

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ЯЩЕНКО ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСІЙОВИЧ

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-
БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ**

Освітній ступінь Магістр
Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Науковий керівник:
КОЦЬ МИХАЙЛО ОНИСИМОВИЧ
доцент, канд. психол. наук.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № _____
засідання кафедри _____
від _____ 202_р.

Завідувач кафедри
(_____ проф. Гошовський Я.О.

ПШБ

ЛУЦЬК – 2024

АНОТАЦІЯ

Яценко О. О. Психологічне забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил.

У роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічного забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил.

Доведено, що ефективність виконання військовослужбовцями поставленого завдання в умовах навчально-бойової діяльності визначається рівнем їх психологічної готовності до подолання різноманітних стресових факторів. Основними структурно-функціональними компонентами психологічної підготовки військовослужбовців є когнітивний, емоційний, вольовий і мотиваційний компоненти.

Обґрунтовано, що психологічну підготовку військовослужбовців до навчально-бойової діяльності необхідно розпочинати із вивчення їх індивідуальних особливостей. Визначення рівня загальної та спеціальної підготовки, рис характеру, темпераменту, вихідного рівня функціонального стану дає змогу визначити рівень їх психологічної підготовки, а також перспективу розвитку та удосконалення необхідних якостей.

На основі емпіричного дослідження виявлено, що перебіг процесу навчально-бойової діяльності є більш ефективний у тих військовослужбовців, які добре психологічно підготовлені, мають певний досвід подолання стресових факторів бойової обстановки.

Моделювання ситуацій із навчально-бойовими завданнями вказує на необхідність спеціальної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в екстремальних умовах, яка б дозволяла швидко адаптуватися до бойових дій та успішно долати труднощі сучасного бою.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічне забезпечення навчально-бойова діяльність, збройні сили.

ANNOTATION

Yashchenko O. O. Psychological support of training and combat activity of the military personnel of the armed forces.

The paper presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological support of the training and combat activity of military personnel of the armed forces.

It is proved that the effectiveness of military personnel in performing their tasks in the conditions of training and combat activities is determined by the level of their psychological readiness to overcome various stress factors. The main structural and functional components of psychological training of servicemen are cognitive, emotional, volitional and motivational components.

It is substantiated that the psychological training of servicemen for training and combat activities should begin with the study of their individual characteristics. Determination of the level of general and special training, character traits, temperament, initial level of functional state allows to determine the level of their psychological training, as well as the prospects for the development and improvement of the necessary qualities.

Based on empirical research, it has been found that the course of the process of training and combat activities is more effective for those servicemen who are well psychologically prepared and have some experience in overcoming the stress factors of the combat situation.

The modelling of situations with training and combat tasks indicates the need for special training of servicemen of mechanised units to act in extreme conditions, which would allow them to quickly adapt to combat operations and successfully overcome the difficulties of modern combat.

Keywords: military personnel, psychological support, training and combat activities, armed forces.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	10
1.1. Сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.....	10
1.2. Особливості психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців збройних сил.....	15
1.3. Психологічне забезпечення діяльності військовослужбовців та стресові чинники навчально-бойової обстановки.....	21
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ	27
2.1. Організаційні засади дослідницької роботи.....	27
2.2. Обґрунтування методів і прийомів дослідження емоційної стійкості військовослужбовців за результатами психологічної підготовки.....	29
Висновки до другого розділу.....	31
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ	

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	ЗБРОЙНИХ
СИЛ.....	33
3.1. Порівняльний аналіз результатів дослідження впливу психологічної підготовки на емоційну стійкість військовослужбовців.....	33
3.2. Практичні рекомендації застосування ефективної психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.....	51
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розбудова та зміцнення Збройних Сил України в умовах військових дій передбачає матеріальне, соціальне, науково-технічне, соціально-психологічне та психологічне забезпечення. Серед основних заходів важливе місце займає психологічна підготовка військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Підвищення інтенсивності праці, утримання та використання складної сучасної техніки та озброєння пов'язано з високим нервово-психічним навантаженням, що зумовлює підвищення вимог і надає особливого значення проблемі ефективності психологічної підготовки особового складу.

Відомо, що робота, яка виконується на сучасній військовій техніці, є переважно операторською, що вимагає від усіх професіоналів великої напруги, уваги, пам'яті, мислення, складної роботи аналітичних систем, швидкості та точності рухових операцій малої інтенсивності, швидкої реакції на дії зовнішніх подразників, баланс основних нервових процесів у центральній нервовій системі.

Загальна характеристика навчально-бойової діяльності розкривається в роботах багатьох військових психологів. У загальній більшості вона характеризується як особливий вид діяльності, що вимагає вирішення надзвичайно складних і небезпечних завдань з максимальним використанням фізичних і моральних сил, з ризиком для життя (С. Грилюк, П. Криворучко, М. Корольчук, В. Осьодло, Л. Тютюнник та ін.)

Під час навчально-практичної діяльності не зустрічаються такі труднощі і перешкоди, які доводиться долати військовому в бою, особливо в умовах сучасної війни.

У цих умовах військовослужбовці відчують позитивні і негативні переживання, сильну втому і різні психічні розлади. Тому вся система

військової діяльності, насамперед, висуває багато вимог до військовослужбовців щодо рівня їх психо-емоційної підготовленості.

Психологічна підготовка військовослужбовців до навчально-бойової діяльності має важливе теоретичне і практичне значення, зумовлене об'єктивними потребами в удосконаленні підготовки до різноманітних і складних аспектів бойових дій та інших екстремальних умов.

Динаміка воєнних дій, які ведуть Збройні Сили України потребує урахування нових специфічних особливостей психологічної підготовки, пошуку ефективних методів, прийомів та умов, які б забезпечували формування емоційної стійкості, активізували мислення та соціально значущі мотиви поведінки військовослужбовців, навчали їх долати стресові ситуації та негативні наслідки сучасних військових дій.

Важливість і актуальність проблеми зумовили вибір теми магістерської роботи «Психологічне забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил».

Об'єкт дослідження: професійна підготовка військовослужбовців збройних сил до навчально-бойової діяльності.

Предмет дослідження: процес психологічного забезпечення професійної підготовки військовослужбовців збройних сил до навчально-бойової діяльності.

Мета дослідження – визначити зміст та ефективність комплексу заходів психологічної підготовки в процесі навчально-бойової підготовки військовослужбовців збройних сил.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукових підходів щодо ролі і значення психологічної підготовки для професійної діяльності військовослужбовців.
2. Виявлення особливостей динаміки показників психологічної підготовки до навчально-бойової діяльності військовослужбовців.

3. Розробка практичних рекомендацій щодо застосування комплексу заходів психологічної підготовки до навчально-бойової діяльності військовослужбовців.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: теоретичні засади формування особистості фахівця (Н. Воляннюк, Р. Каламаж, М. Коць, Г. Ложкін, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін.); психологічні особливості адаптації та діяльності людини в особливих умовах (М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Осьодло, О. Хміляр та ін.).

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел проблеми дослідження; система психодіагностичних методик, в тому числі метод спостереження, метод аналізу документів, моделювання, методика вивчення фрустраційної реакції С. Розенцвейга, восьмиколірний тест М. Люшера, методика Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, методика САН, анкетування, методи математичної статистики.

Новизна дослідження полягає у з'ясуванні змісту та особливостей психологічного забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил з урахуванням сучасних умов ведення війни.

Практичне значення роботи. Розроблена система емпіричного дослідження та практичні рекомендації можуть враховуватись з метою оптимізації психологічного забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил.

База дослідження: Підрозділ Збройних Сил України.

Апробація результатів дослідницької роботи.

Основні результати дослідницької роботи обговорювались засіданнях вченої ради навчально-наукового інституту неперервної освіти та отримали схвалення на наступних наукових конференціях і семінарах:

1. Науково-практичний семінар з міжнародною участю «Феноменологія деривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний і дискурс. Ремедіум 14» (2-4 квітня 2024 року, м. Луцьк).

2. XI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології» (м. Луцьк, 13-17 травня 2024 року).

Результати дослідницької роботи відображенні у наступних публікаціях:

1. Ященко О., Коць М. Особливості психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців збройних сил. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : збірник наукових статей і тез. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М. 2024. С. 254-260.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

1.1. Сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності

Сучасні досягнення у сфері розвитку засобів збройної боротьби, а в цьому контексті і здійснення кардинальних змін у характері та способах ведення бойових дій, незрівнянно підвищує роль морального чинника, висуває на перший план психологічні елементи навчально-бойової підготовки військовослужбовців [2; 3; 6; 12; 17; 18; 24; 26 та ін.].

Удосконалення характеристик та особистісних якостей у військових відбувається під час проходження психологічної підготовки, заходи якої постійно впроваджуються в систему навчально-бойової підготовки [52; 59; 61; 69; 72; 75 та ін.].

У рамках психологічної підготовки – більшість психологів враховують формування у особового складу психологічної стійкості і певних психологічних якостей, які зміцнюють його здатність виконувати бойові завдання, діяти в напружених і небезпечних ситуаціях сучасної війни, в повній відповідності з переконаннями і моральні принципи поведінки; цілеспрямований розвиток військовослужбовців, удосконалення їх психіки, здатності успішно витримувати найсуворіші випробування бойовими діями, будь-які моральні та фізичні навантаження; виявлення самовладання, стійкості та мужності у важкі та критичні моменти бою.

Психологічна підготовка займала провідне місце у військовій психології з давніх часів. Вивчення поглядів відомих полководців минулого дозволяє

стверджувати, що питання психологічної підготовки військ відігравали провідну роль на всіх етапах військового будівництва.

У роки Другої світової війни науково-дослідна робота з удосконалення психологічної підготовки офіцерів, особливо в США, прийняла масовий характер. Військова психологія стала невід'ємною складовою військового мистецтва і будівництва. Це формує теорію психологічної підготовки та психологічного відбору персоналу [75].

Наука військової психології Радянського Союзу визначала психологічну підготовку як систему заходів щодо формування у військовослужбовців і військових колективів психологічних якостей, необхідних для виконання бойових завдань [38]. Психологічна підготовка була підпорядкована морально-політичній підготовці, що вважалося необхідною умовою її успіху.

Єдиним нероздільним процесом у підготовці військовослужбовців такої якості, яка забезпечує успішне подолання труднощів військової служби та виконання будь-яких завдань у сучасній війні вважали морально-політичну та психологічну підготовку. Відзначаючи їх тотожність, зазначалось, що морально-психологічна підготовка визначається панівною ідеологією, яка безпосередньо пов'язана із загальнополітичними умовами і є визначальною у психологічній підготовці, яка охоплює сферу психології.

У сучасних умовах в Україні проблеми психологічної підготовки досліджували М. Варій [12], М. Корольчук [32], І. Ліпатов [40], М. Макаренко [42], П. Криворучко [39], Макаревич [41], В. Стасюк [69], В. Осьодло, О. Хміляр [52], В. Ягупов [75] та ін. Праці цих авторів характеризуються відсутністю ідеологічних штампів, врахуванням зарубіжного досвіду, практичною спрямованістю.

На думку М. Варія, в українській військовій науці морально-психологічну підготовку визначають як цілеспрямований процес впливу на військовослужбовців, спрямований на формування та закріплення у них

психічних образів, зразків ведення бойових дій, психологічної готовності та стійкості у них під час виконання бойових завдань [12].

Про співвідношення морально-психологічної та психологічної підготовки дослідник указував, що морально-психологічна підготовка – це сукупність соціального, соціально-психологічного та психологічного впливу на комплекс «підсвідомість-свідомість» з метою формування морально-психологічної готовності до військової служби та морально-психологічної стійкості під час виконання службових обов'язків. Морально-психологічна підготовка є більш ширшим поняттям за психологічну, хоча в деяких випадках вони ототожнюються [11].

О. Макаревич пропонував розглядати психологічну підготовку як системний комплекс заходів впливу на психіку особистості, метою якого є [41]:

- сприйняття зовнішніх умов навколишнього середовища (як мінливих, так і незмінних у даній ситуації, які можуть існувати у формі стереотипів, переконань, установок тощо);
- адаптація як тіла, так і психіки до мінливості та непостійності ситуації;
- цілеспрямованість дій у певних ситуаціях;
- визначення незмінної програми дій (за певних умов);
- культивування особистісних психологічних показників, що необхідні для досягнення конкретних цілей;
- вдосконалення та управління власною поведінкою;
- відновлення психічного здоров'я (нервово-психічна стійкість, врівноваженість, розсудливість тощо).

У плані психологічної підготовки, у науковому дослідженні виділено наступні категорії:

1. Універсальна психологічна підготовка, спрямована на формування загальної психічної готовності особистості до операцій у складних сценаріях, і включає наступні аспекти: когнітивно-аналітичний; еволюція психічних механізмів; формування та розвиток регулятивних здібностей, насамперед

умінь і навичок вольової саморегуляції, розвиток зорової уяви, самонавіювання, самонаказів, умінь і навичок зосередженості та переключення уваги; підвищення емоційно-вольових можливостей полягає у вмінні керувати емоціями та нервовою активністю, а також у максимізації потенціалу психіки для досягнення поставлених цілей, що є основною складовою реалізації рішень; індивідуальна стресостійкість; мотиваційний компонент; фізична складова.

