психіки та навіть загрози життю [58].

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги:

- це початкова стадія, що активується при появі стресового подразника. Його вплив спричиняє ряд фізіологічних реакцій: прискорюється дихання, трихи зростає артеріальний тиск, збільшується частота серцевих скорочень. Також відбуваються зміни психічних процесів: підвищується збудження, увага максимально фокусується на подразнику, зростає рівень особистісного контролю над ситуацією [58].

2. Стадія опору:

- виникає, коли стресовий фактор, що спричинив стрес, продовжує впливати. У такому випадку організм намагається протистояти стресу, використовуючи «резервні» запаси енергії та створюючи максимальне навантаження на всі його системи [58].

3. Стадія виснаження:

- якщо подразник діє тривалий час, здатність організму протистояти стресу знижується через виснаження його резервів. Загальна стійкість людини падає, стрес починає домінувати і може призвести до розвитку захворювань або навіть загрози життю [58].

До основних ознак стресу можемо віднести:

- відчуття роздратованості або пригніченості без видимих причин; труднощі з концентрацією під час виконання завдань;
- проблеми з пам'яттю, уповільнення мислення, часті помилки;
- регулярні головні болі та болі в шлунку без фізіологічних підстав;
- пригнічений настрій, фізична слабкість, відсутність мотивації, постійна втома;
- зниження апетиту або постійне відчуття голоду;
- втрата почуття гумору;
- схильність до шкідливих звичок;

- підвищена дратівливість та образливість;
- часте бажання плакати, сльозливість, яка переходить у ридання, відчуття смутку, песимізм, саможалість; байдужість до оточуючих, втрачений інтерес до рідних та близьких;
- труднощі з розслабленням та відкладанням повсякденних справ і проблем;
- поява нервових тиків або нав'язливих звичок, наприклад, кусання губ або нігтів;
- підвищена метушливість та недовіра до інших людей. [2].

Якщо ви відчули втрату чутливості до зовнішніх подразників або не можете впоратися зі страхом чи панікою, ущипніть себе та зосередьте увагу на цьому больовому відчутті. Якщо відчуваєте розгубленість – спробуйте усвідомити положення свого тіла у просторі, зверніть увагу на сигнали від пози, температури повітря та предметів навколо. Якщо вам складно сконцентруватися – назвіть себе на ім'я та розв'яжіть кілька легких арифметичних задач [2].

Під час виконання бойових завдань військовослужбовцями, за впливу надзвичайно сильних стресових факторів, зростає ризик зниження гнучкості мислення та появи ірраціональних думок. Когнітивні спотворення призводять до неправильного сприйняття реальності, викликають негативні емоції та посилюють стрес, підтримуючи його циркуляцію. Принаймні виділяють два типи таких думок [58].

Перший різновид таких думок породжує відчуття тривоги та страху. Вони підсилюють стрес до такого рівня, що людина вже не здатна логічно мислити й адекватно реагувати: «Я не впораюся, не витримаю», «Усе втрачено, це кінець, я все зіпсував». Людина починає звинувачувати себе чи інших, принижувати: «Він нічого не тямить», «Я неук». Такі думки супроводжуються категоричними або завищеними вимогами: «Я маю завжди бути найкращим», «Вони повинні це зробити» [29].

Другий тип мислення ігнорує значущість стресового чинника: «Та й що з того?» «Мені байдуже, що станеться» або «Якось розв'яжеться». Такий підхід тимчасово зменшує вплив стресора, проте не стимулює до активних дій чи вирішення проблеми. Зазвичай це веде до виникнення нових стресових ситуацій [29].

Для виявлення та аналізу типових власних ірраціональних думок пропонується ознайомитися з найбільш розповсюдженими когнітивними спотвореннями, які підсилюють стрес і зменшують здатність протистояти йому [58]:

- Мислення за принципом «все або нічого»: Ви оцінюєте події або себе в крайніх категоріях – все або нічого, чорне чи біле. Будь-яка невідповідність ідеалу сприймається як повний провал. Наприклад, виконавши чотири з п'яти завдань успішно, ви відчуваєте себе непридатним або непрофесійним.
- Надмірне узагальнення: Окрему негативну подію ви розглядаєте як закономірність, що повторюватиметься без кінця. Наприклад, один промах у стрільбі змушує вас вважати себе незграбним і невдахою.
- Психічне фільтрування: Ви фокусуєтесь на негативних деталях, ігноруючи нейтральні або позитивні аспекти ситуації.
- Ігнорування позитивного: Ви не враховуєте власні успіхи чи позитивний досвід, вважаючи їх незначними. Навіть наявні докази успіху не змінюють вашого негативного сприйняття.
- Читання думок: Ви передбачаєте негативне ставлення інших до себе без будь-яких доказів і не перевіряєте цього.
- Пророцтво майбутнього: Ви очікуєте погіршення обставин і сприймаєте це як неминучий факт.
- Катастрофізація: Ви розглядаєте події у найгіршому можливому сценарії.

- **Перебільшення або применшення:** Ви надаєте надмірну важливість своїм помилкам або успіхам інших і водночас применшуєте значущість власних досягнень або недоліків інших людей.

- **Емоційне обґрунтування:** Ви вважаєте, що власні почуття точно відображають реальність. Наприклад, відчуття втоми і неповноцінності сприймається як ознака того, що все навколо важко або марно.

- **Вимоги до себе та інших:** Ви прагнете до досконалості і очікуєте того ж від оточуючих. Невиконання власних вимог викликає почуття провини, а від інших – роздратування або невдоволення.

- **Клеймування (негативне узагальнення):** Замість того щоб конкретно описати помилку, ви формуєте узагальнене негативне ставлення до себе або інших. Наприклад, замість визнання маленької помилки, ви вважаєте себе «невдахою».

- **Персоналізація:** Ви берете на себе відповідальність за події, які мають до вас лише побічне відношення.

- **Неадекватне мислення:** Ви допускаєте надмірні або безпідставні думки, що не підтверджуються жодними доказами.

- **Компенсаційні помилкові переконання:** Ви вірите, що для соціального успіху потрібно перебільшувати свої досягнення. [58].

Стресостійкість визначається всіма структурними компонентами особистості, зокрема її спрямованістю, досвідом, психічними процесами, нейродинамікою, темпераментом, характером та здібностями. Велику роль відіграють також фактори травматичної ситуації, до яких належать тяжкість події, її раптовість та рівень підготовленості особистості до дій у таких умовах [29].

Умови бойових дій вимагають особливої уваги до факторів, що підвищують стресостійкість, серед яких:

- попередній досвід участі у подібних операціях та позитивні очікування щодо майбутнього;

- підтримка та схвалення цих дій з боку соціального оточення;

- індивідуально-психологічні характеристики (високий рівень емоційної стабільності, здатність до вольової саморегуляції, активність, впевненість у власних силах);
- задоволеність професійною діяльністю;
- позитивний емоційний стан, що виникає при досягненні поставлених цілей;
- наявність ефективних функціональних ресурсів. [32, с. 153].

Фактори, що негативно впливають на стресостійкість:

1. Емоційно-когнітивні чинники: недостатня поінформованість, песимістичний прогноз розвитку подій, відчуття безпорадності у складній ситуації;
2. Надмірний вплив стресових факторів: психогенних, фізичних або стресогенних впливів, які перевищують здатність організму до адаптації;
3. Тривалість стресового впливу: довготривалий стрес виснажує адаптивні ресурси організму;
4. Індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності та врівноваженості, підвищена невротичність, дратівливість, а також висока особистісна та ситуативна тривожність [32, с. 154].

Для підтримки стабільного рівня стресостійкості корисно: вірити в правильність своїх дій; планувати майбутнє, продумуючи його до деталей; усвідомлювати, що неприємності та стресові ситуації – тимчасові, а справжній сенс життя в іншому. Визначте для себе, що саме є цим сенсом; ставитися до своєї діяльності реально, розуміючи, що вона має як позитивні, так і негативні сторони; аналізувати досягнення: що вдалося? чи став ти кращим або гіршим? чому саме?; вести щоденник, записуючи найважливіші події, враження та допомогу, яку надав іншим; не накопичувати роздратування та негативні емоції, а ділитися ними з товаришем – часто інші відчувають те саме; пам'ятати, що страх і тривога – природна людська реакція, не потрібно намагатися бути «суперменом»; розуміти, що страх є нормальним і навіть

розумним почуттям; обмінюватися досвідом із тими, хто вже пережив складні випробування; дотримуватися режиму дня – дисципліна та самодисципліна значно допомагають; надавати перевагу сну в першій половині ночі; усвідомлювати, що емоції не зникають від емоцій, а від дій: прогулянки, фізична робота, домашні справи, рухливі заняття; піклуватися про когось або щось (наприклад, домашню тварину) [32, с. 154-155].

Якщо стан повністю знерухомлений, зроби вправу послідовного напруження і розслаблення щелепи, шиї, грудних м'язів, черевних м'язів, таза і так до стопи – стискання пальців стопи «в кулак», потім назад знизу – вгору. При цьому «не затискай» дихання, дихати слід рівно і глибоко [58].

Освой техніку самостійної акупресури: за допомогою нігтя великого пальця протягом 1–2 хвилин натискай на точку на протилежній руці, розташовану посередині лінії між великим і вказівним пальцем [58].

Емоції, як специфічна форма психічного відображення, відіграють значну роль у всіх сферах людської діяльності та впливають на різні аспекти функціонування особистості [4, с. 9]. Водночас їх прояв визначається рядом об'єктивних і суб'єктивних чинників, серед яких особливе значення мають характеристики виконуваної людиною діяльності, зокрема діяльності військовослужбовців [10].

Служба в армії неминує призводить до формування у військовослужбовців нової картини світу. Різка зміна життєвих умов створює для них справді екстремальні обставини, а адаптація до нового способу життя – суворого розпорядку дня та військової дисципліни – пов'язана з великими витратами нервової енергії, підвищеною збудливістю, напруженістю, нервовими станами, негативними емоціями та конфліктністю у взаєминах. Під час підготовки до служби на передовій у військовослужбовців виникає суперечність між раніше сформованими установками та необхідністю їх змінити відповідно до нових вимог, що висуваються до особистості у контексті військової діяльності [10].

Успішна адаптація властива далеко не всім. Особи, які не здатні пристосуватися до нових умов, зазвичай проявляють одну з двох основних моделей поведінки. Перший тип – агресивний, що в найпростішій формі проявляється як атака на перешкоду або бар'єр, яка може мати адаптивне значення. Проте в умовах військової служби, де діють суворі нормативні та правові вимоги, така атака не сприяє стабільній адаптації і, навпаки, може значно погіршити становище військовослужбовця. Усвідомлюючи ризики подібних дій, агресія часто переноситься на будь-який випадковий об'єкт, у тому числі на сторонніх людей чи товаришів по службі, які не є причиною конфлікту [5].

Другий тип поведінки – так звана унікальна або втеча від ситуації. Він проявляється через зосередження людини на власних переживаннях, витрачання психічної енергії на формування негативних станів, самокритики та самозвинувачень. У результаті можуть з'являтися тривожно-депресивні симптоми: особа починає сприймати себе як джерело всіх проблем, що породжує відчуття безвиході, оскільки вона вважає себе нездатною впливати на обставини та навколишнє середовище. Така дезадаптивна поведінка серед військовослужбовців проявляється замкнутістю, відчуженістю та поглибленим зануренням у тяжкі роздуми. Як наслідок, виникають проблеми з психічним здоров'ям, розвиваються серйозні нервово-психічні розлади та психічні захворювання, іноді з незворотними наслідками [5].

Дезадаптивний стан, за умов посилення психотравмуючого впливу оточення та відсутності профілактичних заходів, може спричинити серйозні наслідки для нервово-психічного здоров'я та розвитку психічних захворювань. Саме тому нині психологи особливо актуалізують питання дослідження емоційних станів військовослужбовців та методів їх гармонізації перед відправкою на передову [10].

Однією з причин пригніченого настрою є «неочікуваний» фактор – призов на військову службу, а іншою – стан невизначеності, коли людина «вже не вдома, але ще не в армії». Зміна звичних умов життя створює чинники, що

певною мірою порушують психічну діяльність, зокрема емоційне регулювання поведінки, до якого людина звикла в нормальних умовах. У таких ситуаціях виникає потреба формувати нові реакції на нові стимули, обумовлені зміненими обставинами [3].

Зниження самопочуття виникає через труднощі адаптації до нових умов та збільшення фізичних навантажень, що спричиняє дискомфорт у різних частинах тіла. Обмеження свободи дій і висловлювань, передбачене статутом військової служби, призводить до зниження активності. Відносна дезорганізація функцій у цій ситуації слугує сигналом для активації механізмів регуляції та компенсації, результатом яких стає формування нового рівня емоційної діяльності, пристосованого до змінених умов життя. Інакше кажучи, активується процес психічної реадaptaції, спрямований на досягнення стабільної психічної адаптації особистості в умовах екстремальної, але не обов'язково небезпечної для життя, ситуації. Під екстремальністю у цьому випадку розуміються не окремі небезпечні події (бойові дії, ліквідація наслідків стихійних лих тощо), а зміни звичного способу життя та незвичні умови існування [3].

У військовослужбовців під час адаптаційного періоду виникають скарги на здоров'я – болі в шлунку та дискомфорт, загострення психосоматичних захворювань, зокрема «ревматичний фактор». Ці симптоми з'являються не лише через психологічну перебудову організму, а й унаслідок збільшеного фізичного навантаження. Виснаження проявляється через підвищену кількість сенсорних подразників, а також порушення сну та нестачу відпочинку [70].

Менш активні та фізично слабкі військовослужбовці схильні до нервово-психічної нестійкості, проявляють байдужість до служби та прагнуть уникати труднощів шляхом імітації різних захворювань. Ті, хто не підготовлений до подолання викликів бойової обстановки та впливу сильних психогенних факторів, тривалий час перебувають під впливом негативних психічних станів [70].