2. Спеціальна (професійна) психологічна підготовка як психологічна підготовка за родом діяльності (спеціальністю) особистості, в основі якої лежить функціональна психологічна підготовка. Даний вид навчання включає: функціональне тренування; елемент управління; елемент ціннісної орієнтації; розвиток спеціальних розумінь, умінь і навичок; розвиток техніки налаштування, вміння створювати позитивні емоційні стани; створення та розвиток комунікативних можливостей.

3. Цілеспрямована психологічна підготовка як підготовка людини до виконання певного завдання, переважно одноактного. Містить такі компоненти: особиста мотивація; налаштування певної установки; психологічна корекція.

Серед інших видів психологічної підготовки О. Макаревич виділяв: програмну психологічну підготовку, особистісну, природну (інстинктивну) психологічну підготовку, корекційну, рекреаційну (відновлювальну) психологічну підготовку, адаптаційну, регулятивну та інтелектуально-аналітичну психологічну підготовку.

Таким чином, система психологічної підготовки може бути достатньо різноманітною і застосовуватись відповідно до завдань, існуючої ситуації та особливостей особистості, яка спрямована на досягнення певної мети.

Така значна кількість наведених визначень психологічної підготовки насамперед спрямована на виявлення й оцінку спільних рис і відмінностей у трактуванні взаємозалежності морально-політичної, морально-психологічної та суто психологічної підготовки.

Отже, психологічна підготовка військовослужбовців є історично зумовленою та науково обґрунтованою, організованою за цілісним змістом, методами і формами, цілеспрямованим процесом впливу на навчання, формування та активізацію стійких мотивів і психологічних якостей, необхідних для успішного виконання навчально-бойових завдань.

Однією з ключових цілей психологічної підготовки є спрямування на розвиток функціональних можливостей психіки з метою забезпечення її оптимальної функціональності та стабільності в умовах ведення сучасних бойових дій і цілеспрямована підготовка воїнів, перш за все, психологічної та емоційно-вольової стійкості та бойової готовності.

У цьому сенсі, з одного боку, психологічну підготовку можна вважати процесом зовнішнього впливу на особистість. На основі цього науковці визначають особливості та основні принципи необхідного зовнішнього впливу, шукають психологічні шляхи та методи, які забезпечують необхідний психологічний розвиток особистості [30; 35; 37; 39; 45 та ін.]. З іншого боку, це визначення розкриває процес психологічної підготовки як процес внутрішньої перебудови психіки людини.

Узагальнюючи різні підходи до розробки проблем психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, ми виходимо з таких принципів:

- психологічна підготовка є об'єктивною потребою. Це пояснюється тим, що кожну бойову операцію проводить людина, яка має індивідуальні психологічні особливості та здібності. Впливаючи на людину, бойові дії впливають і на виконання нею бойових завдань;

- психологічна підготовка – це не виховання індивідуальних якостей воїна, тому що ефективність бойових дій – це спільне вираження твердого ідейного переконання, впевненості в необхідності захисту своєї країни, морально-психологічних якостей, загального настрою на беззаперечне виконання військового обов'язку;

– психологічна підготовка постійно пов'язана з ідеологією та політикою держави та ідеологічно-політичною підготовкою. Складність цього взаємозв'язку обумовлює необхідність проведення диференційованого дослідження з метою визначення ролі кожної з цих частин у становленні особистості, групи і колективу;

- рівень і стан психологічної підготовки особового складу залежить і пов'язаний з озброєнням і технікою, військовою наукою, економічними і політичними факторами держави або військового блоку держав, які спрямовані на підвищення готовності свого особового складу.

Таким чином, психологічна підготовка – це не тільки психологічний вплив на особистість, а й психолого-педагогічний процес, який здійснюється протягом усього періоду виховання і навчання військовослужбовців.

Психологічна підготовка є складовою частиною навчально-бойової діяльності. Поряд з вихованням, навчанням і розвитком, психологічна підготовка є вираженням організованої, цілеспрямованої діяльності командирів, інструкторів і гуманітарних організацій по підготовці воїнів до ефективних дій у службовій і бойовій обстановці.

1.2. Особливості психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців збройних сил

Одним із найважливіших завдань психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців збройних сил є формування готовності до подолання небезпек і труднощів бойової обстановки під час бойової підготовки, формування здатності протистояти високим нервово-психічним навантаженням, що виникають під час ведення бойових дій [30; 33; 37; 38; 39; 46; 47; 48 та ін.] .

З цією метою вкрай важливо, щоб військовослужбовці відчули виклики, з якими вони зіткнуться в бойовій обстановці під час бойової підготовки.

Водночас важливо, щоб військовослужбовці виконували свої обов'язки в середовищі, насиченому елементами небезпеки та ризику.

Максимальний вплив на формування відповідних психологічних якостей спостерігається тоді, коли навчальні процеси відбуваються в умовах, які максимально відтворюють бойові реалії. У низці досліджень вказується, що цим умовам найкраще відповідає ретельне вивчення військ, і насамперед тактична підготовка, бойова стрільба, практична підготовка, тренування на витривалість [50; 51; 52; 54; 55; 58].

Формування психологічної готовності військових осіб у цьому контексті включає, серед інших компонентів, розвиток психологічної стійкості, колективних установок, звичок і міцних стосунків.

В сучасних умовах важливо дбати про готовність психіки військовослужбовців до проведення нічних операцій, що потребують значних моральних і фізичних зусиль [72]. Психічна стійкість в умовах нічних дій формується через чітке уявлення про особливості цих випробувань і активну практику військовослужбовцями у нічний період для забезпечення ефективних дій.

Таким чином, розвиток оптимальних психологічних якостей – це процес цілеспрямованого впливу на свідомість, почуття і волю військовослужбовця, а також на всю його психіку.

Психологічні якості військовослужбовця взаємопов'язані і розвиваються в єдності та взаємодії. Тому їх підготовка під час бойової підготовки повинна здійснюватися комплексно і з визначенням конкретних завдань, розвивати індивідуальні якості психіки, поєднуючи їх із здійсненням психопрофілактичних заходів.

В. Осьодло, О. Хміляр вказували, що у психологічній підготовці особового складу велике значення має використання існуючих і нових комплексів вправ для розвитку емоційно-вольової стійкості, а також

використання різноманітних тренажерів для розвитку професійних якостей уваги, пам'яті та мислення [52].

Більшість військових психологів [42; 50; 59; 60; 61; 63; 75 та ін.] рекомендують використовувати в бойовій підготовці військовослужбовців фактор раптовості, небезпеки та ризику. При проведенні різних занять і вправ раптовість забезпечується імітаціями, які використовуються несподівано і на невеликій відстані від персоналу, а також швидка зміна вхідних даних і ситуації, що вимагає негайних і активних дій, несподіване використання різноманітних перешкод під час активних дій, активні та сміливі дії «супротивника», проведення занять і тренувань на невідомій території.

Тому створення на заняттях з бойової підготовки атмосфери напруженості, раптовості, небезпеки і ризику дає змогу формувати у військовослужбовців такі психологічні якості, як самовладання, стійкість, рішучість, хоробрість і відвага.

Багато науковців пропонують процес бойової підготовки військовослужбовців з обов'язковим використанням елементів творчості та діяльності. Зокрема, І. Ліпатов, визначив ефективні способи стимулювання активної розумової праці та самостійності у будь-якого типу військовослужбовців. Сюди дослідник відносив: постановка військовослужбовцям питань причинно-наслідкового характеру, які дають можливість творчо використовувати отримані знання і проникати в суть матеріалу, що вивчається, а також розвивати вміння самостійно приймати рішення; вирішення вступних, інтелектуальних завдань шляхом підвищення їх практичної значущості; впровадження стандартів у близькому до бойового середовища; детальний аналіз виконуваних дій з обов'язковим визначенням позитивних і негативних сторін [40].

Вирішальну роль у психологічній підготовці військових для навчально-бойової діяльності відіграють командири та психологічні консультанти. Вони мають активно впроваджувати стратегічні та перевірені практикою методики з

психологічного тренування військових, сприяти їх творчому мисленню для розробки новаторських підходів, постійно дбати про впровадження сучасного матеріально-технічного забезпечення, яке відповідає найсучаснішим стандартам психологічної підготовки.

Отже, для успішної реалізації завдань психологічної підготовки важливо, щоб кожен військовий особовий склад володів не лише базовими знаннями загальної та військової психології, а й виявляв спрямованість та оригінальність у психологічному тренуванні, впроваджував у навчальні програми елементи напруги, несподіваності, ризику й емоційного навантаження.

Глибока психологічна підготовка військових до бойових сценаріїв є вирішальною під час різноманітних тактичних і тактико-спеціальних тренувань, вогневих, фізичних та гуманітарних курсів. Кожен з вказаних видів діяльності вимагає більш глибокого та ретельного психологічного підходу, оскільки має власні специфіки й особливості [7; 16; 17; 18; 23].

Тактична підготовка є вищою формою цілеспрямованого формування необхідних військовослужбовцям психологічних якостей. Під час цих тренувань у військовослужбовців єдиному комплексі розвиваються знання, уміння, психологічні якості, виникають психічні стани та відчуття, схожі на бойову обстановку. Все це дозволяє не тільки покращити психіку військовослужбовців, а й перевірити їх психологічну готовність до ведення бойових дій [75].

Важливу роль у навчальному процесі відіграє правильно створена модель сучасного бою, а також трансляція бойових звукових ефектів. Психологічні якості, необхідні для ефективного ведення війни, успішно розвиваються у військовослужбовців у результаті дій, пов'язаних з несподіваними змінами обстановки [24; 26; 28].

Під час психологічної підготовки військовослужбовців провідне значення має підведення підсумків занять. Детальний аналіз дій і вчинків окремих

військовослужбовців підвищує почуття відповідальності, впевненість у собі та своєму колективі, зміцнює віру в силу зброї та військову майстерність.

Робота військовослужбовців повинна широко відпрацьовуватися в умовах активних радіоперешкод, трансляції записів шумових наслідків бою, імітації хімічного та радіоактивного зараження місцевості, розривів снарядів і бомб тощо. На думку І. Ліпатова, для розвитку в військовослужбовців витримки, самовладання та швидкості оперативного-тактичного мислення слід частіше обмежувати час прийняття рішень і створювати кризові ситуації, що вимагають рішення [40].

Для розвитку творчого і тактичного мислення військовослужбовців під час навчання необхідно створити середовище, що містить складні, як правило, суперечливі дані. Це змушує їх під час аналізу ситуації не лише керуватися готовими положеннями базових нормативно-правових актів, а й переглядати їх відповідно до умов поточної ситуації [39].

На заняттях з вогневої підготовки, крім засвоєння міцних навичок дій зі зброєю, їх необхідно психологічно підготувати до виконання бойових завдань, розвивати швидкість реакції, увагу, пам'ять і мислення, розвивати цілеспрямованість, витримку, самостійність, рішучість і сміливість [30].

Вихованню активності та швидкості у вирішенні вогневих завдань значно сприяє постійне спостереження за діяльністю підлеглих командирами. Під час навчання прийомам і правилам стрільби інструктори повинні фіксувати час виявлення і відкриття вогню по кожній цілі, а також стежити за точністю встановлення прицільних пристроїв і самим прицілюванням. Оголошення досягнень військовослужбовців посилює бажання бути в усьому першим і вчитися з повною віддачею.

Здійснюючи керівництво діяльністю підлеглих, як указували С. Яковенко, Т. Яковенко, командири повинні враховувати їх індивідуальні здібності, розвивати в собі психологічні якості, характерні для кожної спеціальності [76]. Упевненість у діях зі зброєю формується в результаті

багаторазового навчання, ефективність якого значно підвищується при формуванні в військовослужбовців навичок самоконтролю.

Навички самоконтролю військовослужбовців допомагають їхні звіти після стрільби. Вони повинні включати ретельний аналіз своєї діяльності. Змісту цих звітів слід надавати великого значення та використовувати його для детального аналізу. Розвивати навички самоконтролю необхідно під час занять на тренажерах, за допомогою спеціальних пультав, навчальних засобів, що дозволяють контролювати дії.

Важливою складовою психологічної підготовки військовослужбовців є фізична підготовка. Успішний розвиток психологічної стійкості, який дозволяє подолати негативні психічні стани та впевнено діяти в умовах бойових дій, вимагає постійних фізичних навантажень та систематичних тренувань [7].

У процесі психологічної підготовки військових, психомоторика виявляється однією з ключових складових, яка активно використовується у фізичному тренуванні.

Аналізуючи роль і місце психомоторики в системі психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, В. Осодло та О. Хміляр особливого значення, серед іншого, надають під час навчально-бойової підготовки військовослужбовців витривалості та спритності [52].

Дослідники стверджували, що в екстремальній ситуації для подолання перешкоди військовослужбовець повинен: 1) оцінити обстановку; 2) вибрати рухи, відповідні ситуації; 3) заздалегідь продумувати процес подолання перешкод. Тільки військовослужбовець з добре розвинутою спритністю може зробити все це відразу. Спритність також відіграє надзвичайно важливу роль для військовослужбовців у виконанні різних нормативних актів. Жоден військовослужбовець не зможе відповідати цим стандартам без добре тренуваних психомоторних навичок.

З вищевикладеного видно, що діяльність військовослужбовця вимагає розвинутої психомоторики, а саме витривалості та спритності. У складній

бойовій обстановці навіть найстаранніший і дисциплінований військовослужбовець не може виконати бойове завдання, якщо цих якостей недостатньо.

В умовах бойових дій психомоторика істотно впливає на працездатність військовослужбовців і особливо на боєздатність. Повсякденна діяльність також вимагає колосальних витрат нервової та м'язової енергії, випробування на міцність усіх систем організму, в тому числі психомоторної.

Отже, процес психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності є цілісною системою, елементи якої, доповнюючи один одного, дають змогу формувати у військовослужбовців необхідні психологічні якості. Одним із головних завдань психологічної підготовки військовослужбовців є розвиток психологічної готовності до подолання небезпек і труднощів бойової обстановки, формування здатності переносити значне нервово-психічне напруження під час військових дій. Найбільш ефективно зазначені положення реалізуються під час польової підготовки військ, під час проведення бойових (бойово-спеціальних) і командно-штабних навчань, а також під час проведення вогневих і фізичних занять.

1.3. Психологічне забезпечення діяльності військовослужбовців та стресові чинники навчально-бойової обстановки

Бойові дії в умовах сучасної війни, в якій задіяні всі види військ і служб, а також спеціальні сили, характеризуються рішучістю і високою маневреністю, динамічністю і напруженістю, швидкими і непередбачуваними змінами ситуації, широким застосуванням різноманітних засобів збройної боротьби. Бойові дії супроводжуються великою кількістю пожеж, різноманітних звукових і світових подразників, великими втратами в живій силі та техніці [3; 18; 20; 24; 30; 32; 37; 42 та ін.].

У бойовій обстановці люди реагують різноманітно. Деякі можуть відчувати характерне бойове піднесення, що стимулює органи почуттів, уваги, пам'яті та мислення, підвищуючи їхню концентрацію та ефективність. Протилежно, інші внаслідок негативних переживань та стану психіки можуть втрачати чутливість, втрачати реакцію на зовнішні стимули, що загрожує їхній діяльності через порушену координацію рухів та стійкість в діях [34].

Поняття «стрес» найбільш широко використовується у військовій психології для відображення стану особистості в складній для неї ситуації. Ганс Сельє [14]. Він звернув увагу на те, що організм, як складна, високоорганізована система, відповідає на різноманітні інтенсивні впливи пристосувально-захисними реакціями, сукупність яких він назвав адаптаційним синдромом. Г. Сельє спочатку вважав, що стрес викликають лише шкідливі чинники, а потім розширив коло причин, включаючи стресову роботу.

Дослідник виділив три етапи:

- 1) тривога, коли мобілізація ресурсів починається після незначного зниження стабільності організації;
- 2) підвищена опірність організму;
- 3) виснаження організму, зниження його опірності.

Стрес не завжди має лише негативні якості. У багатьох випадках це допомагає людям мобілізувати свої сили для подолання складних обставин повсякденного життя та екстремальних умов.

Фізіологічні зміни, які спостерігаються в організмі людини під впливом стресу, фактично є результатом вже наявних емоційних реакцій: без наявності емоційних реакцій фізіологічні зміни не спостерігаються, навіть при настанні фізичної травми після стресової ситуації [15].

Отже, стрес постає перш за все як загроза, яка впливає на людину на відстані, створює емоційне ставлення до загрози і тим самим готує весь організм до можливих фізичних наслідків.

Розглядаючи психологічну сторону поняття стресу, вчені відзначають, що людина реагує не тільки на реальну та існуючу небезпеку, а й на загрози та символи небезпеки, пов'язані з минулим досвідом [17; 18; 34]. Ці властивості дозволяють перебувати в належному стані готовності, активуючи свої захисні механізми протягом періоду часу, який відділяє виникнення стресу від появи його наслідків.

У військовій психології є чимало прикладів того, що жоден військовослужбовець не застрахований від негативного впливу бойового стресу. У військовослужбовців, які тривалий час перебувають у бойових діях, як правило, виникають різні види нервово-психічних розладів, які безпосередньо залежать від рівня психологічної підготовки [28].

Немає переконливих підстав вважати, що військовослужбовці на війнах минулого, як кажуть, менше боялися загрози смерті, ніж сучасні військовослужбовці. Більш того, як у минулому, так і сьогодні наслідки кожного бою важким тягарем лягають на психіку тих, хто в ньому бере участь. Водночас не можна недооцінювати значення стресу, який впливає на кінцевий результат бойових дій. Найчастіше результат битви вирішували стрес і паніка [3].

Сучасний бій, як збройний конфлікт між двома сторонами, передбачає систему взаємопов'язаних дій протиборчих сторін, кожна з яких спрямована на створення та використання ситуації, за якої контрзаходи противника були б зведені нанівець і досягнуті власними діями [75].

Провідний американський учений Р. Вейту виділяє шість стресових ситуацій, під впливом яких найчастіше страждають офіцери. Серед них: а) необхідність прискореної обробки інформації; б) шкідливе середовище (середовище); в) уявна загроза; г) порушення фізіологічних функцій; д) ізоляція; ж) груповий тиск [34].

У бойовій обстановці кожен військовослужбовець, як правило, виконуючи завдання на передовій, перебуває в постійному

внутрішньоособистісному конфлікті між почуттям обов'язку, з одного боку, і почуттям самозбереження, з іншого. Він хоче діяти так, як належить справжньому воїну, але страх штовхає його в протилежному напрямку. І що ще страшніше, він боїться не того, що відбувається, а того, що може статися. Таке навіювання страху викликає постійне відчуття нервового збудження, яке посилюється.

Таким чином, офіцер страждає від боротьби в душі - між страхом смерті і власним розумінням обов'язку. Іноді ви не можете впоратися з властивим вам почуттям тривоги, тому що вектор страху спрямований на гіпотетичне, що може статися, а не на те, що відбувається насправді.

Деякі західні психологи, зокрема В. Франкл, крім поняття стресу використовують також таке поняття, як складні життєві ситуації, які більш-менш обтяжливі настільки, що порушують баланс між особистістю та середовищем: вони вимагають мобілізаційних резервів, пошуку та встановлення нових цілей, трансформації стійкої екзистенціальної системи цінностей або створення нових [74].

У середині минулого століття набуло поширення поняття фрустрації, що трактується як психічний стан, що виникає при появі перешкод на шляху до задоволення потреби – реальної чи уявної [44; 55; 61]. Стан фрустрації супроводжується збудженням або апатією, іноді виявляється в агресії, спробах подолати стереотипні перешкоди або в регресивному зниженні якості поведінки і втраті адекватності поведінки.

Вивчення різних типів симптомів показує, що психічний і фізичний стан військовослужбовця в бою може бути надзвичайно важким.

С. Яковенко, Т. Яковенко Т. М., досліджуючи психічну стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників, серед психічних станів, які відображаються на діяльності під час стресових факторів бойової обстановки, виокремлюють наступні:

1. *Випадки бойової втоми.* Біосистема військовослужбовців руйнується, вони відчують постійну втому і фізично виснажений стан – після відповідного періоду гіперактивності. У стані бойової втоми спостерігається втрата пам'яті, з'являються схильності до відчуження, офіцери стають більш дратівливими і агресивними. Втрачається інтерес до спілкування з друзями, з'являється істерика, схильність до паніки. Якщо ці військовослужбовці з якихось причин змушені залишатися в зоні бойових дій, то цей стан стає більш серйозною хворобою.

2. *Конверсійна істерика.* Це психічне захворювання, один із найскладніших і найважчих проявів бойового шоку. Звільнення від сильного стресу відбувається шляхом перетворення своїх страхів у фізичний розлад організму.

3. *Стан тривоги.* Загальний стан тривоги, який відчуває військовослужбовець після шоку від бою, характеризується втомою і відчуттям напруги у всьому тілі. Цей стан не зникає після сну чи відпочинку і призводить до того, що військовослужбовець не може зосередитися.

4. *Стан обмеження свідомості.* Цей стан виникає при порушенні нормальної роботи головного мозку. У цьому стані військовослужбовець не може взаємодіяти з навколишнім світом і починає жити новим, вигаданим життям. Неадекватну поведінку можна відстежити в діях. Військовослужбовець намагається придушити свій страх веселим, безтурботним сміхом. Такий стан може призвести до глибоких неврозів.

Певні прояви стресу розвиваються у всіх бойових військовослужбовців.

Узагальнення наукових досліджень дає можливість виокремити основні психічні розлади, що спостерігаються у військовослужбовців під час бойових дій: депресія, соціальне відчуження – почуття самотності, істерика, дратівливість, порушення психомоторних функцій, психічних процесів, головні болі [55; 61; 70; 71].

Причина цього полягають у сутності війни, а не в природі людини. Кожна мить бою чинить значне навантаження на психіку військовослужбовця. Психічні наслідки бою прямо залежать від його тривалості та інтенсивності.

Отже, аналіз наукових підходів щодо вивчення психологічного забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців, серед стресогенних факторів бойової обстановки вказує на провідну роль психологічної підготовки при виконанні бойових завдань.

Вивчення впливу стресогенних факторів на психічний стан військовослужбовців доводить, що діагностика рівня психічної стійкості потребує створення надійних та ефективних засобів і методів, за допомогою яких можна розв'язувати зазначені вище завдання психологічної підтримки на належному рівні навчально-бойової діяльності.

Висновки до першого розділу

Обґрунтовано, що психологічна підготовка є складовою частиною навчально-бойової діяльності. Поряд з вихованням, навчанням і розвитком, психологічна підготовка є вираженням організованої, цілеспрямованої діяльності командирів, інструкторів і гуманітарних організацій по підготовці воїнів до ефективних дій у службовій і бойовій обстановці.

Розкрито, що процес психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності є цілісною системою, елементи якої, доповнюючи один одного, дають змогу формувати у військовослужбовців необхідні психологічні якості. Одним із головних завдань психологічної підготовки військовослужбовців є розвиток психологічної готовності до подолання небезпек і труднощів бойової обстановки, формування здатності переносити значне нервово-психічне напруження під час військових дій.

Доведено, що в умовах бойових дій психомоторика істотно впливає на працездатність військовослужбовців і особливо на боєздатність.

Вивчення впливу стресогенних факторів на психічний стан військовослужбовців доводить, що діагностика рівня психічної стійкості потребує створення надійних та ефективних засобів і методів, за допомогою яких можна розв'язувати зазначені вище завдання психологічної підтримки на належному рівні навчально-бойової діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ

2.1. Організаційні засади дослідницької роботи

Психологічна підготовка військовослужбовців як складової процесу бойової підготовки в умовах переходу від мирного до воєнного часу залежить від багатьох чиників, і насамперед від прийому інформації, її обробки, індивідуального сприйняття, що багато в чому визначає поведінку військовослужбовців, дії та вчинки.

Процедура дослідження складалася з наступних етапів:

- розробка програми дослідження (постановка проблеми, завдань, визначення предмета та об'єкта дослідження, уточнення понятійного апарату);
- визначення об'єктів експериментального дослідження (зразків);
- збір необхідної інформації, що стосується проблеми дослідження;
- експериментальні дослідження;
- статистична обробка результатів;

З огляду на його особливості ми визначили найбільш оптимальний спосіб – добровільну участь військовослужбовців в експерименті. Загалом у дослідженні взяли участь 27 чоловіків-офіцерів віком від 22 до 41 року.

Організаційно робота проходила в три етапи. На першому етапі дослідження ми здійснили конструктивно-критичний аналіз і дослідження рівня розробленості проблеми психологічної підготовки в сучасній літературі.

На другому етапі дослідження було проведення психологічного експерименту, метою якого було визначити вплив комплексу стресових факторів на психіку військовослужбовців, а також дослідити роль

психологічної підготовки в їх подоланні, використовуючи чітко сформульовану, змодельовану бойову обстановку.

Під час експерименту ми провели два контрольних вимірювання емоційної стійкості досліджуваних: до і під час навчань. При цьому повторне вимірювання характеристик емоційної стійкості військовослужбовців-учасників навчань проводилося на другому та третьому етапах навчань.

Усі запропоновані та змодельовані нами умови діяльності повинні були виконувати функції засобу, використання якого вносить позитивні зміни в систему психологічної підготовки, тобто сприяє її зростанню. Стандартизовані умови повинні бути наділені вимірювальними функціями і шляхом порівняння поточних показників ефективності з еталонними показниками сприяти визначенню ступеня досконалості виконуваних завдань. Результати експерименту повинні були надати інформацію про корекцію та поведінку випробовуваних у змодельованій ситуації, що дало змогу вдосконалити психологічну підготовку за наміченим шляхом.