Груподинамічні вправи спрямовані на розвиток і вдосконалення соціальної компетентності учасників: формування культури ділового спілкування, ефективної командної взаємодії, здатності попереджати або конструктивно вирішувати конфлікти тощо. Основна мета цих вправ – забезпечити набуття відповідного досвіду виконання завдань як окремими учасниками, так і групою загалом, а також розвиток колективної взаємодії. Різноманітність і специфіка груподинамічних вправ дозволяють використовувати їх як інструмент оцінки та навчання або як тренінгову методику. Вправи базуються на вільній імпровізації учасників, їхніх спонтанних діях, які можуть змінювати хід ситуації. Їх організація ґрунтується на принципі «тут і тепер», коли учасники повністю занурюються у ситуацію та діють відповідно до неї [71].

Ключові засади, якими ми керувалися, розробляючи цю програму: послідовність; увага до унікальних рис особового складу; поєднання зусиль (спільна робота психолога, військових та їхніх командирів). Уроки відбувалися у колективний спосіб у приміщенні, призначеному для зняття психоемоційної напруги та надання психологічних консультацій, триваючи від 40 до 90 хвилин, двічі на тиждень [71].

Після запровадження комплексу заходів, спрямованих на узгодження емоційного фону солдатів строкової служби, було здійснено фінальне оцінювання (етап контролю). Головний задум цього етапу полягав у тому, щоб зіставити показники емоційних станів особового складу відділеної служби до початку впровадження програми та після її завершення [10].

Сам час, витрачений на ці заняття, дав змогу військовим на певний період відволіктися від звичного оточення та роду занять, отримати перепочинок як від тілесних тягарів, так і від емоційного тиску. Помітно потяжчав настрій у кращий бік, адже були організовані такі обставини, де особовий склад мав можливість невимушено спілкуватися, не остерігаючись жодних доган чи несхвалення з боку [10].

Іншими словами, певна потреба у невимушеному та вільному обміні думками поміж військовослужбовцями була задоволена, чого їм доволі відчутно бракувало в буденному, суворо регламентованому правилами служби життєвому укладі [10].

Військовослужбовці звикали до думки про можливу відправку на передову, навчалися ефективно працювати в команді, довіряти один одному та приймати взаємну допомогу. Переоцінка ситуації дозволила по-новому сприймати аспекти довкілля, які раніше здавалися суперечливими або дискомфортними. Наприклад, потреба військовослужбовця у самоствердженні одночасно з бажанням зберегти повагу товаришів по службі, що раніше вважалося несумісним і навіть протилежним у військових умовах, тепер легко задовольняється через прояв лідерських якостей [10].

Військовослужбовці успішно справилися з напруженістю та навчилися відкрито й вільно висловлювати свої емоції, що свідчить про підвищення рівня активності. Група, в якій проводили заняття, помітно вирізнялася на фоні всієї навчальної роти: її учасники легко взаємодіяли один з одним та зі старшими за званням, а конфліктні ситуації вирішували більш конструктивно [51].

Після впровадження програми кількість скарг на стан здоров'я знизилася вдвічі. Військовослужбовці строкової служби стали рідше стикатися зі стрибками артеріального тиску та шлунковими розладами, а також зменшилася кількість звернень через проблеми з шлунком і серцем. При цьому отримані результати суттєво перевищують показники, зафіксовані під час пілотного дослідження. Це свідчить про ефективність використання профілактичних вправ для гармонізації емоційного стану військовослужбовців перед відправкою на передову [10].

Отже, розвиток стресостійкості та емоційної регуляції є стратегічно важливим напрямом психологічної підготовки військовослужбовців. Використання комплексних методів – від психологічних тренінгів і технік саморегуляції до фізичної активності та групової підтримки – сприяє

формуванню внутрішньої стійкості, що є запорукою професійної надійності та боєздатності військових.

3.2. Психологічна адаптація військовослужбовців

Останні події в Україні, зокрема військова агресія Російської Федерації та участь Збройних Сил України у російсько-українській війні, підкреслюють необхідність підвищеної уваги військових психологів до бойових дій, які негативно впливають на психологічний стан військовослужбовців через дію екстремальних факторів. Проведення досліджень у цій сфері є важливим для запобігання подібним негативним наслідкам серед військових. Напруженість під час збройного конфлікту має значний вплив не лише на самих учасників бойових дій, а й на їхні сім'ї. Особливо вразливими, як фізично, так і морально, є військовослужбовці, які виконують спеціальні завдання, адже вони несуть основний тягар наслідків конфлікту [31].

У сучасних умовах збройної агресії та воєнних дій психологічна адаптація військовослужбовців постає одним із найважливіших аспектів забезпечення ефективності професійної діяльності та збереження психічного здоров'я. Адаптаційні процеси охоплюють широкий спектр психічних механізмів, спрямованих на пристосування до умов бойового середовища, зниження рівня стресу, подолання психотравмуючих факторів та збереження внутрішньої рівноваги.

При дослідженні психологічної адаптації військовослужбовців до умов служби слід враховувати специфіку військово-професійної діяльності, її відмінність від інших видів праці та вплив, який вона чинить на особистість. Умови війни додають додаткові особливості, пов'язані з підвищеним рівнем стресу та загрозою для життя [75].

Особливість полягає у структурованості, цілеспрямованості, а також технологічній та процесуальній складових. Соціальне значення військової служби стає особливо помітним у часи війни, адже вона безпосередньо

спрямована на захист життя громадян. Армія є невід'ємною частиною будь-якого суспільства, відображаючи його основні тенденції та водночас впливаючи на них [75].

У офіційних джерелах термін «адаптація військовослужбовця» розглядається як процес пристосування особи до умов військової служби, виконання посадових обов'язків, завдань та специфіки своєї спеціальності, а також до особливостей служби та колективу. Адаптація поділяється на організаційну, професійну, соціально-психологічну, соціальну та психофізіологічну [67].

Психологічна адаптація військовослужбовців визначається як комплексний процес пристосування індивіда до специфічних умов військової служби, який передбачає формування нових форм поведінки, розвиток стресостійкості та збереження психоемоційної стабільності [41].

Психологічна підтримка військовослужбовців у процесі адаптації повинна спиратися на ключові положення інтегративної копінг-концепції, яка розглядає подолання стресу як процес, у рамках якого людина прагне:

- усунути або змінити джерело стресу;
- зменшити його інтенсивність, переглянувши своє ставлення до ситуації;
- послабити його вплив, відволікаючись або застосовуючи різноманітні стратегії подолання [16].

Основними показниками ефективності таких заходів слід вважати:

- усунення психопатологічних проявів у психічному стані;
- відновлення адекватної суб'єктивної оцінки власного стану;
- позитивну динаміку соціально-психологічних характеристик, що включає нормалізацію порушеної адаптації в колективі, вирішення міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів, а також реалізацію особистісного потенціалу військовослужбовців [16].

Психологічна допомога військовослужбовцям повинна включати кілька напрямків:

1. Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації учасника бойових дій (психоемоційний стан у «мирному житті», стратегії адаптації поведінки) за результатами психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовців) [39].

Основними завданнями дослідження психічного стану суб'єкта, який зазнав стресового впливу, є:

- визначення наявності, складу та тяжкості виявлених негативних психологічних наслідків стресу;
- з'ясування причин їх виникнення та збереження;
- встановлення ефективності способів подолання негативних психологічних наслідків стресу;
- визначення доцільності використання окремих методів психологічної допомоги для конкретного суб'єкта [39].

Щоб діагностичну розмову здійснити, спершу треба подолати бар'єр у спілкуванні, який зазвичай постає у людини стосовно відомостей, пов'язаних із травматичним досвідом, який вона пережила. Діагностична бесіда дає нагоду обговорити події, що трапилися під час травмуючої події, дозволяє вивільнити емоції, які супроводжували цей складний для спогадів життєвий етап, а також подивитися на пережите ніби ззовні, збоку, аби скласти цілісне розуміння цих подій, що є суттєвим для їхнього психічного стану. Найважливішим є осмислення, а може й переоцінка того, що було пережито у травмуючій ситуації, та як це позначилося на їхніх наступних вчинках, загальному функціонуванні та психічному самопочутті [13, с. 283].

2. Психологічне консультування (як індивідуальне, так і сімейне) передбачає створення безпечного простору, де учасник може відкрито висловлювати свої емоції, а консультант проявляє щирий інтерес до його переживань. Важливо наголосити, що складні емоційні стани є тимчасовими та характерні для всіх, хто проходив через бойові дії. Не менш значущим є відчуття підтримки з боку фахівців, а також рідних і близьких. Ефективною складовою психологічної реабілітації є щире розуміння та терпіння, які

демонструють як психологи, так і близькі люди щодо проблем військовослужбовців, що пережили травмуючі події. Навпаки, відсутність такого підтримуючого ставлення може інколи призводити до серйозних негативних наслідків [13, с. 283].

3. Робота з психокорекції. Психологічна корекція, або психокорекція, являє собою комплекс заходів, метою яких є усунення (коригування) певних рис психічного розвитку, що, згідно загальноприйнятим стандартам оцінки, відхиляються від бажаного зразка (норми). Фахова підтримка психотерапевтичного характеру потрібна для тих осіб, у яких спостерігаються значні та занедбані проблеми з пристосуванням (наприклад, ознаки посттравматичного стресового розладу: пригнічений стан, зловживання спиртним, поведінкові відхилення, та таке інше) [13, с. 283].

4. Формування навичок саморегуляції шляхом освоєння технік зняття напруги, таких як релаксація, аутотренінг та інші методи [13, с. 283].

5. Психологічні тренінги, які сприяють розвитку особистості учасника та підвищенню його здатності до адаптації [13, с. 284].

Заняття з релаксації. Слухачі опановують техніку поступового розслаблення м'язів. Даний курс посилює можливість індивіда візуалізувати випадок травматичного характеру та знижує тривожність, що виникає від цієї візуалізації, що є ключовим для підготовки особистості до ефективної фази відновлення. Заняття із застосуванням позитивних візуалізацій. По тому, як буде досягнута здатність до розслаблення, слухача заохочують до уявлення собі приємних, світлих образів [18, с. 75].

Тренінг з розвитку стресостійкості має на меті формування навичок особистої відповідальності та активної поведінки у подоланні стресових ситуацій, зменшення відчуття безпорадності та подолання схильності до пасивної жертвенності [18, с. 75].

Цей факт став основою для розробки умов, спрямованих на покращення емоційного стану військовослужбовців на початковому етапі служби. У зв'язку з цим було створено та впроваджено програму гармонізації емоційних

станів військовослужбовців строкової служби (формуючий етап). Для оптимізації їх емоційного стану застосовувалися групо-динамічні вправи, що поєднували елементи арт-терапії, медитації та рольових ігор [70].

Таблиця 3.1

Практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки
військовослужбовців

№ П/П	Рекомендації	Методи	Приклад використання
1.	Системність і поетапність	Регулярні заняття від індивідуальних до групових	Щотижневі тренінги з розвитку стресостійкості (30–40 хвилин)
2.	Використання психотренінгів	Вправи на концентрацію та впевненість	«Візуалізація бою» з внутрішніми командами («дихати рівно», «зосередитися»)
3.	Розвиток емоційної регуляції	Техніки самоконтролю	Метод «стоп-слово» для переключення уваги під час паніки
4.	Формування командної згуртованості	Психологічні ігри на довіру	Вправа «Сліпий провідник» на розвиток взаємопідтримки
5.	Тренування в умовах штучного стресу	Імітація бойових умов	Використання гучних звуків (постріли, вибухи) під час навчань
6.	Освоєння методів саморегуляції	Дихальні та релаксаційні вправи	Прогресивна м'язова релаксація після тренувань

7.	Використання сучасних технологій	VR-тренажери, мобільні застосунки	Симуляція міського бою у VR для тренування рішучості
8.	Психологічна підготовка командирів	Семінари та навчання	Навчання офіцерів виявленню ознак ПТСР
9.	Наставництво ветеранів	Обмін бойовим досвідом	Зустріч молодих військових із ветеранами для навчання подоланню страху
10.	Психологічне відновлення після завдань	Групові обговорення (дебріфінг)	Короткі сесії після операцій для зниження стресу
11.	Робота з родинами військових	Тренінги для сімей	Навчання родин підтримці військових після повернення з бою
12.	Підтримка мотивації	Зустрічі та лекції	Спілкування з істориками, ветеранами, волонтерами для підсилення місії

Основні принципи надання психологічної допомоги військовослужбовцям під час адаптації включають: оперативність – забезпечення психологічної підтримки негайно або у найкоротші терміни після пережитого стресу внаслідок бойової діяльності; гнучкість – своєчасне коригування форм і методів психологічного впливу відповідно до стану психіки учасника та умов проведення психологічної реабілітації; системність – застосування комплексних методів, що взаємопов'язано впливають на психіку військовослужбовця, враховуючи основні прояви негативних наслідків бойового стресу; багаторівневність – ефективне залучення різних

пунктів та центрів психологічної реабілітації залежно від складності завдань, що вирішуються в процесі реабілітації [13, с. 285].

Можна також застосовувати заходи медико-психологічної реабілітації, зокрема:

1. Проведення медичного огляду військовослужбовця за наявності відповідних показань для надання поглибленої медичної, наркологічної та психологічної допомоги.
2. Психодіагностика поточного психофізіологічного стану військовослужбовців з метою виявлення осіб, які потребують психологічної або психіатричної підтримки.
3. Надання першої психологічної допомоги тим військовослужбовцям, які її потребують.
4. Організація відповідних заходів для виявлених осіб.
5. Профілактика психологічної деформації особистості військовослужбовців.
6. Аналіз впливу стресових факторів на морально-психологічний стан особового складу для прогнозування можливих віддалених наслідків стресу.
7. Індивідуальне консультування військовослужбовців, у тому числі короткострокове кризове консультування у випадках суїцидальних намірів, тривоги, агресії тощо.
8. Психологічна підтримка у кризових ситуаціях, що включає тривогу, сором, почуття провини, втрату, страх смерті, депресію.
9. Сприяння психосоціальній стабілізації та кращому розумінню себе і оточення.
10. Оптимізація психоемоційного стану та забезпечення психологічного комфорту у ставленні до себе, інших людей та світу загалом.
11. Кризове консультування по телефону.

12. Проведення заходів емоційно-психологічного розвантаження та навчання технікам саморегуляції і самокорекції (фізичні вправи, дихальні практики, аутогенне тренування, візуалізація).

13. Бесіди, спілкування та мотивація до позитивної діяльності і мислення, спрямовані на покращення соціальної взаємодії.

14. Формування відповідальності за власну поведінку та розвиток продуктивного спілкування без конфліктів та агресії.

15. Сприяння опануванню нових навичок поведінки та стилів міжособистісних і колективних взаємин.

16. Адаптація до нових обставин шляхом активізації особистісних ресурсів, самореалізації у військовій діяльності чи творчості, розширення світогляду та подолання екзистенційних проблем.

17. Підтримка у зміцненні або відновленні сімейних та суспільно корисних зв'язків.

18. Відновлення особистісного статусу та соціальної ролі у військовому колективі та референтних групах.

19. Допомога у аналізі сімейних проблем, виявленні конфліктних зон та пошуку альтернативних рішень.

20. Корекція сімейної ситуації та розробка заходів для підтримки сім'ї у різних сферах життєдіяльності.

21. Оцінка ефективності проведених психологічних реабілітаційних заходів [17, с. 51-52].

Психологічна адаптація може мати позитивний або негативний характер, а за продуктивністю – бути продуктивною або непродуктивною. Відповідно, виділяють такі варіанти психологічної адаптації:

1. Позитивна та продуктивна: індивід гармонійно приймає соціальні норми і правила, встановлює ефективні контакти з іншими учасниками суспільних відносин, водночас проявляє творчий підхід, пропонуючи нові принципи, правила чи норми та активно втілюючи їх у життя.

2. Позитивна та непродуктивна: індивід інтегрується у соціальні відносини і групи, але не прагне змінювати чи оновлювати суспільне життя; його адаптація проявляється в конформній поведінці.

3. Негативна та продуктивна: індивід не інтегрується у соціальні групи через те, що слідує власним нормам і правилам, намагаючись реалізувати їх у суспільному житті.

4. Негативна та непродуктивна: індивід не приймає існуючі соціальні норми і не інтегрується у суспільство, водночас не виробляючи власних регуляторів поведінки [64].

В наш час особливо важливо, щоб адаптація проходила в максимально скорочені строки і була якомога успішнішою. Формування кадрового резерву для виконання бойових завдань є найскладнішою задачею сьогоденних збройних сил України. На це великою мірою впливає відбір мобілізованих. В своєму дослідженні я можу спиратись лише на досвід адаптації військовослужбовців по призиву, але він має багато спільного з мобілізаційним процесом [75].

Б. Олексієнко, Д. Іщенко, О. Сафін визначають поняття «психологічна адаптація військовослужбовців» за призовом як процес пристосування до умов життя в армії, який відбувається через зміни в психіці солдата. До основних характеристик цього процесу належать: суворе дотримання вимог військових статутів, дисципліни та субординації; чіткий режим дня; проживання в казармах; виконання гарнізонної, вартової та внутрішньої служби; обмежені можливості для спілкування з рідними та близькими; а також засвоєння великого обсягу службових знань, навичок і умінь у короткі строки, що є обов'язковим для молодого солдата [9, с. 106].

Значним чинником психологічної адаптації військовослужбовця виступає його психологічна готовність до командної роботи. Особистість в сучасному суспільстві не потребує активної комунікації і змінюється в бік індивідуалізації. Співпраця і кумулятивний ефект виникає лише на певних етапах функціонування. «Бути членом команди означає бути зацікавленим у

досягненні спільної мети, підтримувати успіх інших учасників, виявляти солідарність, готовність до взаємодопомоги та брати на себе колективну відповідальність за результати виконання завдань. Таким чином, сучасна військово-професійна діяльність насамперед носить колективний характер, а не груповий чи індивідуальний» [75].

Науковці поділяють процес адаптації військовослужбовців на декілька стадій. Початковий етап (1–3 місяці) характеризується значним психологічним напруженням та виникненням психосоматичних порушень, таких як погіршення сну, зниження фізичної витривалості, часті респіраторні захворювання, підвищена тривожність, фобії, емоційна збудливість та інші негативні прояви [57].

Наступний етап адаптації (3–12 місяців) відзначається підвищеною конструктивністю та здобуттям призовниками корисного досвіду, знань і навичок. Це сприяє зміцненню адаптаційних механізмів, що проявляється у стабілізації психофізичного стану, налагодженні позитивної комунікації та підвищенні ефективності військової підготовки [57].

Остаточна стадія (приблизно тривалістю один рік) характеризується стабільним психофізичним станом військовослужбовців і відрізняється від попередніх етапів [57].

Під час війни весь процес адаптації укладається в період до трьох місяців, що значно ускладнює процес адаптації військовослужбовця до несення служби. Негативний досвід цього прискорення погіршує ситуацію психологічної адаптації. Тому найактуальнішим завданням є розробка ефективних програм психологічного супроводу військовослужбовців на протязі адаптації і в після адаптаційний період [75].

Для ефективної адаптації військовослужбовців та запобігання психологічним реакціям, таким як реакція на бойовий стрес (перші прояви розладів адаптації), бойова втома та посттравматичний стресовий розлад, надзвичайно важлива діяльність психологічної служби у роботі з особовим складом [13, с. 285].

Отже, психологічна адаптація військовослужбовців є багатокомпонентним процесом, що включає подолання стресових факторів, розвиток психічної стійкості та формування нових моделей поведінки. Вона залежить як від індивідуально-особистісних характеристик, так і від соціального середовища. Забезпечення належних умов для психологічної адаптації підвищує боєздатність, сприяє збереженню психічного здоров'я військовослужбовців та їхньої готовності до виконання службових завдань.

3.3. Апробація програми формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань

Нами розроблено та впроваджено програму гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби. Метою програми є підвищення рівня емоційної стабільності, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, розвиток усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій, зниження рівня психоемоційної напруги та покращення морально-психологічного клімату у військовому колективі.

Після проходження програми гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби спостерігалися такі зміни:

1. Зниження психоемоційної напруги – за результатами повторної діагностики військовослужбовці відзначали менший рівень тривожності, агресивності та внутрішнього стресу. Використання релаксаційних технік і дихальних вправ сприяло відновленню емоційної рівноваги.
2. Підвищення емоційної стабільності та саморегуляції – учасники навчились усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та застосовувати техніки самозаспокоєння в стресових ситуаціях.
3. Формування позитивного мислення та психологічної витривалості – через рольові ігри та вправи на переформулювання негативу військовослужбовці розвинули здатність сприймати складні ситуації конструктивно та підтримувати внутрішній спокій.

4. Покращення морально-психологічного клімату у колективі – тренінги на розвиток емпатії та взаємопідтримки сприяли підвищенню довіри, взаємоповаги та згуртованості у підрозділі.

Підвищення адаптивності та стресостійкості – військовослужбовці стали більш готовими до виконання професійних завдань у напружених або бойових умовах, швидше відновлювали емоційний баланс після стресових ситуацій.

Під час проведення підрахунку балів за результатами повторної діагностики було встановлено:

На основі результатів повторної діагностики за методикою «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності» було побудовано діаграму, що дозволило показати відсоткове співвідношення між групами військовослужбовців, в контексті покращення їх психологічної готовності до ведення бойових дій (рис. 2.5).

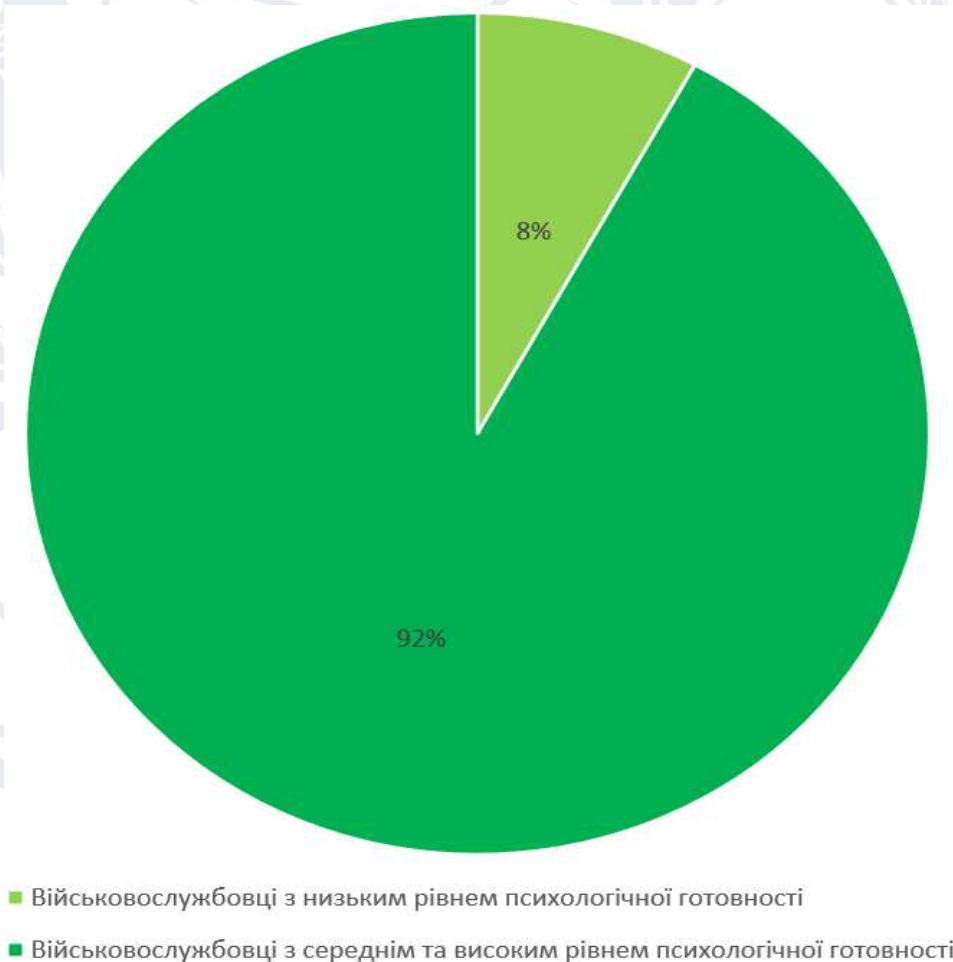


Рис. 2.5. Результати повторної діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту за методикою «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності»

На основі результатів повторної діагностики за методикою «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців» було побудовано діаграму, яка наочно відображає відсотковий розподіл військовослужбовців за рівнем сформованості соціально-психологічних передумов їх стійкості в умовах бою (рис. 2.6).

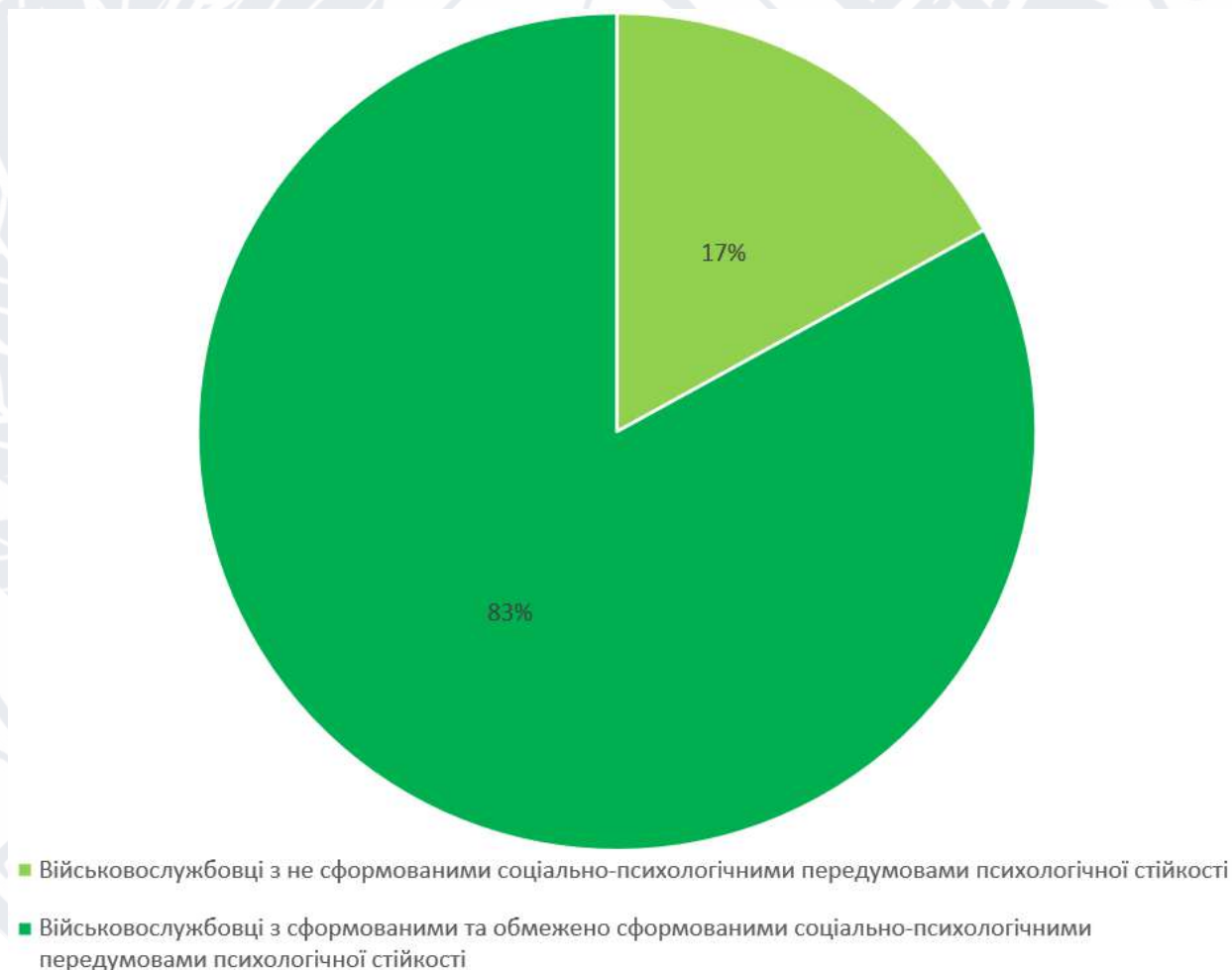


Рис. 2.6. Результати повторної діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту за методикою «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців»

Результати діаграми свідчать про високий загальний рівень психологічної стійкості групи військовослужбовців, адже більшість із них (83%) має сформовані соціально-психологічні передумови для такої стійкості.