Звичайно, хоча ситуація, змодельована в нашому експерименті, була близькою до бойової, водночас відповідні обмеження, передбачені програмою, також діяли. Незмінним залишився аспект експериментальної частини дослідження, який дозволив визначити вплив сукупності факторів на психіку обстежуваного та роль психологічного тренінгу в їх вирішенні.

За результатами третього етапу розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України до навчально-бойової діяльності та впроваджено програму дій військовослужбовців в екстремальних умовах.

З метою всебічного вивчення ролі психологічної підготовки в експерименті брали участь люди з різним життєвим досвідом в умовах навчально-бойової діяльності.

Досліджувані військовослужбовці – учасники експерименту офіцери займають різні посади.

Багато офіцерів мають професійний досвід. Понад 12% досліджуваних вже брали участь у навчаннях більше десяти разів. Понад 50% досліджуваних – учасники бойових дій.

Така організація дослідження повністю відповідає визначеній меті та завданням нашої кваліфікаційної роботи.

2.2. Обґрунтування методів і прийомів дослідження емоційної стійкості військовослужбовців за результатами психологічної підготовки

Підбір відповідних методів і методик дослідження є необхідною умовою успішного розвитку емоційної стійкості у фахівців будь-якого профілю.

Для виконання запланованих науково-дослідницьких робіт ми використали систему методів, яка дозволяє вирішити поставлені завдання дослідження відповідно до своїх можливостей.

Метод спостереження застосовувався відповідно до завдань, і ситуації, в якій діяли військовослужбовці. Як варіант методу спостереження ми використовували опис значущих ситуацій, щоб більш детально дослідити факти того, як досліджувані поведуться в екстремальних ситуаціях, як вони реагують на загрози, як знаходять шляхи вирішення проблем і конфліктів, які виникають.

Під час спостереження ми звертали особливу увагу на прояви емоційного стану досліджуваних після успішних, або невдалих представлень та інших наказів.

Метод аналізу документів дає змогу аналізувати продуктивність праці. Під час навчання ми вивчили та проаналізували такі документи: журнал обліку бойових дій; журнал обліку надходження наказів і розпоряджень; журнал обліку прийнятих та виданих замовлень; змінний щоденник; посадові характеристики військовослужбовців.

Аналіз документів дав змогу проаналізувати, як військовослужбовці здійснюють те чи інше впровадження, які рішення приймають для вирішення складних ситуацій, що виникли під час навчання [27].

Під час дослідження ми використовували *методику С. Розенцвейга* для виявлення рівня фрустрації з метою вчасного впливу на особистість для корекції; для вивчення реакцій на фрустрацію; з метою прогнозування поведінки людини в хронічних і гострих стресових ситуаціях [46] (додаток А).

Під час дослідження кожному випробуваному було запропоновано 24 картки з ситуаціями, що викликають фрустрацію. Кожну відповідь класифікували та оцінювали за двома критеріями: типом і напрямком реакції. Результати дослідження були виражені в кількісній формі.

Крім того, розраховувався сумарний коефіцієнт «рівня психологічної підготовленості» (РПГ). Цей коефіцієнт розраховували шляхом порівняння відповідей кожного випробуваного зі «стандартними» середніми статистичними значеннями. Кількісне значення можна розглядати як індивідуальний показник психологічної підготовленості особистості.

Для оцінки поточного емоційного стану людини, особливостей її мотиваційної сфери, рівня активаційного забезпечення психічних функцій, а також визначення найбільш стійких якостей особистості ми використовували восьмиколірний тест М. Люшера [64] (додаток Б).

У ході дослідження всім військовослужбовцям-учасникам пропонувалося вибрати кольори за перевагами: спочатку – який колір їм подобається найбільше, потім – другий колір з точки зору привабливості тощо, з таким розрахунком: вибрати восьмий колір, який тобі подобається найменше. Результати обробляли за загальноприйнятою схемою. За результатами тестування визначено показники: працездатність; занепокоєння; інтенсивність тривоги; компенсація; ступінь стійкості до стресів.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна була використана для вивчення психологічної підготовки військовослужбовців.

Цей тест є ефективним і показовим інструментом для оцінки поточного рівня реактивної тривожності (як відчуття) та стійкої особистісної тривожності (як постійної риси особистості) [27] (додаток В).

Анкета складається з двох частин, кожна має 20 питань. Перша частина (запитання 1-20) призначена для визначення актуального емоційного стану людини, тобто оцінки її поточного психічного стану, тоді як друга частина (твердження 21-40) спрямовані на його визначення. Суб'єкт природно відчуває, тобто тривожність діагностується як риса особистості.

Особистісна тривожність – це стійка здатність сприймати різноманітні ситуації як загрозливі та реагувати на них зі станом тривоги. Реактивна тривога характеризується напруженістю, збудженістю та нервозністю. Високий рівень реактивної тривожності може призвести до порушень уваги та іноді проблем з координацією. Висока особистісна тривожність часто пов'язана з наявністю невротичних конфліктів, емоційних зривів та навіть психотичних розладів.

Але тривожність спочатку не є негативною рисою. Підвищений рівень тривожності є природною складовою активної особистості. Важливою є існування оптимального індивідуального рівня «продуктивної тривожності». Під час тренування вимірюється рівень реактивної та особистісної тривожності на другому етапі тренування перед ситуацією, яка, на нашу думку, мала певний рівень небезпеки для офіцерів.

Методика «Самопочуття. Активність. Настрій.» (САН) застосовувалася напередодні та під час занять і була спрямована насамперед на спостереження за динамікою змін психічного стану досліджуваних залежно від сили активного подразника [27] (додаток Г).

Висновки до другого розділу

Таким чином, з метою вирішення завдань дослідження психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-тренувальних та бойових дій

робота проводилась у три етапи: досліджувався рівень психологічної розробленості проблеми психологічної підготовки та психологічного супроводу військовослужбовців; проведено психологічний експеримент та аналіз отриманих даних; визначено роль і місце психологічної підготовки військовослужбовців у подоланні стресових факторів бойової обстановки.

Визначені методи дозволили всебічно розглянути особливості психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ

3.1. Порівняльний аналіз результатів дослідження впливу психологічної підготовки на емоційну стійкість військовослужбовців

Для дослідження впливу психологічної підготовки на емоційну стійкість військовослужбовців в навчально-бойових умовах в бойових умовах враховувалось: 1) позитивний і негативний досвід військовослужбовців; 2) індивідуальні особливості військовослужбовців; 3) соціально-психологічна атмосфера в колективі.

Під час навчань з певними обмеженнями створювалася обстановка, схожа на бойову діяльність військовослужбовців. Умови для проведення навчань загалом відрізнялися від бойових, проте під час навчань була задіяна військова техніка. Усе це дало змогу визначити вплив «сучасного бою» на психіку військовослужбовців та визначити їх психологічну готовність до подолання негативних факторів екстремальних умов, що склалися.

Інформація, отримана під час навчань, була нестабільною, а часом і неправдивою. Інтенсивність інформації також була непостійною. Вивчення журналу обліку наказів, розпоряджень і розпоряджень, отриманих під час навчань, свідчить про те, що: 1) у повсякденному житті чергові отримують 6-15 різних типів інформації для прийняття рішень на добу, з найбільшою інтенсивністю, від 2 до 7 на годину; 2) в період навчання - 6-45 і більше на день, з інтенсивністю 3-17 і більше на годину.

Опрацювання такого великого обсягу інформації потребує високого професіоналізму та, відповідно, відповідного рівня психологічної підготовки військовослужбовців для ефективних дій в екстремальних умовах.

Під час занять велику роль відіграло створення складних стресових ситуацій.

У більшості робіт, присвячених когнітивним процесам в умовах стресу, розглядається лише негативний варіант стресової трансформації мислення [2; 7; 9; 14; 23; 25; 29 та ін.]. Це було викликано необхідністю корекції негативних процесів мислення, які спостерігаються в умовах стресу. Такі зміни, що відображаються на ціннісних орієнтаціях, можуть суттєво змінити напрямок рішень людини та деформувати її особистість [23; 5; 11; 15; 20; 26; 33 та ін.].

Зважаючи на можливість несприятливого впливу факторів стресу на характер мислення, не слід забувати, що під час стресу можуть відбуватися значні позитивні зміни в когнітивних процесах і процесах самосвідомості [54]. Виходячи з цього, зміни мислення при стресі можна розділити на три види: 1) активізація мислення суб'єкта шляхом правильного відображення дійсності у свідомості; 2) гіперактивність мислення; 3) «уникання» від вирішення стресових проблем.

Процес психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності залежить від багатьох психологічних факторів. Серед них слід виділити рівень активності суб'єкта, використовувану ним стратегію прийняття рішень і мотивацію. Велику роль у процесі психологічної підготовки офіцерів відіграють воля, характер, мислення, емоції та темперамент.

Щоб перевірити це припущення на практиці, ми скористалися методом спостереження, яке дозволила визначити особистісні особливості та розвиток мислення, емоцій, волі військовослужбовців перед навчанням і на другому етапі навчання, а методикою САН.

В результаті використання спостереження ми отримали наступні показники (рис. 3.1).

Дані наведені у рис. 3.1, вказують, що кількість військовослужбовців, у яких покращилася продуктивність мислення, зросла з 15,9% до 23,7%.

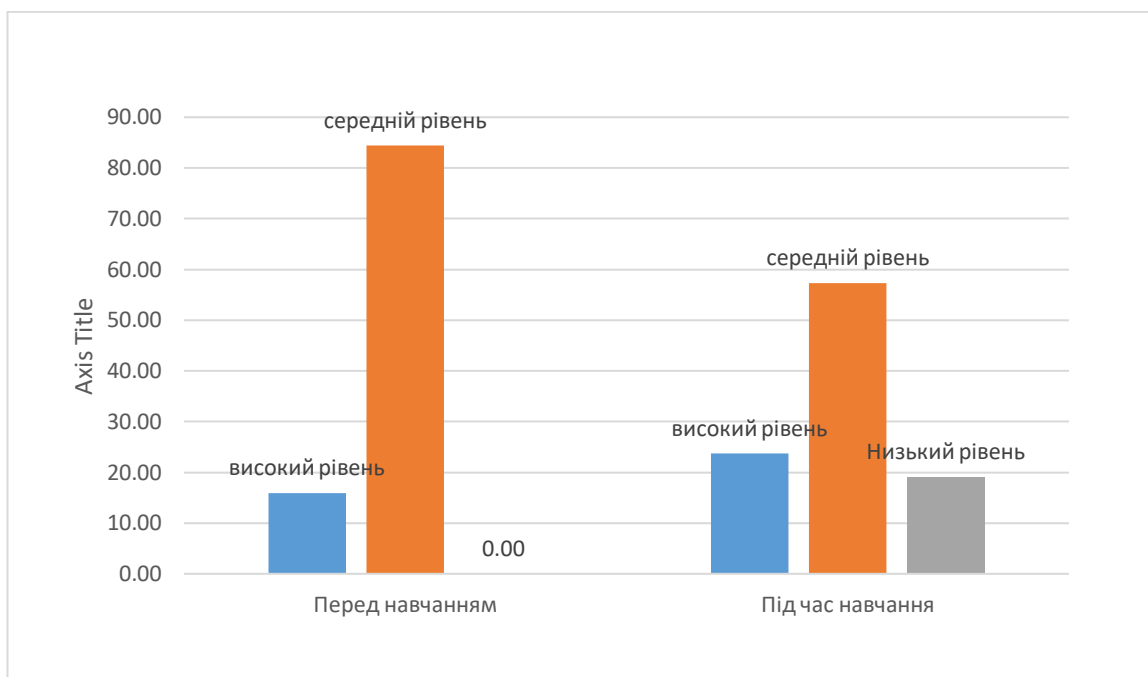


Рис. 3.1. Динаміка особливостей мислення військовослужбовців перед навчанням та під час навчання

Під час навчання цим військовослужбовцям властива активізація мислення, правильне відображення дійсності у свідомості. У більшості випадків зміна мислення проявлялася в активації дискурсивного та логічного мислення. Це призвело до комплексного розгляду всієї інформації. У першому випадку відбулася своєрідна композиційна концептуалізація стресової ситуації. Це призводило до того, що у свідомості офіцера виникало просте схематичне зображення ситуації, визначаючи головне, на його думку, і виключаючи суб'єктивно несуттєві моменти.

У другому випадку військовослужбовець створив концепцію декомпозиції екстремальної ситуації та всієї пов'язаної з нею інформації в умовах стресу. При цьому розширено сферу врахування інформації, яка наразі надходить до особи. Цілком ймовірно, що два типи стресової активізації мислення мають адаптивний і захисний зміст і спрямовані на оволодіння стресовими ситуаціями. Оптимальним для такого придбання було б гармонійне поєднання композиційної або декомпозиційної стресової ситуації.

Активізація мислення з адекватним відображенням дійсності у свідомості була характерна і для військовослужбовців із середньою продуктивністю мислення, яка становила 57,3 %.