Результати повторної діагностики за методикою «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням» показує, що більшість військовослужбовців (92%) демонструють добре виражені ознаки психологічної готовності до виконання професійних завдань, 25% військовослужбовців характеризуються середнім рівнем прояву цих ознак (рис. 2.7).

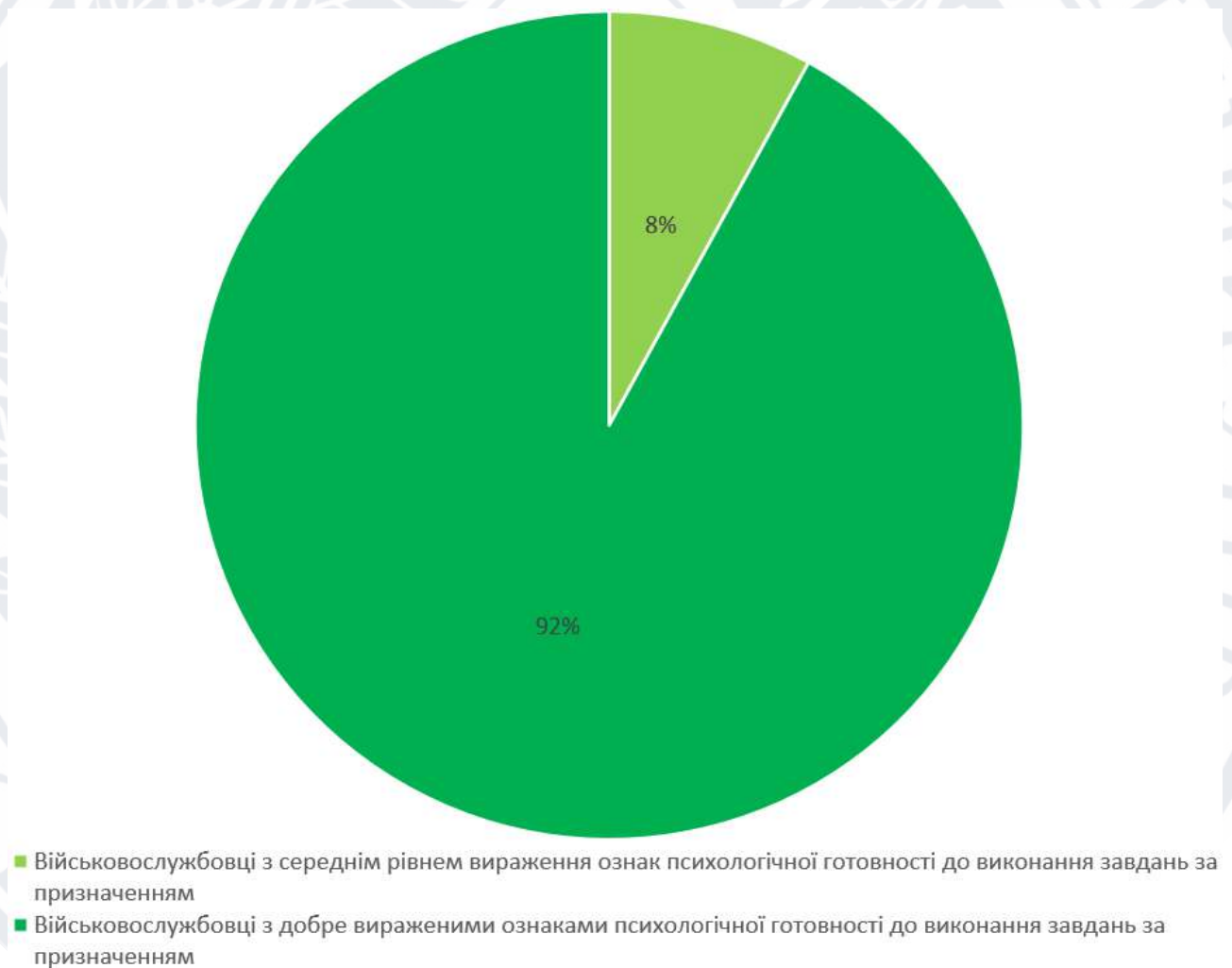


Рис. 2.7. Результати повторної діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту за методикою «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням»

На основі результатів повторної діагностики за методикою «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії» нами зроблено такі висновки (рис. 2.8):

1. 65% розглядають зовнішніх ворогів України як особисту загрозу.
2. 8% скоріше не відчують готовності до захисту України від військової агресії.
3. 80% висловлюють бажання захищати власну родину та дім.
4. 17% сумніваються у своїй готовності боронити Україну через недостатнє забезпечення та озброєння ЗСУ, що знижує впевненість у перемозі.

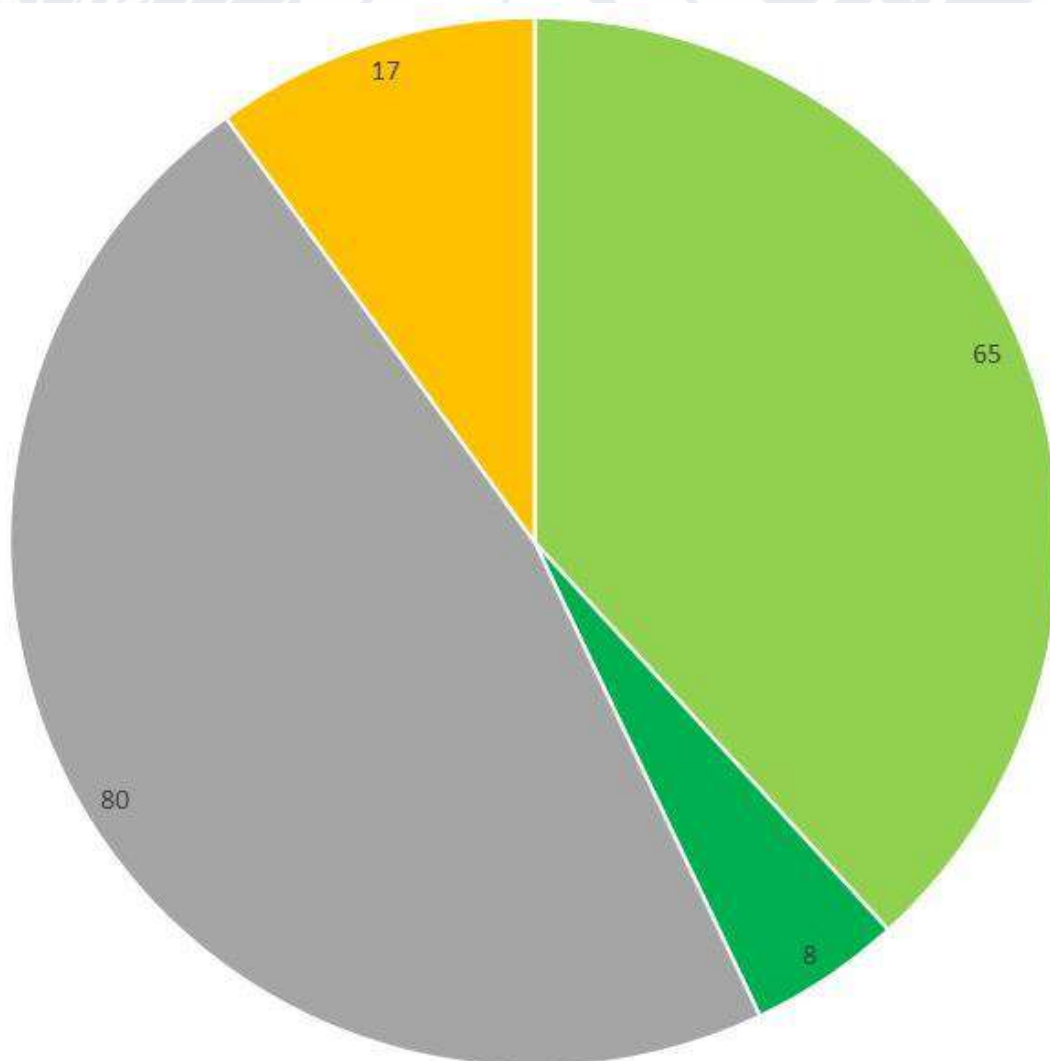


Рис. 2.8. Результати повторної діагностики військовослужбовців за рівнем їх психологічної готовності до бойових дій до початку експерименту

за методикою «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії»

З метою перевірки результативності розробленої програми психолого-педагогічного впливу було здійснено математико-статистичний аналіз змін, що відбулися у групі військовослужбовців за трьома діагностичними методиками:

1. «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності»;
2. «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців»;
3. «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням».

Оскільки у нашому розпорядженні були узагальнені відсоткові дані ДО і ПІСЛЯ експерименту, без індивідуальних парних значень («до → після» для кожного військовослужбовця), подальший аналіз ґрунтувався на розподілах частот по категоріях рівня розвитку показника. Тобто дані мають номінальний характер (категорії: низький / не низький, критичний / не критичний, високий / не високий).

У такій ситуації коректним є використання χ^2 -критерію Пірсона для порівняння розподілів частот у двох вимірюваннях (до і після формувального впливу). Важливим методологічним обмеженням є те, що через відсутність парних індивідуальних даних ми розглядаємо вимірювання як квазі-незалежні, що знижує статистичну потужність аналізу. Це прямо зазначається як обмеження дослідження.

Перетворення відсотків у частоти. Загальна кількість обстежених військовослужбовців становила $n = 12$. Відсоткові показники було переведено у кількість осіб.

- 1) Методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності»

До експерименту (за описом результатів):

- 67 % – психологічно готові $\rightarrow 0,67 \cdot 12 \approx 8$ осіб;
- 33 % – низька готовність $\rightarrow 4$ особи.

Після експерименту:

- 92 % – середній/високий рівень психологічної готовності $\rightarrow 0,92 \cdot 12 \approx 11$ осіб;
- 8 % – низький рівень $\rightarrow 1$ особа.

На цій основі побудовано таблицю 2×2 (готові / низький рівень × до / після):

	Готові (середній/високий)	Низький рівень	Разом
До	8	4	12
Після	11	1	12
Разом	19	5	24

2) Методика «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців»

До експерименту:

- 75 % мають сформовані/частково сформовані соціально-психологічні передумови стійкості $\rightarrow 9$ осіб;
- 25 % – критичний рівень $\rightarrow 3$ особи.

Після експерименту:

- 83 % – сформовані/частково сформовані передумови $\rightarrow 0,83 \cdot 12 \approx 10$ осіб;
- 17 % – критичний рівень $\rightarrow 2$ особи.

Таблиця розподілу:

	Сформовані / частково сформовані	Критичний рівень	Разом
До	9	3	12

	Сформовані частково сформовані	Критичний рівень	Разом
Після	10	2	12
Разом	19	5	24

3) Методика «Готовність до виконання завдань за призначенням»

За результатами констатувального етапу:

- 75 % – добре виражена психологічна готовність → 9 осіб;
- 25 % – середній рівень (умовно позначено як «не високий») → 3 особи.

Після експерименту:

- 92 % – добре виражена готовність → 11 осіб;
- відповідно 8 % – не високий рівень → 1 особа.

(Показник 25 % середнього рівня, наведений окремо, розглядається як додаткова характеристика, а для статистичного аналізу береться ключовий дихотомічний поділ: «високий / не високий»).

Отже, матимемо:

	Високий рівень	Не високий	Разом
До	9	3	12
Після	11	1	12
Разом	20	4	24

Для кожної з трьох методик формувалися однакові статистичні гіпотези:

Нульова гіпотеза H_0 : розподіл рівнів (психологічної готовності / психологічної стійкості / готовності до виконання завдань) не відрізняється до і після формувального експерименту; виявлені зміни можуть бути зумовлені випадковими коливаннями.

Альтернативна гіпотеза H_1 : розподіл рівнів істотно відрізняється до і після експерименту; формувальна програма призвела до статистично значущих змін у показниках військовослужбовців.

Для перевірки гіпотез використано χ^2 -критерій Пірсона, рівень статистичної значущості приймався на рівні $\alpha = 0,05$, число ступенів вільності для кожної таблиці 2×2 становило $df = 1$.

Детальний розрахунок χ^2 для методики «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності»

Таблиця спостережуваних частот (O):

	Готові	Низький	Разом
До	8	4	12
Після	11	1	12
Разом	19	5	24

Очікувані частоти (E) обчислювалися за формулою:

Очікувані частоти (E) обчислювалися за формулою:

$$E_{ij} = \frac{(\text{сума рядка}_i) \cdot (\text{сума стовпчика}_j)}{N}$$

$$E_{\text{до, готові}} = \frac{12 \cdot 19}{24} = 9,5$$

$$E_{\text{до, низький}} = \frac{12 \cdot 5}{24} = 2,5$$

$$E_{\text{після, готові}} = 9,5$$

$$E_{\text{після, низький}} = 2,5$$

Порівняння спостережуваних та очікуваних значень:

	Готові (О/Е)	Низький (О/Е)
До	8 / 9,5	4 / 2,5
Після	11 / 9,5	1 / 2,5

Значення χ^2 обчислювалося за формулою:

для клітинки (До, готові): $\frac{(8-9,5)^2}{9,5} \approx 0,24$

(До, низький): $\frac{(4-2,5)^2}{2,5} = 0,9$

(Після, готові): $\approx 0,24$

(Після, низький): $0,9$

Сумарно:

$$\chi^2 \approx 0,24 + 0,9 + 0,24 + 0,9 = 2,28.$$

Очікувані частоти аналогічні попередньому випадку (9,5 та 2,5).

Обчислення χ^2 показало:

$$\chi^2 \approx 0,024 + 0,1 + 0,024 + 0,1 \approx 0,25.$$

При $df = 1$ та $\alpha = 0,05$ значення 0,25 є значно меншим за критичне 3,84, отже, статистично значущих змін не зафіксовано.

Методика «Готовність до виконання завдань за призначенням» (високий рівень)

Таблиця спостережуваних частот:

	Високий рівень	Не високий	Разом
До	9	3	12
Після	11	1	12
Разом	20	4	24

Очікувані частоти:

$$E_{\text{до, високий}} = \frac{12 \cdot 20}{24} = 10$$

$$E_{\text{до, не високий}} = \frac{12 \cdot 4}{24} = 2$$

$$E_{\text{після, високий}} = 10$$

$$E_{\text{після, не високий}} = 2$$

Розрахунок:

$$(9-10)^2/10 = 0,10$$

$$(3-2)^2/2 = 0,50$$

$$(11-10)^2/10 = 0,10$$

$$(1-2)^2/2 = 0,50$$

Отже:

$$\chi^2 = 0,1 + 0,5 + 0,1 + 0,5 = 1,2.$$

За $df = 1$ значення 1,2 також менше за 3,84, тому різниця між розподілами до і після експерименту не є статистично значущою на рівні $p < 0,05$.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку показників психологічної готовності та стійкості військовослужбовців: у всіх трьох методиках зафіксовано збільшення частки осіб із високими або сформованими показниками та зменшення частки з низьким/критичним рівнем.

Водночас, за результатами застосування χ^2 -критерію Пірсона:

- методика 1 – $\chi^2 \approx 2,28$; $df = 1$; $p > 0,05$;
- методика 2 – $\chi^2 \approx 0,25$; $df = 1$; $p > 0,05$;
- методика 3 – $\chi^2 \approx 1,20$; $df = 1$; $p > 0,05$,

що не дає підстав статистично підтвердити ефективність формувального впливу на рівні значущості $p < 0,05$.

Такий результат, на нашу думку, зумовлений, по-перше, малою чисельністю вибірки ($n = 12$), по-друге, тим, що аналіз будувався на агрегованих відсоткових показниках, без індивідуальних парних вимірювань, що обмежує можливість використання більш чутливих непараметричних критеріїв для зв'язаних вибірок.

У цілому можна зробити висновок, що розроблена програма формувального впливу демонструє позитивну тенденцію до підвищення психологічної готовності та стійкості військовослужбовців, однак статистична значущість цих змін за χ^2 -критерієм Пірсона не підтверджена, що потребує

подальших досліджень на розширеній вибірці та з використанням повних індивідуальних даних «до–після».

3.4. Практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців

Сучасні виклики, з якими стикаються Збройні Сили України, потребують не лише високого рівня професійної підготовки військовослужбовців, а й належного розвитку їхньої психологічної стійкості. Уміння діяти в умовах бойового стресу, приймати рішення в екстремальних ситуаціях, підтримувати бойовий дух колективу є ключовими чинниками успішного виконання завдань. Тому вдосконалення психологічної підготовки має стати пріоритетним напрямом військової освіти та практичної діяльності командирів.

Для вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців рекомендовано комплексний підхід: розвивати психологічну стійкість до стресових умов, опановувати навички саморегуляції, надавати підтримку через відкрите спілкування та піклуватися про побут і відпочинок, а також навчати розпізнавати ознаки стресу та надавати допомогу собі та колегам. Важливо також проводити психологічну підготовку в рамках навчального процесу, яка включає формування моральної готовності та волі до перемоги.

Ефективність роботи підрозділів безпосередньо залежить від злагодженості дій командирів, штабів та органів морально-психологічного забезпечення у питанні підтримки виконання завдань. Заступник начальника з морально-психологічного забезпечення повинен чітко розуміти свої завдання, планувати діяльність, усвідомлювати межі своїх повноважень та обов'язків з урахуванням особливостей виконання завдання підрозділом.

Ефективне виконання службових обов'язків військовослужбовцями в екстремальних умовах потребує від них високого рівня психологічної стійкості до негативного впливу стресових факторів.

Психологічна стійкість за своєю суттю є індивідуальною характеристикою і проявляється через пороги сприйнятливості до стресових факторів, специфіку психологічних реакцій на їх вплив тощо.

Найвищий рівень напруженості спостерігається у ситуаціях, що безпосередньо загрожують життю військовослужбовця. Досвід перебування в екстремальних умовах дозволяє солдатам розвинути здатність реально оцінювати небезпеку, що є важливим показником стресостійкості.

На другому місці за інтенсивністю стресу перебувають ситуації, пов'язані з виконанням службових обов'язків, зокрема взаємовідносинами з колегами, оскільки у ворожому середовищі солдат може розраховувати лише на підтримку своїх товаришів по службі.

Отже, висока психологічна стійкість дозволяє ефективно протидіяти негативним наслідкам короточасних стресових ситуацій підвищеної інтенсивності. Важливим етапом психологічної підготовки військовослужбовців є тренування психіки особового складу до участі в нічних бойових діях, які можуть справляти негативний вплив на психоемоційний стан всіх військових та вимагати значних моральних і фізичних витрат енергетичних ресурсів.

Стійкість психіки до виконання нічних завдань формується на основі чіткого розуміння специфіки таких дій і закріплюється через систематичне відпрацювання практичних навичок ведення бою у темряві.

Великі нічні тактичні навчання – особливо з бойовою стрільбою, застосуванням приладів нічного бачення, тренуваннями зі спорядженням та керуванням бойовими машинами, переміщенням за азимутом та виконанням спеціальних вправ – дають можливість військовослужбовцям набути необхідні навички для ефективного виконання бойових завдань у нічних умовах.

Отже, розвиток високих психологічних якостей у військовослужбовців є результатом цілеспрямованого впливу на їхню свідомість, емоції, волю та загальну психіку. Методи психологічної підготовки ґрунтуються на

принципах, які впроваджують у бойову підготовку елементи азарту та несподіванки, небезпеки і ризику, а також максимально наближені до реальних бойових умов.

Для формування необхідних якостей і психічних процесів – особливо уваги, пам'яті та мислення – до кожного заняття, тренування чи вправи доцільно включати активні та творчі елементи, що сприяють розвитку кмітливості, винахідливості, самостійності та ініціативності військовослужбовців. Особливу увагу слід приділяти практичним вправам із бойовою технікою, озброєнням, тренажерами та моделями.

Для підвищення психологічної стійкості особового складу у ворожому середовищі важливо сформувати чітке уявлення про характер служби та виховувати довіру до власної зброї та засобів захисту.

Важливу роль у підготовці психологічного персоналу відіграє застосування як наявних, так і нових комплексів вправ для формування емоційно-вольової стійкості, а також використання різноманітних тренажерів для розвитку професійної уваги, пам'яті та мисленнєвих здібностей.

Під час бойової підготовки здатність протистояти стресу слід формувати через поступове підвищення фізичних та психоемоційних навантажень та моделювання ситуацій із різноманітними труднощами.

Серед них виділяють:

- світлові та звукові подразники різного ступеня інтенсивності, властиві бойовим діям;
- нестача необхідної інформації та обмежені часові ресурси;
- виконання складних завдань за несприятливих погодних і кліматичних умов;
- тривала активність у засобах захисту;
- безперервна діяльність у денний та нічний час;
- проведення навчань і зйомки вночі;
- постійний вплив дій противника;
- наявність втрат особового складу та техніки;

- наочне спостереження наслідків бойових дій (втрати, жертви, руйнування, пожежі);
- тривале виконання завдань в ізоляції від колективу та в складних умовах з присутністю небезпечних факторів.

Створення ситуацій напруженості, раптовості, небезпеки та ризику під час підготовки військовослужбовців сприяє розвитку у них комплексу психологічних якостей – самовладання, стійкості, рішучості, мужності та відваги, які в умовах цілеспрямованої діяльності слугують важливим джерелом прояву героїзму.

Сучасний розвиток озброєння та засобів ведення бойових дій, а також істотні зміни у характері й способах війни, значно підсилюють роль морального чинника та висувають на перший план ідейно-психологічні аспекти підготовки військовослужбовців і підрозділів. Формування цих якостей забезпечується завдяки психологічній підготовці, що здійснюється безперервно в межах навчально-тренувального процесу.

У межах психологічної підготовки більшість фахівців акцентує увагу на формуванні психологічної стійкості та розвитку певних психологічних характеристик особового складу, що зміцнюють його здатність ефективно виконувати бойові завдання, діяти відповідно до власних переконань та моральних принципів у складних і небезпечних умовах сучасних збройних конфліктів. Цілеспрямований розвиток психіки військовослужбовців сприяє їхній здатності витримувати найсерйозніші випробування бойових дій, фізичні та моральні навантаження, проявляти самовладання, стійкість і мужність у критичні моменти бойових дій.

Рекомендації з підтримки актуального психологічного стану:

- намагайтеся усвідомлювати силу свого розуму, виховувати волюві якості і самодисципліну;
- робіть те, що боїтеся робити, але всю свою енергію спрямовуйте не на страх, а на максимально безпечну діяльність;
- намагайтеся чітко визначитися з метою діяльності;

- спробуйте мислити оптимістично;
- пам'ятайте, що ваше життя і ваші дії мають сенс, тому те, що ви робите, є пріоритетним, а усе інше – тимчасовим;
- якими б ви не були зайняті своїми справами, знайдіть можливість відпочити, розслабитися, переключитися на щось приємне у житті;
- спробуйте обговорити з товаришами можливі стресові ситуації, але не зі страшної позиції, а зі збалансованої і врівноваженої позиції;
- завжди прислуховуйтеся до простих життєвих порад тих, хто пройшов через втрати і стреси;
- не «підстьобуйте» свою нервову систему зловживанням сигаретами, міцним чаєм і кавою, адже вона і так знаходиться в стані збудження і у момент, коли потрібно буде приймати швидкі рішення, вона може дати збій;
- привчайте себе до самодисципліни і порядку;
- намагайтеся захисти себе від непотрібної і надто емоційної інформації, адже там, де багато переживань, там багато поганих наслідків;
- візьміть за правило періодично говорити з друзями про те, як вони впоралися з тією чи іншою складною ситуацією;
- спробуйте з будь-якої негативної події своїми роздумами робити її нейтральною або ж в чомусь позитивною, оскільки в кожній ситуації можна знайти щось корисне і повчальне;
- намагайтеся постійно займатися фізичною культурою або спортом, що добре дисциплінує і загартовує тіло і душу;
- візьміть собі за правило робити періодично антистресову гімнастику;
- навчіться самостійної акупресури [59].

Розглянуті нами методичні рекомендації допоможуть військовослужбовцям покращити власну психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань, справлятися з панікою та стресом, підтримувати свій психологічний стан у складних та екстремальних ситуаціях.

Отже, вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців є багатограним процесом, що поєднує індивідуальні техніки саморегуляції, групові тренінги, командну взаємодію та сучасні технології. Систематична робота у цьому напрямі сприятиме зростанню бойової ефективності, збереженню психічного здоров'я та підвищенню моральної стійкості армії.

Висновки до третього розділу

У цьому розділі було розглянуто психологічні технології підвищення готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань. Військовослужбовці, які виконують професійні завдання, стикаються з різноманітними факторами ризику для психічного здоров'я: бойовими діями, фізичними перевантаженнями, дефіцитом відпочинку, обмеженим соціальним спілкуванням та загрозою життю. За цих умов особливого значення набуває розвиток стресостійкості та емоційної регуляції, які є важливими чинниками збереження психічної рівноваги, бойової готовності та ефективного виконання завдань.

Розвиток стресостійкості та емоційної регуляції є стратегічно важливим напрямом психологічної підготовки військовослужбовців. Використання комплексних методів – від психологічних тренінгів і технік саморегуляції до фізичної активності та групової підтримки – сприяє формуванню внутрішньої стійкості, що є запорукою професійної надійності та боєздатності військових.

Психологічна адаптація військовослужбовців є багатокomпонентним процесом, що включає подолання стресових факторів, розвиток психічної стійкості та формування нових моделей поведінки. Вона залежить як від індивідуально-особистісних характеристик, так і від соціального середовища. Забезпечення належних умов для психологічної адаптації підвищує боєздатність, сприяє збереженню психічного здоров'я військовослужбовців та їхньої готовності до виконання службових завдань.

Поліпшення психологічної стійкості військовослужбовців – це комплексний захід, котрий охоплює індивідуальні методики контролю емоцій, колективні навчальні сесії, налагодження роботи в підрозділах та інтеграцію передових технологій. Регулярне та цілеспрямоване впровадження цих заходів забезпечить зростання боєздатності, підтримку ментального благополуччя та укріплення морального духу збройних сил.

Цей факт став основою для створення умов, які сприяють покращенню емоційного стану військовослужбовців на початковому етапі служби. З цією метою була розроблена та впроваджена програма гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби. Для підвищення ефективності роботи над емоційним станом застосовувалися групо-динамічні вправи, що включали елементи арт-терапії, медитації та рольові ігри. Метою програми є підвищення рівня емоційної стабільності, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, розвиток усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій, зниження рівня психоемоційної напруги та покращення морально-психологічного клімату у військовому колективі.

Після проходження програми гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби спостерігалися такі зміни:

1. Зниження психоемоційної напруги – за результатами повторної діагностики військовослужбовці відзначали менший рівень тривожності, агресивності та внутрішнього стресу. Використання релаксаційних технік і дихальних вправ сприяло відновленню емоційної рівноваги.
2. Підвищення емоційної стабільності та саморегуляції – учасники навчилися усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та застосовувати техніки самозаспокоєння в стресових ситуаціях.
3. Формування позитивного мислення та психологічної витривалості – через рольові ігри та вправи на переформулювання негативу військовослужбовці розвинули здатність сприймати складні ситуації конструктивно та підтримувати внутрішній спокій.