На останньому етапі навчання, під час навчання, під час вирішення комплексу навчально-бойових завдань, у деяких військовослужбовців помічено «уникнення» від вирішення стресових завдань за рахунок розвитку стресових трансформацій мислення. Це характерно для тих військовослужбовців, чий рівень продуктивності мислення відповідає низькому (частка військовослужбовців із низькою продуктивністю мислення становить 19,1%). У деяких випадках виявлялися проникливі форми мислення, характерні для частини військовослужбовців з високою і середньою продуктивністю мислення. У тривалих екстремальних умовах у деяких військовослужбовців виникали несприятливі прояви, знижувалася робота мислення. Це проявилось у зниженні активності та продуктивності, у вирішенні навчально-бойових завдань.

Таким чином, вплив інформації на мислення військовослужбовців під час навчання призводить до зміни рівня продуктивності мислення. Заповнена анкета дозволяє зробити висновок, що військовослужбовці з високою професійно-психологічною підготовкою, а також досвідом бойової участі мають вищий рівень мисленнєвих процесів, що дає їм можливість швидко адаптуватися до умов бойової діяльності.

При визначенні впливу особливих умов бойового моделювання на емоційну стійкість військовослужбовців враховувалося, що прояви емоційної реакції опосередковуються силою (слабкістю) нервової системи, загальним емоційним фоном військовослужбовців (рис. 3.2).

З даних, наведених у рисунку 3.2, видно, що рівень емоційних реакцій до навчання у досліджуваних здебільшого відповідає середньому (84,3%). У 6,3% військовослужбовців, а високим 8,5%.

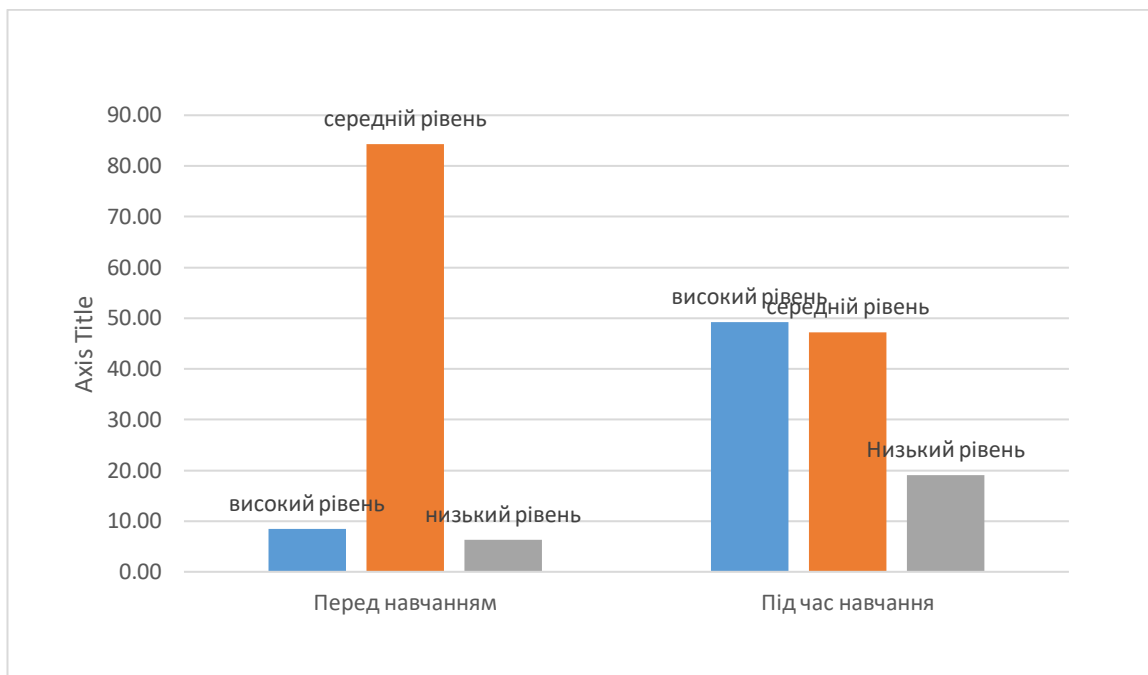


Рис. 3.2. Динаміка емоційних проявів військовослужбовців до навчання та під час навчання

Під час навчань підвищується емоційне реагування військовослужбовців на події. Виходячи з цього, ми виділили три групи офіцерів:

- перша група - становила 47,2% військовослужбовців;
- друга група - становила 47,2% військовослужбовців;
- третю групу склали 5,6% військовослужбовців.

Розглянемо особливості поведінкових реакцій військовослужбовців, віднесених до першої та другої груп, тобто схильних до активної форми емоційного реагування. Біологічне призначення цих реакцій – запобігти несприятливому розвитку стресової ситуації в результаті швидких і посиленних захисних дій.

Акти оборонної поведінки в цих групах виявлялися в наступному: 1) рефлекторна дія – завмирання під час звукового сигналу, команди; 2) комплексно-організаційна дія – пожвавлення після отримання комплексу інформації, яка була видалена як помилкова через короткий проміжок часу; 3) комплексна і виправдана дія – пожвавлення, ініціатива, зацікавленість у

вирішенні завдань, що стоять перед підрозділами (групи) і виконання яких підвищує престиж.

Деякі військовослужбовці в першій і другій групах під час навчання, отримавши нове завдання, яке вимагало нестандартних рішень для його вирішення, були розлючені та розгублені. Проте вдале їх виконання одразу змінилося почуттям радості, задоволення та гордості.

Для багатьох військовослужбовців початок кроків у вирішенні практичних завдань означало неминучий успіх. Це проявлялося у військовослужбовців, наділених фанатичною впевненістю в остаточному успіху, незважаючи на всі перешкоди.

Військовослужбовці, віднесені до третьої групи, характеризуються зниженням емоційної активності при сильних короточасних екстремальних впливах. Якщо офіцери першої та другої груп проявляли активну реакцію, спрямовану на витіснення екстремістського фактору, то офіцери третьої групи реагували пасивно та чекали, поки це закінчиться. Така відповідь не сприяла виконанню складних завдань, які виникали під час навчання. Однак необхідно враховувати наступне: в критичних ситуаціях від військовослужбовця може вимагатися в одному випадку активізувати свою діяльність, а в інших випадках, навпаки, виступати в ролі пасивного спостерігача. Тому слід розрізняти пасивні поведінкові реакції, спрямовані на зменшення впливу стресової ситуації, і просто зниження активності, коли ситуація вимагає протилежного, з небажаними наслідками.

Результати дослідження вольових проявів військовослужбовців до та під час навчання показали, що під час навчань охарактеризовано кількість військово службовців, які на високому рівні проявили вольові якості під час розвитку складних ситуацій, що перешкоджали виконанню навчально-бойових завдань (рис. 3.3). Під час підвищенні активності в подоланні перешкод частка їх зросла з 41,8% до 45,4%.

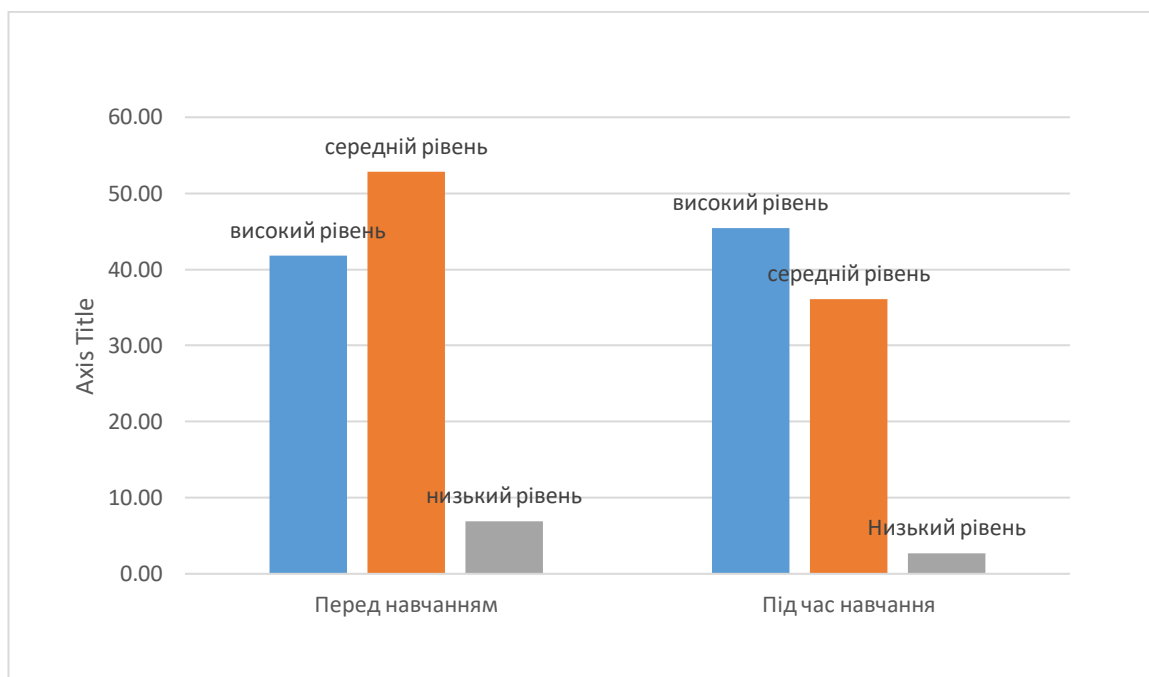


Рис. 3.3. Динаміка проявів наполегливості і самоконтролю військовослужбовців до навчання та під час навчання

Ці ситуації збільшили з 7,4% до 18,5% кількість військовослужбовців зі зниженою вольовою якістю, які виявляли пасивність у подоланні перешкод.

У військовослужбовців з високими вольовими якостями поведінка проявлялася в підвищеній увазі, зосередженості, рішучості головного і відмові від другорядного, терпінні, цілеспрямованості, активності, наполегливості в подоланні перешкод, ініціативності, самостійності, наполегливості та оперативності.

У військовослужбовців зі зниженою вольовою якістю перераховані вище прояви вольових якостей або були відсутні, або виражені дуже слабо.

Військовослужбовці середнього рівня (36,1%) в основному виявляли оригінальні вольові якості, зрідка окремі, залежно від ситуації, виявляли підвищену активність у подоланні перешкод або пасивність.

Важливу роль у вольових діях військовослужбовців відігравали мотиви діяльності, які виступали безпосередньо рушійною силою діяльності та установки як певні, чіткі стани готовності до дії.

У військовослужбовців з високим і середнім рівнем вольових якостей під час взаємної конкуренції посилювалися і закріплювалися соціальні мотиви, а індивідуалістичні гальмувалися. На перший план висувався військовий обов'язок і відповідальність за доручену справу. Добровільні дії стабілізували поведінку індивіда і були спрямовані на досягнення поставленої мети. Це проявилось в першій фазі (ситуативно вибирається). Відбулася загальна активізація та підпорядкування організації цій меті. У другій фазі довільної дії (ситуаційній) було помічено, що найважливіші сторони діяльності в цій ситуації вимагають аналізу і великих розумових зусиль. Вибрані аспекти стали більш чутливими ніж інші. І це стимулювало свідомість і волю. У військовослужбовців з низьким рівнем прояву вольових якостей ослаблення основних сторін діяльності в даній ситуації призводило до зниження витривалості і самоконтролю, і, звичайно, до зниження якості роботи.

Виявлена під час навчань необхідність вирішення навчально-бойових завдань створювала атмосферу спільних дій для досягнення мети поставлених завдань, формувала групові норми поведінки. Ступінь впливу норм групової поведінки на особистість під час спільного вирішення навчально-бойових завдань проявилася в тому, що під час навчання (рис. 3.4) значно зросла частка військовослужбовців, які піддаються впливу групових норм. Військовослужбовці з високим рівнем вольових якостей усвідомлювали, що вони повинні діяти точно так само, а з низьким рівнем вольових якостей діяли так, як більшість групи. Військовослужбовці середнього рівня, як правило, виступали на початковому рівні, але на деяких з них групові норми впливали сильніше, ніж на інших.

Проведене вище дослідження емоційно-вольової сфери військовослужбовців дозволило встановити, що вплив умов і факторів ситуацій бойового моделювання під час навчання призводить до зміни рівня емоційних реакцій, поведінкової активності, витривалості, самоконтролю та впливу групових норм. У той же час надмірно загострена емоційна реакція іноді

призводить до неправильних дій. Спостереження показало, що пасивна реакція, спрямована на просте очікування, не сприяла успішному вирішенню навчально-бойових завдань.