4. Покращення морально-психологічного клімату у колективі – тренінги на розвиток емпатії та взаємопідтримки сприяли підвищенню довіри, взаємоповаги та згуртованості у підрозділі.

5. Підвищення адаптивності та стресостійкості – військовослужбовці стали більш готовими до виконання професійних завдань у напружених або бойових умовах, швидше відновлювали емоційний баланс після стресових ситуацій.

6. Позитивне самосприйняття та усвідомлення прогресу – рефлексивні обговорення та повторна діагностика дозволили учасникам оцінити власні зміни, підвищити впевненість у своїй психологічній готовності та адаптивності.

Наведені нами методологічні поради сприятимуть військовим у зміцненні їхньої внутрішньої психологічної стійкості, необхідної для успішного вирішення оперативно-бойових цілей, допомагаючи долати напади паніки та внутрішньої напруги, а також зберігати емоційну рівновагу в напружених чи критичних обставинах.

ВИСНОВКИ

У випускній кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань у зоні бойових дій. Результати аналізу засвідчили досягнення мети та розв'язання завдань кваліфікаційної роботи, що дають підставу сформулювати наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження охарактеризовано поняття психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності.

У дослідженні визначено, що психологічна готовність військовослужбовців є багаторівневою інтегративною характеристикою, що забезпечує ефективне виконання професійних завдань у складних та стресових умовах. Її структура включає мотиваційний, професійний та емоційно-вольовий компоненти, взаємодія яких формує комплексну готовність особистості. Формування психологічної готовності залежить від особистісних, соціальних, професійних та екстремальних чинників, що дозволяє забезпечити стійкість та професіоналізм військовослужбовців у сучасних умовах бойової діяльності.

2. Досліджуючи рівні розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до виконання професійних завдань визначено, що розвиток особистісних і професійних якостей військовослужбовців є важливим засобом профілактики негативних психічних станів. Системна робота в цьому напрямі дозволяє підвищити психологічну стійкість, забезпечити ефективне виконання службових завдань та збереження психічного здоров'я особового складу. Таким чином, профілактика психічних розладів має розглядатися не лише через призму медико-психологічної допомоги, але й як безперервний процес виховання та розвитку ключових особистісних і професійних характеристик військовослужбовців.

3. Для здійснення дослідження, спрямованого на оцінку психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань у зоні бойових дій, було сформовано групу з дванадцяти осіб. Дослідження проводилось на базі однієї з військових частин Збройних Сил України.

Дослідження здійснювалося у кілька етапів: підготовчому – збір та аналіз теоретичної інформації, а також відбір респондентів; основному – проведення методик для діагностики рівня розвитку компонентів психологічної готовності до виконання професійних завдань; підсумковому – обробка та інтерпретація отриманих результатів із формулюванням власних висновків.

Для виконання дослідження розвитку психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань було використано такі чотири методики (методика «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням»; методика «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності»; методика «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії»; методика «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців»).

Під час підрахунку балів за кожним блоком та за методикою «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності» в цілому було встановлено, що третій, п'ятий, сьомий та дванадцятий військовослужбовці (33% від загальної кількості учасників) показали найнижчі результати за всіма шкалами. Це свідчить про низький рівень їх психологічної готовності до ведення бойових дій. Можливими причинами таких результатів може бути: недостатній досвід участі у бойових діях (військовослужбовці, які не мали попереднього досвіду ведення бойових операцій, можуть проявляти нижчий рівень адаптованості, стресостійкості та впевненості у власних діях); наявність психологічного виснаження або емоційного вигорання (тривала служба, особливо в умовах підвищеного ризику або без належного відпочинку й психологічної підтримки, може

призвести до зниження внутрішніх ресурсів та погіршення психологічного стану); недостатній рівень підготовки або відсутність спеціалізованих тренінгів (відсутність належного навчання з тактичної, психологічної та емоційної підготовки зменшує впевненість та ефективність дій у складних умовах).

Під час аналізу результатів методики «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців» встановлено, що третій, п'ятий та десятий військовослужбовці (25%) продемонстрували критичні показники за всіма критеріями, які визначають сформованість умов психологічної стійкості в бою. Це свідчить про те, що їхній рівень психологічної готовності до участі в бойових діях є вкрай низьким. Наявність критичних показників свідчить про глибоку психологічну дезадаптацію цих військовослужбовців до бойових умов, що потребує психокорекційної роботи та додаткової підготовки.

75% військовослужбовців мають сформовані або частково сформовані соціально-психологічні передумови для такої стійкості. Це означає, що значна частина респондентів володіє достатніми ресурсами для ефективного подолання стресових ситуацій, адаптації до складних обставин військової служби та збереження психологічної рівноваги. Високий рівень соціально-психологічної адаптованості у більшості військовослужбовців вказує також на позитивні результати впровадження заходів психологічної підготовки, наданої підтримки та розвитку навичок саморегуляції. Така тенденція є важливим чинником забезпечення боєздатності підрозділу, запобігання емоційного вигорання і підвищення загальної ефективності виконання службових завдань.

Внаслідок використання попередніх методик було здійснено оцінку готовності фахівця до екстремальної діяльності та визначено ступінь сформованості соціально-психологічних передумов психологічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах. Результати показали, що група військовослужбовців характеризується високим загальним рівнем психологічної готовності до участі в бойових діях (67%) та високим рівнем психологічної стійкості (75%). Разом із тим, ці показники ще не досягли

максимально можливого рівня, що є необхідною умовою для повної ефективності у бойових умовах. Це підкреслює важливість подальшої цілеспрямованої роботи над удосконаленням психологічної підготовки, адже лише досягнення максимально рівня забезпечить оптимальну готовність та стійкість військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Аналіз методики «Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням» показує, що більшість військовослужбовців (75%) демонструють добре виражені ознаки психологічної готовності до виконання професійних завдань. Це свідчить про високий рівень сформованості таких якостей, як стресостійкість, концентрація, дисциплінованість та здатність до швидкого прийняття рішень у більшості досліджуваних. Водночас, третій, сьомий та десятий військовослужбовець (25%) мають середній рівень прояву цих ознак, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями психологічного стану, досвідом служби або рівнем адаптації до професійних вимог. Така різниця в показниках дозволяє виділити групу військовослужбовців, яким може знадобитися додатковий психологічний супровід або тренінг для підвищення готовності.

Здійснюючи аналіз результатів методики «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії» ми зробили такі висновки: більшість опитаних військовослужбовців (58%) розглядають зовнішніх ворогів України як особисту загрозу; приблизно третина військовослужбовців (33%) скоріше не відчують готовності до захисту України від військової агресії; половина респондентів (50%) висловлюють бажання захищати власну родину та дім; третина військовослужбовців (33%) сумніваються у своїй готовності боронити Україну через недостатнє забезпечення та озброєння ЗСУ, що знижує впевненість у перемозі.

Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань за допомогою запропонованих методик дозволило виявити особливості їх психічного стану.

Нами розроблено та впроваджено програму гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби. Метою програми є підвищення рівня емоційної стабільності, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, розвиток усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій, зниження рівня психоемоційної напруги та покращення морально-психологічного клімату у військовому колективі.

Після проходження програми гармонізації емоційних станів військовослужбовців строкової служби спостерігалися такі зміни:

1. Зниження психоемоційної напруги – за результатами повторної діагностики військовослужбовці відзначали менший рівень тривожності, агресивності та внутрішнього стресу. Використання релаксаційних технік і дихальних вправ сприяло відновленню емоційної рівноваги.
2. Підвищення емоційної стабільності та саморегуляції – учасники навчилися усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та застосовувати техніки самозаспокоєння в стресових ситуаціях.
3. Формування позитивного мислення та психологічної витривалості – через рольові ігри та вправи на переформулювання негативу військовослужбовці розвинули здатність сприймати складні ситуації конструктивно та підтримувати внутрішній спокій.
4. Покращення морально-психологічного клімату у колективі – тренінги на розвиток емпатії та взаємопідтримки сприяли підвищенню довіри, взаємоповаги та згуртованості у підрозділі.
5. Підвищення адаптивності та стресостійкості – військовослужбовці стали більш готовими до виконання професійних завдань у напружених або бойових умовах, швидше відновлювали емоційний баланс після стресових ситуацій.

Позитивне самосприйняття та усвідомлення прогресу – рефлексивні обговорення та повторна діагностика дозволили учасникам оцінити власні зміни, підвищити впевненість у своїй психологічній готовності та адаптивності.

4. Здійснено обґрунтування практичних рекомендацій щодо вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців.

Визначено, що для вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців потрібно розвивати психологічну стійкість до стресових умов, опановувати навички саморегуляції, надавати підтримку через відкрите спілкування та піклуватися про побут і відпочинок, а також навчати розпізнавати ознаки стресу та надавати допомогу собі та колегам. Важливо також проводити психологічну підготовку в рамках навчального процесу, яка включає формування моральної готовності та волі до перемоги.

Доведено, що вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців є багатогранним процесом, що поєднує індивідуальні техніки саморегуляції, групові тренінги, командну взаємодію та сучасні технології. Систематична робота у цьому напрямі сприятиме зростанню бойової ефективності, збереженню психічного здоров'я та підвищенню моральної стійкості армії.

Розглянуті нами методичні рекомендації допоможуть військовослужбовцям покращити власну психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань, справлятися з панікою та стресом, підтримувати свій психологічний стан у складних та екстремальних ситуаціях.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів наукової проблеми. Подальші дослідження вбачаємо в поглибленні розкриття теоретичних аспектів проблеми та практичне удосконалення системи підготовки військовослужбовців. Це дозволить створити комплексну модель формування психологічної готовності, здатну забезпечити ефективність виконання бойових завдань та збереження психічного здоров'я особового складу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн : навч. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
2. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2014. 41 с.
3. Алещенко В. І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник Одеського національного університету. Серія Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 4. С. 7-17.
4. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 10–15.
5. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
6. Баранова С. В. Відповідальність як репрезентація архітектури внутрішнього світу особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 29, 2017. С. 13-20
7. Бєлай С., Бородін Б., Васищев В. Визначення найбільш дієвих форм національно-патріотичного виховання військовослужбовців Національної Гвардії України. *Честь і закон*. 2022. № 1(80). С. 88–94.
8. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 640 с.
9. Варламов Д. О. Медико-соціальні проблеми професійного стресу у військовослужбовців миротворчих контингентів Збройних Сил України. *Військова медицина України*. 2003. Т. 3, № 3–4. С. 105–109.
10. Василенко В. В. Специфічні особливості емоційної сфери військовослужбовців, які проходять навчальну підготовку перед відправкою

на передову : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 Психологія.
Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 87 с.

11. Галан О. Теоретичні аспекти готовності майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності в умовах вищого закладу освіти. *Гірська школа українських Карпат*. 2018. № 19. С. 71–76.

12. Глушук В. Стан військово-патріотичного виховання військовослужбовців Збройних сил України та членів їх сімей. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова*. 2013. Вип. 111. С. 206–214.

13. Грабовська С., Біла О. Психологічна допомога в адаптації мобілізованим військовослужбовцям. *Grail of science*. 2022. № 22. С. 283–286.
URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.25.11.2022.52> (дата звернення: 15.09.2025).

14. Дикун В. Г., Кириченко А. В., Стрілець В. В. Особистісна психологічна готовність військовослужбовців армій провідних країн НАТО. *Збірник матеріалі науково-практичного семінару «Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України: у роки російсько-української війни»*. Київ: НУОУ, 2024. С. 26–29.

15. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 383 с.

16. 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: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

17. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.

18. Здіорук С. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер.* 2015. Вип. 4. С. 74- 81.

19. Іваницька А. О. Особливості розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія, Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 60 с.

20. Караман О. Л., Курило В. С., Савченко С. В. Досвід діяльності Науково-дослідного центру з проблем соціальної педагогіки і соціальної роботи НАПН України (на базі ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка») в умовах гібридної війни на сході України. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2018. № 8(322) листопад 2018. Ч. II. С. 125–134.

21. Кириченко А. В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.* Київ : НУОУ, 2020. Вип. 2 (55). С. 50–58.

22. Кириченко А. В. Структура психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр.* Київ : НУОУ, 2020. Вип. 5 (58). С. 80–89.

23. Кириченко А.О. Структура психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій. *Вісник НУОУ*, 2025.

24. Кириченко А. В., Стасюк В. В., Дикун В. Г. Зміст та структура психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія.* 2025. № 1. С. 55–59. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.9> (дата звернення: 15.09.2025).

25. Кіричевська Е. В. Психологія професійної придатності військовослужбовців підрозділів спецпризначення НГУ. Актуальні проблеми

психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2019. Том. IX. Вип. 12. С. 123-133.

26. Клочков В. В. Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців Сухопутних військ до дій в бойових умовах : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Київ, 2024. 346 с.

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

28. Кокун 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.

29. 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 : Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с.

30. Колесніченко О. С. Розробка методики «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. 2014. Вип. 1. С. 252-258.

31. Колесніченко О., Мацегора Я., Приходько І. Психологічна самота взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.

32. Корольчук В. М. Детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–162.

33. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення діяльності в особливих умовах: монографія. К.: Наук. думка, 2019. 356 с.

34. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. № 1(45). С. 123–135.

35. Кримець Л.В., Грилюк С.М., Недвига О.В., Саєнко О.Г. Моральні якості військового лідера в умовах російсько-української війни в контексті формування моральної готовності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1(77). С. 90–101.

36. Кузьмін А. І. Психологічні аспекти становлення військовослужбовця. *Габітус*. 2024. № 61. С. 191–195.

37. Курило В. С., Савченко С. В., Караман О. Л. Соціалізація особистості в умовах гібридної війни на сході України : монографія / Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Київ : Талком, 2018. 240 с.