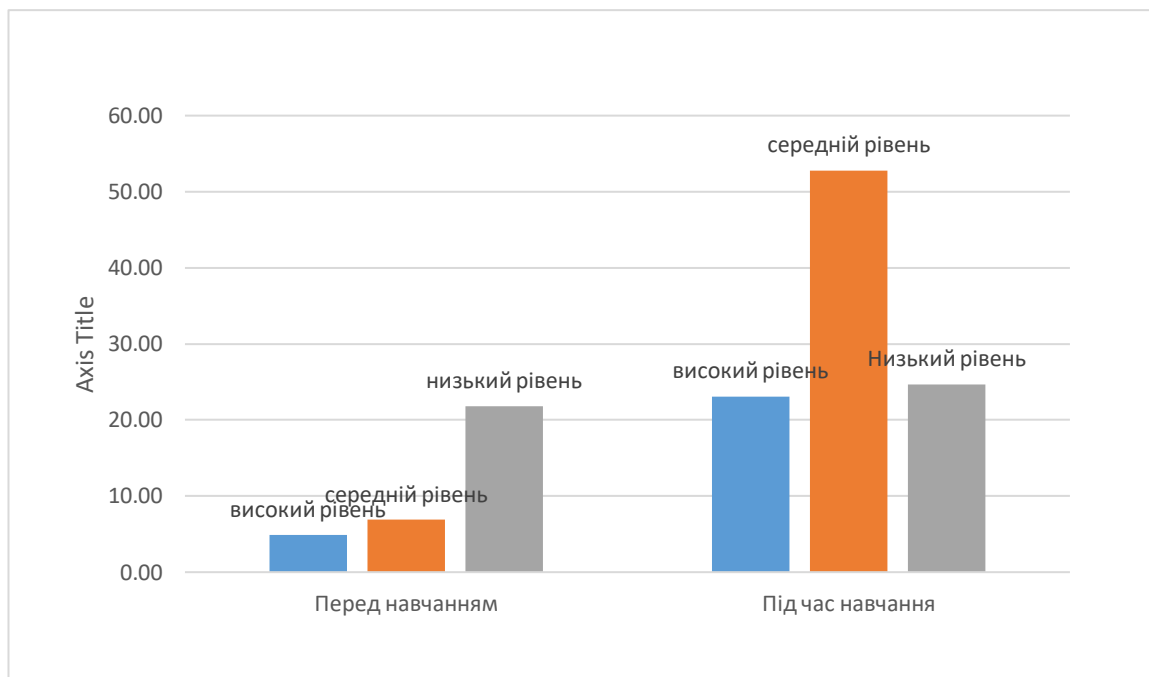


Рис. 3.4. Динаміка ступеня впливу норм поведінки групи на особистість військовослужбовців

Результати дослідження за методикою вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга представлені у рис. 3.5. Із отриманих результатів видно, що під час навчання збільшується кількість військовослужбовців з типом реакції з типом реакцій NP і ED (фіксація для задоволенні потреб та самозахисту), а зменшується кількість військовослужбовців з типом реакції OD (фіксація на перешкоду).

Під час дослідження встановлено, що тип реакції NP є найбільш несприятливим з точки зору психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності. Військовослужбовці з такою реакцією спрямовували свої зусилля на вирішення ситуації, а реакція реалізовувалася у вигляді спільних дій та вирішення складних навчально-бойових завдань. Для

цих військовослужбовців була характерна висока концентрація на досягненні мети, іноді всупереч об'єктивним обставинам.

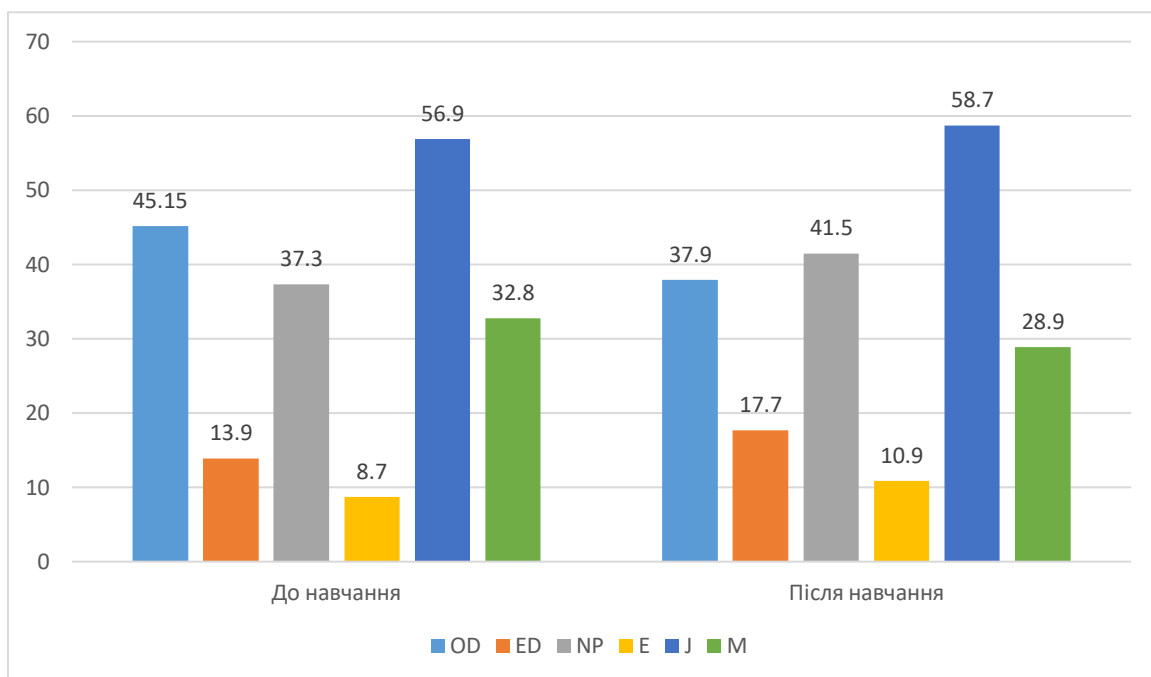


Рис. 3.5. Динаміка типів спрямованості реакцій військовослужбовців до навчання та після навчання (за методикою вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга)

Умовні позначення: для позначення напрямку реакції користуються літерами: Е – екстрапунітивні реакції; І – інтропунітивні реакції; М – імпунітивні реакції. Типи реакцій позначаються наступними символами: OD – з фіксацією на перешкоді; ED – з фіксацією на самозахисті; NP – з фіксацією на задоволенні потреби.

Тип реакції OD сприяв ефективній психологічній підготовці військовослужбовців. Перешкоди, що викликають фрустрацію, відігравали провідну роль у відповідях. Під час навчань військовослужбовці з такою реакцією приділяли достатньо уваги вирішенню проблем, що виникали, однак відсутність досвіду та професійних знань спричиняла труднощі у вирішенні завдань навчань. Для військовослужбовців з таким типом реакції з накопиченням досвіду можливий високий рівень психологічної підготовки, тобто в результаті психологічної підготовки формується психологічна готовність до подолання стресових ситуацій.

Тип реакцій на ED виявляється менш сприятливим. Військовослужбовців, які провокували таку реакцію під час навчання, як правило, ухилялися від

прийняття рішень, брали на себе відповідальність без інтересу або взагалі відмовлялися від неї. У більшості випадків вони проявляли пасивність, замкнулися в собі або відмовлялися від вирішення навчально-бойових завдань.

Високий відсоток військовослужбовців, з інтапунітивною реакцією в профілі фрустрації, вказує на те, що суб'єкти прийняли емоційне ставлення до самозвинувачення. Під час навчань вони пояснювали причини невдалого вирішення навчально-бойових завдань власними помилками, звинувачуючи у всьому себе, часом впадаючи в депресивний стан. Суб'єкти з реакціями в цьому напрямку зазвичай не мають достатнього досвіду для участі в тренінгу, не мають достатньо високих професійних знань і низького рівня психологічної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях.

Суб'єкти з імпунітивними реакціями, частка яких у профілі досить висока (28,9%), девальвували все, що відбувається. Вони відмовилися когось звинувачувати і загалом активно реагували. Їхня позиція під час навчань була пасивною. Звичайно, така орієнтація не може сприяти підготовці до екстремальних умов і, відповідно, швидкій психологічній підготовці військовослужбовців до бойової діяльності.

У випадку дій, що здійснюються в екстремальних умовах, найбільш значимою виявилася екстрапунітивна спрямованість реакції, яка займає третє місце за частотою виникнення. Військовослужбовці з таким типом реакції брали активну участь у вирішенні проблем, що виникали. Їх емоційне потрясіння виявлялося в пошуку і засудженні зовнішньої причини фрустрації, будь то співчуття або звинувачення когось. Це відобразилося на їхніх відповідях під час тестування.

Під час навчання в міру наростання екстремальних умов впливу на психіку військовослужбовців активізуються захисні психологічні механізми, розвиваються складні навички та вміння, що призводить до підвищення толерантності.

Таким чином, дослідження, проведене за методикою С. Розенцвейга, дозволяє зробити висновок про те, що дія навчальних засобів призводить до зміни спрямованості та типу реакцій військовослужбовців, що відповідно пов'язано з їх психологічною готовністю до дій стресових чинників.

У рисунках 3.6-3.8 наведено результати дослідження за колірним тестом М. Люшера.

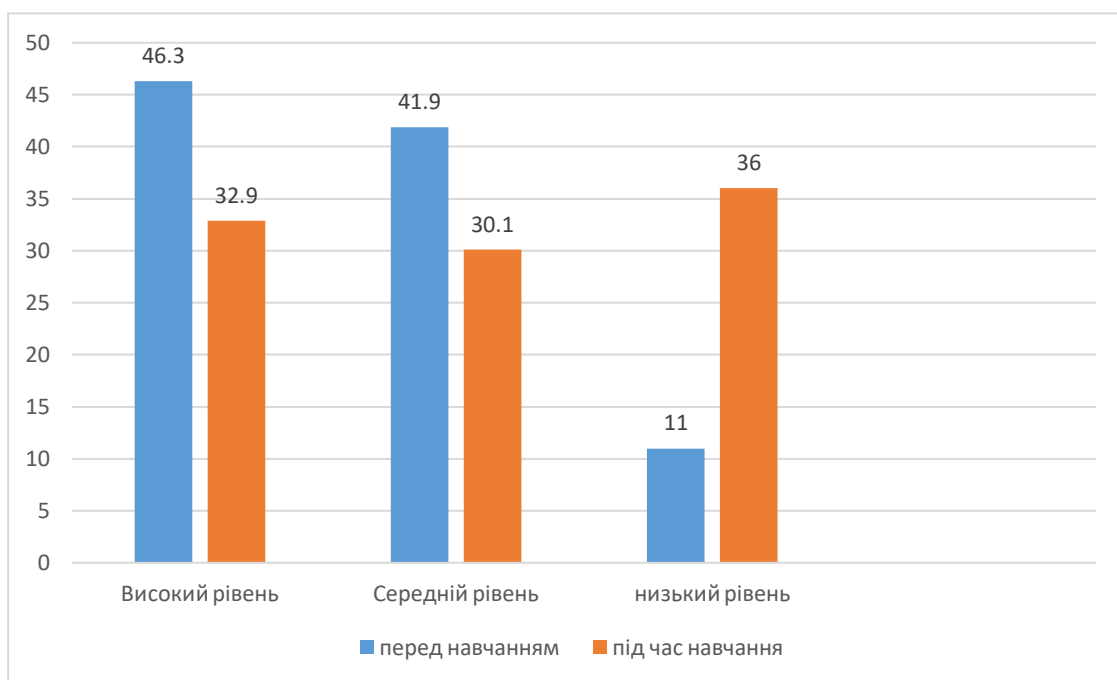


Рис. 3.6. Динаміка розумової працездатності військовослужбовців до та під час навчання (за колірним тестом М. Люшера) (у відсотках)

Дані містяться у рисунку 3.6, свідчать про те, що в процесі навчання зменшується кількість осіб з високою та середньою працездатністю. Спостереження за досліджуваними показало, що рівень працездатності на початковому етапі навчання в основному відповідає рівню, зафіксованому до його початку. Далі, у міру поглиблення обстановки, зростала ефективність роботи військовослужбовців, що проявлялося в злагоджених і чітких діях командирів, успішному вирішенні навчально-бойових завдань. Пізніше, із збільшенням і інтенсивністю потоку інформації, іноді з повною його відсутністю, порушення нормального біологічного ритму (відпочинок,

пасивність – вночі; активність – вдень), накопичення втоми призвели до зниження рівень продуктивності. На завершальному етапі навчання, як свідчать результати вивчення документів, вночі офіцери допускали в 7 разів більше помилок, ніж вдень (на початковому етапі кількість помилок, допущених офіцерами вночі та вдень, становить приблизно порівно).

Усе це дозволяє зробити висновок про те, що умови моделювання бойових дій під час навчання впливають на зміну стану тривоги, її інтенсивності та компенсації, рівень працездатності та зміни психічного стану в цілому військовослужбовців. Для зниження рівня тривожності та підвищення ефективності роботи необхідно підвищувати та вдосконалювати рівень професійної підготовки, соціально значущої мотивації та спеціальної психологічної підготовки, яка готує військовослужбовців до дій в умовах стресових факторів бойової обстановки.

Збільшення кількості військовослужбовців з інтенсивною тривожністю свідчить про необхідність вжиття заходів щодо регуляції та саморегуляції психічних станів за допомогою аутогенного тренування та соціально-психологічного тренінгу. Усе це сприяє успішній психологічній підготовці до дій в екстремальних умовах, відповідно до вимог офіцерів у бойовій обстановці.

Під час навчань, відповідно, зростала інтенсивність компенсації. 57,3% військовослужбовців негативно ставилися до ситуації. Це частково компенсовувлось потребою у самовиправданні (додаткові кольори тесту М. Люшера були на 1-2 місці в розкладці). Звичайно, все це сприяло не зниженню тривожності під час навчання, а навпаки, підвищенню (рис. 3.7).

За результатами, представленими на рисунку 3.8, видно, що під час навчання внаслідок дії стресових факторів, що впливають із сформованої ситуації, надходження не завжди достовірної інформації та інтенсивність тривожності зростає. Так, до навчань низьку інтенсивність (1-2 бали) мали 30,1% і 32,2% військовослужбовців. Під час навчання інтенсивність тривоги

зросла з 1-2 балів до 6 у 39,8% військовослужбовців. Відповідно це свідчить про зростання хвилювання серед військовослужбовців.

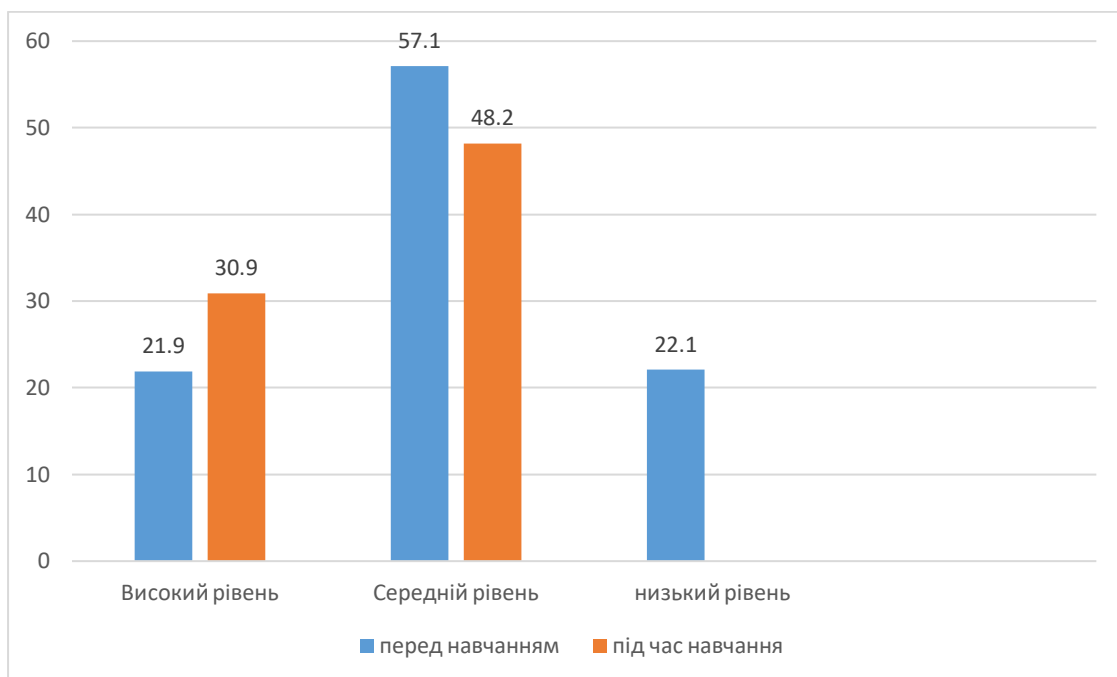


Рис. 3.7. Динаміка рівня тривожності військовослужбовців (у відсотках) до та під час навчання (за колірним тестом М. Люшера)

Тривога серед військовослужбовців проявлялася в таких формах: 1) перцептивна (виявлення труднощів і помилок в отриманні необхідної інформації); 2) інтелектуальна (важко знаходить шлях до вирішення проблем, що виникають, і важко знаходить вихід із критичних ситуацій); 3) емоційна (коли стресогенні фактори викликають емоції, що порушують діяльність); 4) вольова, (коли військовослужбовці не можуть повністю контролювати себе та свідомо приймати зважені рішення); 5) спонукальна (пов'язаний з боротьбою мотивів: подальше активне виконання військового обов'язку або дотримання пасивної позиції).

Високий рівень тривожності офіцерів, який був викликаний такими факторами, як несподіваність, раптовість подразників, різноманітні звукові ефекти, новизна обстановки, виникнення складних ситуацій, не сприяв стабільно високому рівню роботи та її продуктивності.

Таким чином, інтенсивність хвилювання під час занять залежала не тільки від характеру навчально-бойових завдань, а й від індивідуальних особливостей військовослужбовців, мотивів їх поведінки, переживань, знань, умінь, основних властивостей особистості, нервової системи, емоційної

стійкості. Тому деякі військовослужбовці відчували стани підвищеної тривоги частіше та довше.

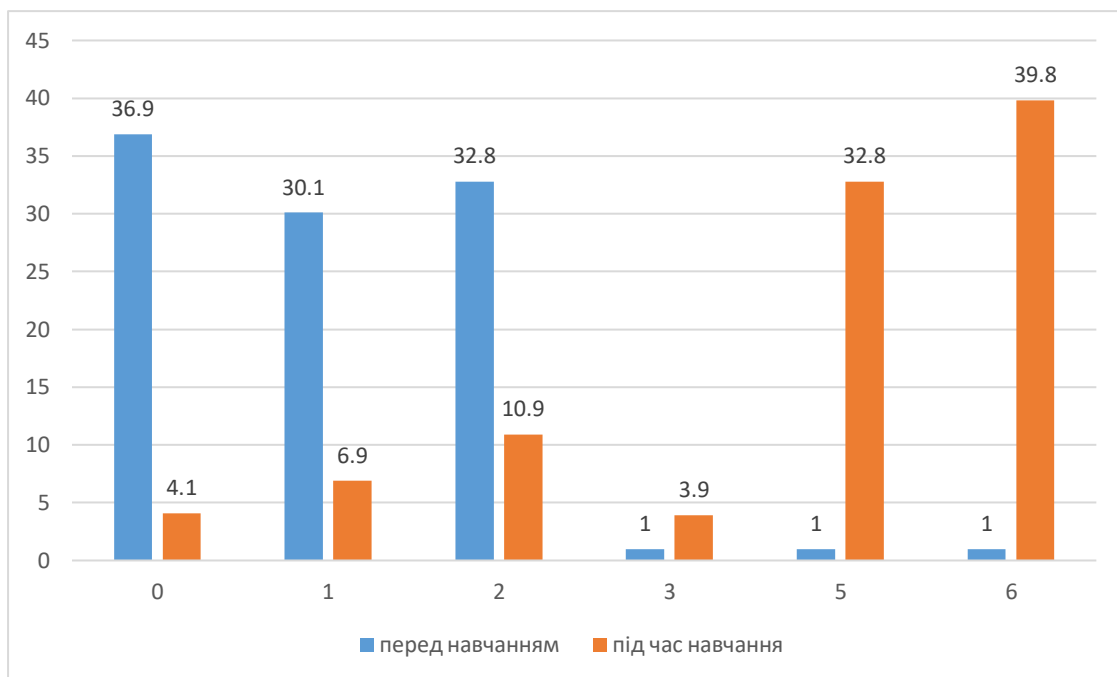


Рис. 3.8. Динаміка інтенсивності тривожності військовослужбовців до та під час навчання (за колірним тестом М. Люшера) (у відсотках)

Підвищений рівень тривожності мав негативний вплив не лише на характер та рівень психологічної активності загалом, але й на результативність окремих психічних функцій.

Дослідження показали, що причинами тривоги були:

а) незадоволення можливістю активних дій; б) відсутність позитивних перспектив і порушення нормального стану виконання службових обов'язків.

Згідно результатів, отриманих за допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна ми визначили ступінь особистісної тривожності обстежених військовослужбовців (див. рис. 3.9).

З рисунка 3.9 видно, що 8,1% військовослужбовців мали низький рівень особистісної тривожності. Вони найменш чутливі до стресів і здатні виконувати навчально-бойові завдання в умовах дії стресових факторів бойової обстановці. Ця категорія військовослужбовців може позитивно впливати на оточуючих у

підтримці спокійної, творчої атмосфери, забезпечувати баланс між діями та вчинками, запобігати панічним настроям.

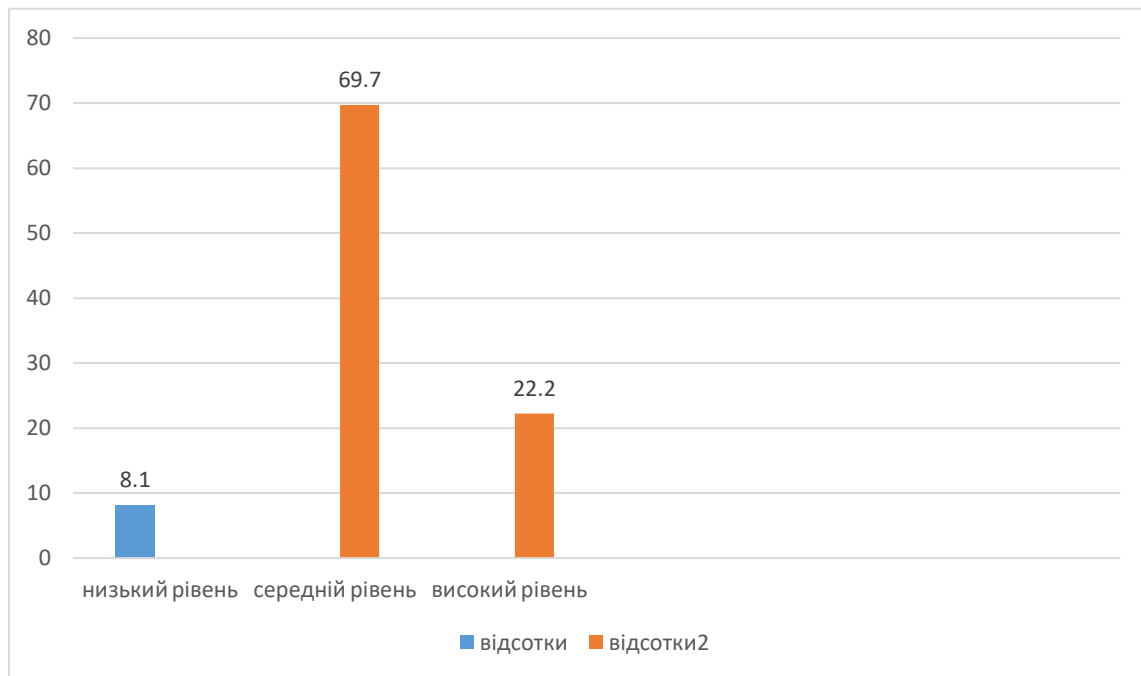


Рис. 3.9. Показники особистісної тривожності військовослужбовців перед навчанням (за шкалою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна) (у відсотках)

Примітка: низький рівень (до 30 балів); середній рівень (від 30 до 45 балів); високий рівень (більше 45 балів).

Найбільший відсоток досліджуваних (69,7%) склали військовослужбовці із середнім рівнем тривожності. Крім того, вони, як правило, менш стресові. Але в критичних ситуаціях, коли вони стикаються з інформацією психотравмуючого характеру, деякі можуть проявляти підвищену чутливість до стресу. Однак при вмілому управлінні їх емоційна реакція на виникаючі ситуації може бути спрямована на підвищення ефективної діяльності, що в підсумку призводить до високої продуктивності та успішного виконання поставлених завдань.

Офіцери з високим рівнем тривожності (22,2%) відчувають високу чутливість до стресу, у більшості ситуацій відчувають страх, обережність, небезпеку, що може негативно позначитися на їх діяльності під час переходу з мирного на воєнний час. Тому слід звернути особливу увагу на цю категорію

військовослужбовців, чисельність яких досить висока. З ними необхідно співпрацювати в повсякденній діяльності, надавати психологічну допомогу. Вони більшою мірою, ніж військовослужбовці із середньою та низькою тривожністю, потребують спеціальної психологічної підготовки до дій в екстремальних умовах. Це значною мірою сприяє їх функціональній готовності до навчально-бойової діяльності.

Під час навчання, особливо на другому етапі, коли рівень фізичного та психологічного навантаження значно підвищився, ми вимірювали рівень реактивної тривожності військовослужбовці.

На другому етапі навчань у результаті тестування за допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна ми отримали рівень реактивної тривожності досліджуваних обстежених о військовослужбовців (див. рис. 3.10).

Як видно з рис. 3.10, найбільший відсоток респондентів (46,9%) – військовослужбовці з високим рівнем тривожності. Це можна пояснити тим, що на другому етапі навчання досягли свого піку. Велика відповідальність за ефективне виконання навчально-бойових завдань була пов'язана з хвилюванням і напругою військовослужбовців.

Виникнення високого рівня реактивної тривожності було наслідком астеничного стану нервової системи, який виник внаслідок різкого порушення балансу між роботою та відпочинком, а також збільшенням навантаження інформацією, що впливає на психіку. У небезпечних для життя ситуаціях у кількох військовослужбовців з підвищеною реактивною тривожністю спостерігалось збудження та короткочасний ступор.