38. Лабенок О. І. Формування соціально-психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням в умовах гібридної війни : дис. ... д-ра філософії : 231 Соціальна робота. Полтава, 2024. 269 с.

39. Литвиненко О. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді. Сєверодонецьк: Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

40. Максименко Ю.Б., Матохнюк Л. О., Сива Н. В. Психологічні особливості стресових проявів у військовослужбовців. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 20-21 вересня 2024 р., Міжнародний гуманітарний університет. С.

41. Максименко, С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 512 с.

42. Матохнюк Л. Вплив інформації на психологічний стан особистостів критичних ситуаціях. *Науковий вісник вінницької академії безперервної освіти. серія «педагогіка. психологія»*. 2022. № 2. С. 24–29.

43. Матохнюк Л. Модель інформаційно-психологічного впливу на емоційну стійкість військовослужбовців. *Відновлення України у повоєнні часи: виклики, стратегічні пріоритети, ресурсне забезпечення, потенціал*

майбутнього розвитку: Міжнар. науково-практ. конф., присвяч. 10-річчю переміщення Дон. нац. ун-ту ім. Василя Стуса до м. Вінниці, м. Вінниця, 10–11 жовт. 2024 р. ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. С. 403–405.

44. Матохнюк Л. О. Формування психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Хмельницький, 2006. 20 с.

45. Медична біологія / За ред. В. П. Пішака, Ю. І. Бажори. Підруч. Вінниця : НОВА КНИГА, 2004. 656 с.

46. Методичні рекомендації з використання соціальних мереж у Збройних Силах України. Київ : Центр учбової літератури, 2023.

47. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ, 2021. 62 с.

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

49. Організація та методика роботи з особовим складом : підручник / В.М. Петренко та ін. Суми : Сумський державний університет, 2020. 414 с.

50. Основи військової психології : навч. посіб. / за ред. Г. В. Бондарев. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.

51. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

52. Осьодло В. І. Військова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2018. 272 с.

53. Пашкова О. О., Каменюк Ю. В. Роль і місце історичної свідомості у процесі військово-патріотичного виховання військовослужбовців Збройних Сил України. *Військово-науковий вісник*. 2020. № 34. С. 42–51.

54. *ПВНЗ медико-природничий університет*. URL: http://vnz-mpu.com.ua/images/pdf/ОПОРНІ_КОНСПЕКТИ/Практикум_із_заг_псих/2024_- _Заняття1-2_Методи_наукової_психології.pdf (дата звернення: 15.09.2025)

55. Пенькова Н.Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Південноукраїнський правничий часопис. Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки*. 2022. № 3. С. 227–232.

56. Поліщук В. А. Теорія і методика професійної підготовки соціальних педагогів в умовах неперервної освіти : монографія / за ред. Н. Г. Ничкало. Тернопіль : ТНПУ, 2006. 424 с.

57. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. –Х. : НАНГУ, 2016. – 281 с.

58. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.

59. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / за ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

60. Приходько І. І. Профілактика бойового стресу у військовослужбовців. *Бочаровські читання*. Харків, 2018. С. 216-219.

61. Приходько І.І. Методичні засади формування психологічної готовності військовослужбовців НГУ. Харків, 2020.

62. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Мацегора Я.В. Психологічна готовність військовослужбовців до ризику: сутність, структура та діагностика. Харків: НАНГУ, 2018.

63. 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 : Національна акад. НГУ, 2016. 335 с.

64. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.

65. Психологія управління військами : підручник ; вид. 2-ге, перероб. та допов. [В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко та ін.] ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.

66. Савченко С. В., Курило В. С. Сучасний український патріотизм як провідний чинник соціалізації особистості. *Education and Pedagogical Sciences*. 2019. № 1(170). С. 58–64.

67. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / Мирослав Васильович Савчин, Леся Павлівна Василенко. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

68. Сидоренко Ж. І. Психологічні особливості готовності військовослужбовців ДШВ до виконання завдань в умовах бойових дій. Харків, 2024.

69. Сидоренко Л. Пропагування героїзму та мужності в роботі клубу військової частини як складник національно-патріотичного виховання в Збройних Силах України. *Військово-історичний меридіан*. 2021. № 2-3(32-33). С. 37–48. URL: https://vim.gov.ua/pages/journal_files/06.12.2021/pdf/full37-48.pdf (дата звернення: 15.09.2025).

70. Соболта, Ю. Психосоматичне відреагування як виклик у роботі з учасниками бойових дій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. № 2. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/207> (дата звернення: 15.09.2025).

71. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку соціальної компетентності й формування навичок конструктивного вирішення конфліктів у юнаків / Т. Рисинець та ін. *Наукові перспективи (Naukovi*

perspektivi). 2025. № 8(62). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1513-1527](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1513-1527) (дата звернення: 15.09.2025).

72. Тімченко О. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України: теоретико-методичний аналіз. Харків, 2019.

73. Фурман І., Рєзнік В. Викладання воєнно-історичних дисциплін у вищих військових навчальних закладах: проблемні питання та шляхи вирішення. *Українське військо: сучасність та історична ретроспектива* : зб. матер. III Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ : Національний університет оборони України, 2018. С. 48–56.

74. Хміляр О.Ф. Психічна стійкість солдата. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2022. № 6. С. 71–79.

75. Шаповалова А. В. Психологічний супровід адаптації військовослужбовців : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 Психологія. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 87 с.

76. Юрків Я. І. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів та соціальних працівників до роботи із вразливими категоріями населення : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Старобільськ, 2021. 606 с.

77. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика: підручник. Київ : Psyhobook, 2023 с.

78. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності* : матеріали методологічного семінару НАПН України, 24 березня 2016 р. К., 2016. 629 с. С. 229-237.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

Метою програми є підвищення рівня емоційної стабільності, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, розвиток усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій, зниження рівня психоемоційної напруги та покращення морально-психологічного клімату у військовому колективі.

Тривалість програми: 7 занять (по 60–90 хвилин), 1–2 рази на тиждень.

Форми роботи: групові тренінги, індивідуальні консультації, психогімнастика, рольові ігри, рефлексивні обговорення.

Методи: арт-терапія, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові вправи, групова підтримка, елементи військової психотренінгової підготовки.

№ заняття	Тема заняття	Мета	Зміст (основні вправи, методи, форми роботи)	Очікувані результати
1	Діагностика емоційного стану військовослужбовців	Визначити рівень емоційної напруги, тривожності, агресивності, стресостійкості	Психодіагностика: тест Люшера, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, анкетування самопочуття. Групове	Усвідомлення власного емоційного стану, початковий рівень самооцінки емоційної стабільності.

			обговорення результатів.	
2	Емоційна грамотність та саморегуляція	Ознайомити з поняттям емоцій, навчити розпізнавати та контролюват и власні емоційні реакції	Міні-лекція «Емоції як ресурс», вправа «Мої емоції сьогодні», техніка «Стоп – пауза – дія».	Формування навичок самоспостер еження, розуміння впливу емоцій на поведінку.
3	Релаксація і зняття психоемоційної напруги	Навчити методам зниження напруги, підвищення стресостійко сті	Дихальні вправи, м'язова релаксація (за Джекобсоном), візуалізація «Безпечне місце».	Зниження рівня тривожності, покращення самопочуття, відновлення внутрішньої рівноваги.
4	Позитивне мислення і психологічна витривалість	Розвивати навички позитивного мислення, емоційної стійкості	Вправа «Переформулю й негатив», рольові ігри «Як зберегти спокій у складній ситуації», групова дискусія.	Здатність контролюват и негативні емоції, формування позитивного світогляду.

5	Розвиток емпатії та взаємопідтримки у колективі	Зміцнити згуртованість військового підрозділу, покращити емоційний клімат	Вправа «Увзутті товариша», тренінг «Командна підтримка», обмін позитивними відгуками.	Підвищення рівня взаємоповаги, довіри, покращення міжособистісних стосунків.
6	Розвиток навичок емоційної саморегуляції в стресових умовах	Закріпити техніки управління емоціями у бойових або стресових ситуаціях	Тренінг «Холодний розум», моделювання бойових сценаріїв з подальшим аналізом реакцій, вправа «Керування диханням».	Стійкість до стресу, уміння швидко відновлювати емоційний баланс.
7	Рефлексія і підсумок програми	Узагальнити результати участі у програмі, оцінити особистий прогрес	Групове обговорення «Що змінилося в мені?», повторна діагностика емоційного стану, індивідуальні консультації.	Зниження емоційної напруги, підвищення адаптивності, позитивне самосприйняття.

Характеристики військово-професійної діяльності методики
«Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання
завдань за призначенням»

1. Володіння професійними знаннями, уміннями (професійна теоретична підготовка).
2. Уміння використовувати здобуті знання у процесі виконання службових обов'язків (професійна практична підготовка).
3. Ставлення до виконання службових обов'язків.
4. Точність і безпомилковість професійної діяльності.
5. Здатність успішно працювати в напружених і складних ситуаціях.
6. Надійність і витривалість у ході виконання довгострокових робіт.
7. Службова і військова дисципліна.
8. Професійна надійність.
9. Результати діяльності (ефективність).
10. Особистісні якості.
11. Здатність до співпраці.
12. Уміння самостійно працювати.
13. Поступове підвищення рівня військової професійної діяльності (професійне зростання).
14. Перспективи подальшого професійного зростання.
15. Готовність до успішного виконання завдань за призначенням.
16. Усвідомлення мети війни (воєнного конфлікту).
17. Готовність до самопожертви в ім'я Батьківщини.
18. Дотримання здорового способу життя.
19. Навченість психологічним методам надання самота взаємодопомоги.
20. Усвідомлення небезпеки для власного життя.
21. Усвідомлення свого обов'язку, відповідальності.

- 22. Готовність до ризику.
- 23. Сміливість, рішучість.
- 24. Здатність до саморегуляції психологічного стану.
- 25. Адекватність оцінювання своїх можливостей.
- 26. Впевненість у собі.
- 27. Мотивація до виконання завдань.



Твердження для оцінки в ході виконання методики «Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального виду діяльності»

1. Зміна умов бойової діяльності не завдає мені незручностей.
2. Професійна честь та гідність для мене не настільки значні, щоб змусили виконувати дії, небезпечні для життя.
3. Інколи мені важко наважитися на дії в небезпечних ситуаціях без додаткового зовнішнього спонукання.
4. Моє вміння спілкуватися з членами військового колективу допомагає виконувати складні бойові завдання.
5. Мені не завжди вдається впливати на події, що відбуваються.
6. Почуття обов'язку не є для мене важливим мотиватором для виконання поставлених бойових завдань.
7. Будь-яке нове завдання викликає в мене передчуття неприємностей.
8. Іноді мені важко втілювати свої ідеї в життя, бо вони здаються мені нездійсненними.
9. Я завжди тією чи іншою мірою усвідомлюю вплив моїх дій на оточення.
10. Інколи події, що виникають у небезпечних ситуаціях, викликають у мене страх та розгубленість.
11. У небезпечних ситуаціях я невпевнений у своїх колегах, бо вони не здатні мене підтримати і заспокоїти.
12. Під час очікування бойових дій я заздалегідь намагаюсь уявити послідовність своїх дій у разі будь-якого їх розвитку.
13. Інколи я ухилявся від виконання своїх обов'язків через те, що боявся не впоратися.

14. На мою думку, недоцільно замислюватися над тим, як мої дії позначаються на якості виконання поставленого завдання.

15. Під час виконання бойового завдання я інколи недостатньо швидко приймаю рішення.

16. Усвідомлення суспільної значущості моїх дій не впливає на якість виконання поставлених бойових завдань.

17. Я ефективно дію в бойових умовах завдяки власній цілеспрямованості, а не зовнішньому контролю з боку командирів (начальників).

18. Я вважаю, що одноосібна діяльність є більш результативною, ніж спільна.

19. Нездатність точно спрогнозувати результат дій не заважає мені виконувати поставлені бойові завдання.

20. В небезпечних ситуаціях мені більш притаманні відчайдушні вчинки, ніж ретельно продумані дії.

21. Я не можу звернутися зі своїми проблемами до будь-кого, бо відчуваю страх, що це коли-небудь буде використано проти мене.

22. У разі прийняття важливого рішення мене охоплює страх, що раптом я помиляюся.

23. Під час прийняття рішення в небезпечній ситуації (бою) я не маю часу замислюватися над тим, як це позначиться на оточенні.

24. Я сумніваюся, що можу покладатися на підтримку колег у бойових умовах (небезпечній ситуації).

25. Я чітко уявляю, як вирішувати проблемні питання, що виникають у бойових умовах (небезпечних ситуаціях).

Питання та варіанти відповідей анкети для вивчення основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії

1. Чи вважаєте Ви зовнішніх ворогів України своїм особистим ворогом?
 - 1) так;
 - 2) ні;
 - 3) важко відповісти.
2. Як Ви оцінюєте особисту готовність до захисту України від військової агресії?
 - 1) повністю готовий;
 - 2) швидше готовий, ніж не готовий;
 - 3) швидше не готовий, ніж готовий;
 - 4) не готовий;
 - 5) важко відповісти.
3. Якщо готові (швидше готові), то вкажіть чим це зумовлено?
 - 1) захист Батьківщини – мій обов'язок;
 - 2) прагну захищати територіальну цілісність України;
 - 3) прагну захищати свій народ, свою культуру;
 - 4) прагну захищати свою родину, свій дім; 5) інше.
4. Чим зумовлені Ваші сумніви у готовності захищати Україну від військової агресії?
 - 1) держава погано піклується про своїх захисників (низький рівень соціальних гарантій);
 - 2) не впевнений у здатності командирів (начальників) приймати правильні рішення в бойовій обстановці (їх професійній компетентності);
 - 3) не впевнений у професійній підготовленості підлеглих до ведення бойових дій;

4) Збройні Сили України недостатньо забезпечені (озброєні) для впевненості у перемозі;

5) не впевнений в обіцянках держави піклуватися про мене (мою сім'ю) у випадку загибелі (каліцтва);

6) не хочу ризикувати своїм здоров'ям та життям;

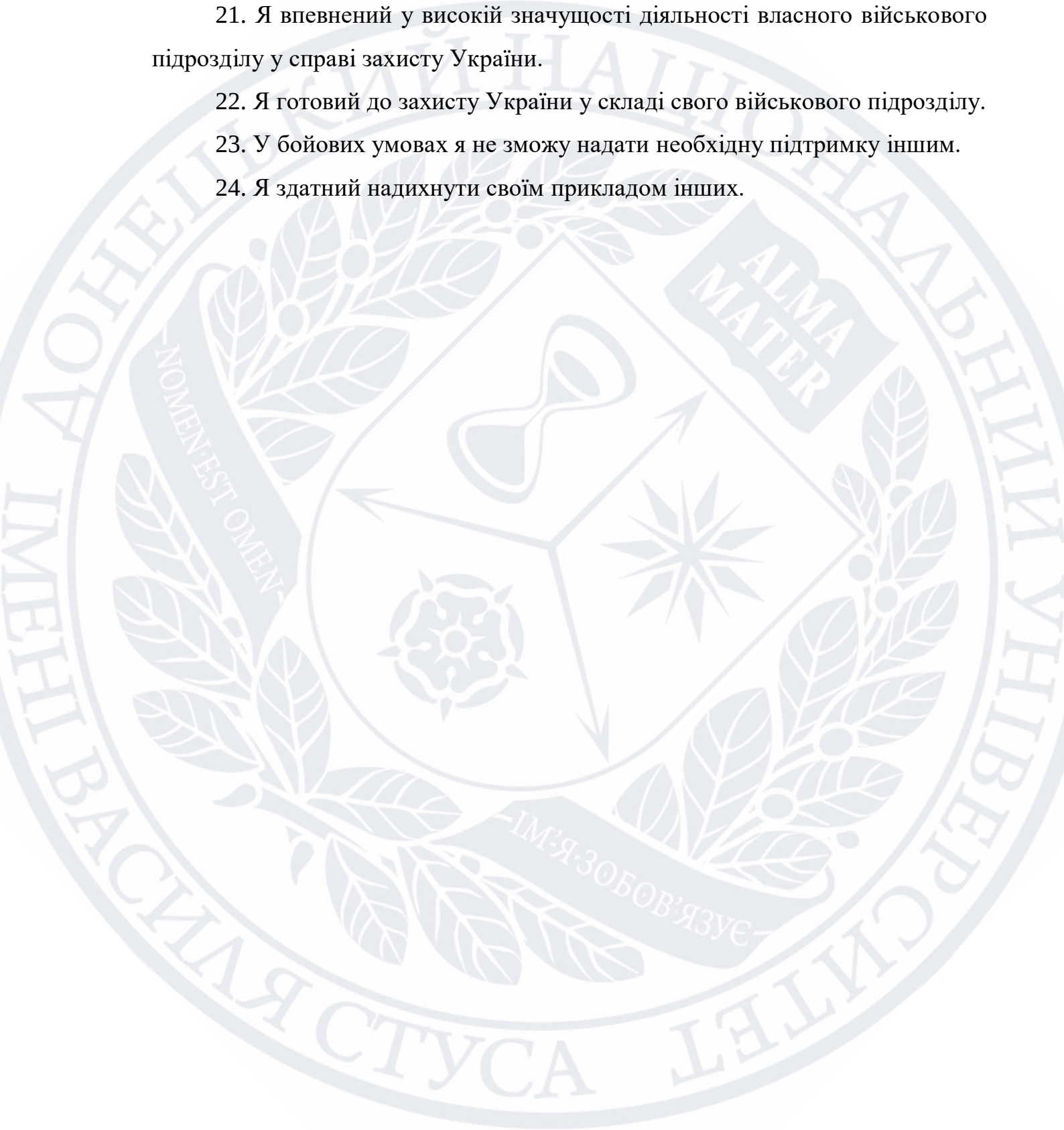
7) інше.

5. Як би Ви оцінили рівень боєготовності Вашого військового підрозділу за 10-бальною шкалою (1 – найнижчий рівень, 10 – найвищий рівень)?

Твердження для оцінки в ході виконання методики «Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців»

1. Я не готовий протистояти труднощам військової служби в умовах війни.
2. Я готовий захищати Україну від ворога.
3. Я не впевнений у своїй спроможності виконувати бойові завдання.
4. Я готовий проявити розумну сміливість під час виконання бойових завдань.
5. Я впевнений у своїх командирах.
6. Я не впевнений у своїх товаришах по службі.
7. Я здатний у бойових умовах активізувати мислення, увагу, пам'ять.
8. Я не здатний проявити винахідливість та ініціативу в бойових умовах.
9. Я здатний зберігати самовладання і контролювати власний страх у бойових умовах.
10. Я не здатний переборювати втому й інші відчуття фізичного дискомфорту.
11. Я здатний долати фізичну втому та психічне виснаження.
12. У ході виконання бойових завдань відчуваю підвищення емоційного збудження, азарт.
13. Я не здатний зберігати самовладання під час вирішення бойових завдань.
14. У бойових умовах я готовий шукати шляхи вирішення проблем, що виникають.
15. Я переконаний у перемозі над ворогом. 16. Я готовий до самопожертви заради перемоги над ворогом.
17. Я переживаю (відчуваю) ненависть до ворожої нації.
18. Я не готовий знищувати ворожу націю.

19. Я переконаний у своїй моральній та духовній перевазі над ворогом.
20. Я не впевнений у своїй військово-професійній перевазі над ворогом.
21. Я впевнений у високій значущості діяльності власного військового підрозділу у справі захисту України.
22. Я готовий до захисту України у складі свого військового підрозділу.
23. У бойових умовах я не зможу надати необхідну підтримку іншим.
24. Я здатний надихнути своїм прикладом інших.



Таблиця 2.1. Кількісні результати опитувальника методики
«Дослідження психологічної готовності особистості фахівця екстремального
виду діяльності»

Номер твердження	Номер військовослужбовця											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	6	5	5	2	6	4	4	4	3	2	6	4
2	6	0	4	4	5	1	5	5	2	5	6	6
3	4	5	5	3	3	4	2	5	4	3	3	5
4	3	5	3	2	4	5	3	4	2	3	4	5
5	2	3	2	2	2	2	3	6	6	5	3	3
6	4	2	4	3	5	1	2	0	0	6	6	2
7	5	5	5	4	2	2	2	2	5	4	3	1
8	5	4	0	2	1	6	6	4	6	4	5	5
9	6	5	3	1	2	5	0	5	1	5	5	2
10	3	6	5	2	4	3	2	0	4	2	4	4
11	2	4	1	1	5	3	3	6	2	3	0	3
12	4	3	4	4	3	6	4	1	3	0	5	5
13	0	4	2	5	2	5	3	2	2	6	4	4
14	4	3	2	6	4	4	2	1	5	4	2	0
15	5	5	1	2	0	3	4	0	4	2	6	3
16	3	4	4	3	0	2	1	4	5	3	4	4
17	2	1	6	4	2	1	3	5	1	4	4	3
18	4	2	5	3	4	4	0	5	1	4	6	2
19	5	3	4	2	5	5	4	4	4	1	5	5
20	3	4	4	0	6	6	4	3	5	4	4	4
21	4	5	0	2	0	0	6	2	6	3	4	5
22	5	2	6	3	4	4	5	2	6	2	3	5
23	2	5	5	4	5	5	0	4	6	1	2	3
24	0	4	0	5	0	6	2	3	3	2	1	2
25	3	4	4	2	6	0	2	2	5	6	0	1

Таблиця 2.2 Кількісні показники за основними шкалами

Шкала	Номер військовослужбовця та їхній показник											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Мотивація обов'язку	15	12	9	12	11	13	11	13	14	12	12	10
Професійна витривалість	13	12	10	12	10	12	11	12	15	13	13	11
Взаємодопомога і довіра	12	15	9	12	11	14	10	14	13	12	12	11
Професійна компетентність	13	15	9	12	9	15	11	14	12	13	14	10
Вольове зусилля	14	13	11	15	10	13	12	15	14	15	14	10

Таблиця 2.3 Результати кількісного аналізу за методикою
«Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців»

Номер твердження	Номер військовослужбовця											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	5	5	5	2	5	4	4	4	3	2	5	4
2	5	1	4	4	5	1	5	5	2	5	5	1
3	4	5	5	3	3	4	2	5	4	3	3	5
4	3	5	3	2	4	5	3	4	2	3	4	5
5	2	3	2	2	2	2	3	1	5	5	3	3
6	4	2	4	3	5	1	2	1	1	5	5	2
7	5	5	5	4	2	2	2	2	5	4	3	1
8	5	4	1	2	1	5	4	4	2	4	5	5
9	5	5	3	1	2	5	1	5	1	5	5	2
10	3	4	5	2	4	3	2	1	4	2	4	4
11	2	4	1	1	5	3	3	4	2	3	1	3
12	4	3	4	4	3	5	4	1	3	1	5	5
13	1	4	2	5	2	5	3	2	2	4	4	4
14	4	3	2	5	4	4	2	1	5	4	2	1
15	5	5	1	2	1	3	4	2	4	2	5	3
16	3	4	4	3	1	2	1	4	5	3	4	4
17	2	1	5	4	2	1	3	5	1	4	4	3
18	4	2	5	3	4	4	1	5	1	4	5	2
19	5	3	4	2	5	5	4	4	4	1	5	5
20	3	4	4	1	5	5	4	3	5	4	4	4
21	4	5	1	2	1	1	6	2	5	3	4	5
22	5	2	5	3	4	4	5	2	5	2	3	5
23	2	5	5	4	5	5	1	4	5	1	2	3
24	1	4	1	5	1	5	2	3	3	2	1	2

Таблиця 2.4 Середній показник рівня психологічної стійкості
військовослужбовців за кожним компонентом

Номер компоненту психологічно ї стійкості	Номер військовослужбовця та середнє арифметичне значення його психологічної стійкості											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2,3	3, 7	3	4	2, 3	3, 7	2, 3	3	3,7	3	3	2,3
2	1,7 5	1, 5	1,7 5	3,2 5	2	4	4, 5	3	4,2 5	3,2 5	4	4,2 5
3	1,6	2, 3	2,6	4	1, 6	1, 3	3	3, 6	2,3	2,6	2	3,6
4	3	4, 5	1	1,5	3	2	4, 5	3	3,5	3	2, 5	4
5	5	3, 3	3,3	2,3	3	4	4, 3	2, 6	4,3	1,6	4, 3	4,3
6	2	3, 5	2	2,5	1, 5	3, 5	3, 5	3	5	3	2	3,5
7	4	2, 5	4	3,5	3	1, 5	3	4, 5	3,5	4	4, 5	2,5

Таблиця 2.5 Показників сформованості умов психологічної стійкості в бою для кожного військовослужбовця

Компоненти психологічної стійкості	Номер військовослужбовців та рівень його сформованості умов психологічної стійкості											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Здатність контролювати свій стан	К	З	К	О	К	З	К	К	З	К	К	К
Впевненість у собі	К	К	К	К	К	О	О	К	О	К	О	О
Готовність нищити ворога	К	К	К	З	К	К	К	К	К	К	К	З
Готовність витримувати дискомфорт	К	О	К	К	К	К	О	К	З	К	К	О
Переконаність у перевазі над ворогом	О	К	К	К	К	З	З	К	З	К	З	З
Впевненість у командирах і товаришах по службі	К	З	К	К	К	З	З	К	О	К	К	З
Готовність до самопожертви	К	К	К	К	К	К	К	З	К	К	З	К

Таблиця 2.6 Кількісні показники за бланком оцінювання методики
«Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання
професійних завдань»

Номер оцінюваної характеристики	Номер військовослужбовця											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	8	8	5	7	5	4	6	4	8	2	5	5
2	6	6	4	8	5	5	5	5	7	5	5	7
3	4	5	5	9	3	4	2	5	8	3	3	5
4	8	5	3	7	4	5	3	4	2	3	4	8
5	2	3	2	9	8	8	3	10	5	5	3	3
6	4	6	4	3	5	6	2	1	10	5	5	8
7	8	5	5	4	2	2	7	2	5	3	3	10
8	5	4	3	9	10	5	4	4	2	4	5	5
9	5	5	3	7	2	5	1	5	1	2	7	8
10	3	6	5	8	4	7	2	10	4	2	4	4
11	8	4	1	7	5	3	3	9	2	3	10	8
12	4	3	4	10	3	5	8	8	3	1	8	5
13	10	4	5	5	6	5	3	7	2	4	4	8
14	4	3	2	5	4	4	2	10	5	4	2	7
15	5	5	4	7	10	3	4	2	4	3	5	3
16	8	4	4	9	10	2	3	4	5	4	4	4
17	10	10	5	4	8	1	8	5	10	4	4	3
18	4	2	3	3	4	4	9	5	8	4	5	2
19	5	3	4	8	5	5	4	4	4	6	5	5
20	3	4	1	10	5	5	4	3	5	4	4	4
21	4	5	10	2	10	10	6	6	5	3	9	5

22	5	2	5	3	9	4	5	2	5	7	8	5
23	2	5	2	9	5	5	10	4	5	10	2	3
24	6	6	9	5	8	5	2	6	3	2	10	8
25	8	6	7	9	6	6	9	4	2	6	5	6
26	10	9	6	8	4	9	5	8	8	6	7	3
27	7	8	3	9	8	7	9	8	8	7	4	6
Середнє арифметичне значення	5,8	5	4,7	6	5,9	5	4,8	5,4	5	4,6	5,2	5,5

Таблиця 2.7 Результати методики «Дослідження основних складових готовності військовослужбовців до захисту України від військової агресії»

Номер оцінюваної характеристики	Номер військовослужбовця											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	2	2	1	3	1	1	3	2	1	1
2	1	4	3	5	3	1	3	5	4	3	5	2
3	4	5	4	4	3	4	2	5	1	4	1	4
4	7	5	3	7	4	2	4	1	4	3	2	4
5	2	5	8	10	9	5	7	9	10	3	2	8