У цьому стані військовослужбовці віддають пріоритет хвилюванню та тривозі у відповідь на різні загрозливі подразники. Тривога проявлялася в основному в сварливості. Досліджувані могли виконувати лише прості автоматизовані операції. До розвитку складних конфліктних ситуацій призвели,

на перший погляд, прості причини. У деяких військовослужбовців спостерігалось тремтіння рук і підвищена пітливість.

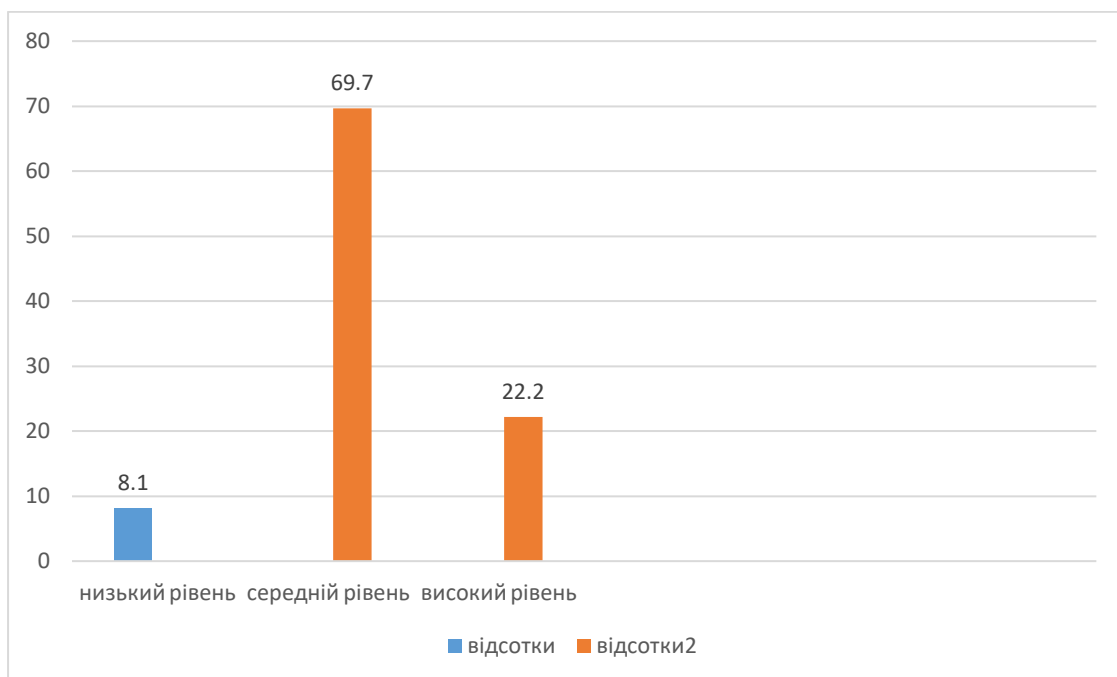


Рис. 3.10. Показники реактивної тривожності військовослужбовців під час навчань (за шкалою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна) (у відсотках)

Примітка: низький (до 30 балів); середній (від 30 до 45 балів); високий (більше 45 балів).

Найменший відсоток респондентів (18,9%) із низьким рівнем тривожності. Військовослужбовці зі зниженою тривожністю під час навчання, особливо в ситуаціях, в яких необхідно було мобілізувати всі зусилля для успішного вирішення, впевнено виконували навчально-бойові завдання, зберігали спокій, підбадьорювали інших. Військовослужбовці із середнім рівнем тривожності (34,2%) загалом менш зазнавали впливу стресових факторів бойової обстановки. Незважаючи на те, що більшість із них відчували певний дискомфорт, їх хвилювали можливі невдачі – вони загалом відчували себе впевненими господарями ситуації.

Таким чином, як показали результати тестування та спостереження за діями військовослужбовців в екстремальних умовах, висока реактивна тривожність розвивалася у тих досліджуваних, які мали низьку тривожність у повсякденній діяльності. Це ще раз підтверджує наше припущення про те, що для успішного подолання стресових факторів бойової обстановки необхідно готуватися в повсякденній діяльності, на спеціальних тренуваннях і особливо на заняттях з психологічної підготовки.

Підсумовуючи результати нашого дослідження, слід зазначити, що запропонована нами модель навчань у цілому дозволила висвітлити всі об'єктивні та суб'єктивні труднощі, з якими стикаються військовослужбовці під час виконання навчально-бойових завдань.

Під час розвитку складних ситуацій, що викликали перешкоди та вимагали вольових зусиль для їх подолання, у 17,4% спостерігалось зниження активності, проявлялися негативні установки, пов'язані з подоланням перешкод. Внаслідок отримання інформації, яка не завжди була достовірною, у 41,8% військовослужбовців підвищилася тривожність, а у 36,1% випробовуваних спостерігалось зниження працездатності.

На другому етапі навчання кількість офіцерів з високим рівнем реактивної тривожності зросла до 46,9%. З цього випливає, що майже кожен другий військовослужбовець відчував хвилювання і тривогу перед важкою, небезпечною ситуацією. При цьому у 23,1% військовослужбовців під час навчань покращилася продуктивність мислення. Переважна більшість досліджуваних успішно справлялися зі складними стресовими ситуаціями, а 18,9% військовослужбовців продемонстрували низький рівень тривожності перед певними небезпечними ситуаціями.

3.2. Практичні рекомендації застосування ефективної психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності

Аналізуючи результати дослідження, ми переконалися, що ефективність виконання завдань в умовах навчально-бойової діяльності визначається рівнем психологічної підготовки, особистісними якостями, досвідом, фізіологічними особливостями особистості та іншими функціями організму.

У бойовій обстановці військовослужбовець адаптується до неї і змінює її в потрібному напрямку. При цьому, як показала використана нами модель, ефективність психологічної підготовки виражається не тільки в адаптації

організму до конкретних бойових умов, що дозволяє військовослужбовцю справлятися з труднощами і продовжувати бойову діяльність. Методи психологічної підготовки є індивідуальними, властивими особистості кожного військовослужбовця, формуються в процесі накопичення та розвитку бойового досвіду. У той же час існує багато психологічних залежностей, які слід враховувати.

Результати, отримані в ході дослідження, однозначно підтверджують, що зміни об'єктивних умов, вимог і труднощів, які виникають при переході від очікування до дії, при переході від мирних умов до бойових, викликають об'єктивні психологічні зміни.

Перехід від мирної ситуації до воєнної, який відбувається в екстремальних умовах, є особливо важким і може призвести до загрози життю, або поранень. При цьому одні військовослужбовці відчують велике ускладнення, а інші менш чутливі до ситуації, що складається [12; 15; 17; 18; 20; 25; 26; 29; 35 та ін.].

У таких умовах виявляються закономірності психіки у зв'язку з різними вимогами, що пред'являються до неї, коли прості завдання замінюються більш складними. Тобто чим швидше відбуваються об'єктивні зміни умов діяльності, тим сильніше вони впливають на психіку військовослужбовця. Тому, коли військовослужбовець потрапляє в бойові умови, відбувається процес перебудови психіки, збалансування її з новими об'єктивними умовами.

Результати досліджень, отримані під час навчання, показують, що якщо військовослужбовець добре знає завдання та умови майбутніх бойових дій і засвоїв їх раніше, то адаптація психіки проходить легко. Якщо військовослужбовець психологічно недостатньо підготовлений, він змушений дещо перебудовуватися, швидко формувати нові відносини, знання, якості. А це вже великі труднощі, які зростають обернено пропорційно часу, який є у його розпорядженні.

На основі результатів дослідження нами розроблено відповідні рекомендації щодо психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

На нашу думку, психологічну підготовку військовослужбовців до навчально-бойової діяльності доцільніше проводити в три етапи:

На першому етапі ми рекомендуємо такі види психологічної підготовки: загальну, професійну та цільову [51; 58; 59; 60; 61; 65; 67; 69; 73; 75].

Загальнопсихологічна підготовка досягається підвищенням свідомості військовослужбовців, розвитком патріотичних почуттів, впевненості в успішному розв'язанні навчально-бойових завдань, тобто своєрідним формуванням установки та мотивації до активних дій.

Загальнопсихологічна підготовка військовослужбовців до навчально-бойової діяльності повинна починатися з вивчення індивідуальних особливостей. Під час дослідження необхідно визначити загальний і спеціальний рівень підготовки військовослужбовців, їх характер, темперамент, особливості пізнавальних процесів, соціально-демографічні характеристики. У кінцевому результаті це дає можливість визначити рівень психологічної підготовленості.

Важливу роль у процесі психологічної підготовки окремих військовослужбовців мають відігравати індивідуальні психодіагностичні бесіди [45]. На основі отриманої інформації можна визначити рівень психологічної готовності військовослужбовця до навчально-бойової діяльності. У результаті можна буде виділити три групи військовослужбовців з різним рівнем психологічної підготовки.

Як було сказано під час навчань, найбільше в бойовій обстановці працюють ті військовослужбовці, які мають низьку психологічну підготовку. Тому всебічну увагу необхідно приділяти підвищенню рівня психологічної підготовки цієї категорії військовослужбовців.

Під час загальнопсихологічної підготовки військовослужбовців необхідно розвивати професійно важливі якості, психічні процеси, мислення, сприйняття, увагу, волю та емоції; поліпшення когнітивних і сенсомоторних процесів.

Вся система загальнопсихологічної підготовки військовослужбовця повинна бути спрямована на розвиток певної вольової якості, необхідної для реалізації індивідуальних можливостей.

Кінцевим результатом загальнопсихологічної підготовки має стати чітке усвідомлення кожним військовослужбовцем своїх майбутніх дій. На кожного військовослужбовця повинна бути складена професіограма, в якій сформульована коротка характеристика умов навчально-бойової діяльності.

Професійна психологічна підготовка має забезпечити розвиток психологічної стійкості до майбутніх бойових дій та їх активізації [35; 38; 39; 40; 41; 42]. Професійну психологічну підготовку рекомендуємо починати з визначення рівня функціональної підготовки військовослужбовця, мета якого – підготувати людину до психологічного сприйняття та усвідомлення необхідності виконання своїх функціональних обов'язків. На цьому етапі необхідно визначити, наскільки військовослужбовець засвоїв програму бойової підготовки, наскільки глибоко він знає труднощі майбутніх бойових дій, наскільки він розвинений з психомоторної точки зору. За вказаними нами показниками під особливий контроль мають бути взяті недостатньо підготовлені військовослужбовці.

Професійно-психологічна підготовка до навчально-бойової діяльності повинна являти собою систему заходів, які б викликали у військовослужбовців внутрішнє напруження, хвилювання, стрес. Такі заходи включають: а) прийняття рішень в умовах обмеженості часу; б) важкі фізичні навантаження; в) створення «штучних» небезпечних ситуацій.

При моделюванні бойових дій, під час професійної психологічної підготовки слід враховувати, що елемент умовності залишається незмінним,

оскільки можливості повного відтворення умов бою обмежені вимогами про заходи безпеки.

Під час бойової підготовки необхідно стежити за поступовим збільшенням навантаження, інакше військовослужбовець втратить віру у власні сили та можливості. Керівники всіх рівнів повинні чітко розуміти, що багато навичок і якостей неможливо розвинути за короткий проміжок часу. Багато навичок розвиваються під час повсякденної діяльності та під час навчання. А це означає вироблення системного підходу, який дозволяє максимально ефективно розвивати бойові навички військовослужбовця.

Кожен військовослужбовець повинен бути оснащений системою техніки, яка регулює його психофізичний стан. Більшість вправ повинні бути пов'язані з розслабленням м'язів і душевною рівновагою. У цьому контексті доцільно використовувати метод статичного та динамічного аутотренінгу тощо [18; 30].

Освоєння найбільш ефективних методів саморегуляції займає в середньому 3-4 тижні. Для вивчення технік і тренувань не потрібно додаткового часу або особливих умов. Це можна робити на перервах між заняттями, в особистий час тощо.

Не менш важливу роль під час професійної психологічної підготовки слід відводити таким формам психологічної роботи, як рольові і особливо соціально-психологічні тренінги [30; 35].

На нашу думку, під час професійної психологічної підготовки дуже важливо створити психологічно злагоджений колектив. Основою цієї роботи, як показали результати дослідження, повинні бути три основні складові: інтелектуальна, емоційна і вольова.

Вдале поєднання цих трьох складових дає змогу створити команду бойових, психологічно стійких військовослужбовців-однотумців, що дозволяє виконувати різноманітні завдання навіть у складних умовах.

Кінцевим результатом психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності є створення злагодженого офіцерського складу, здатного виконувати поставлені перед ними завдання.

Під час занять з бойової підготовки необхідно моделювати наближену до бойової обстановку та вводити елементи ризику та небезпеки. Рекомендуємо створити такі ситуації: а) які призводять до тимчасової невдачі, з поступовим виходом із цієї ситуації; б) які вимагають негайного переходу від бездіяльності до високої активності; в) які змушують бути самостійними у виборі способів дій при подоланні непередбачених перешкод.

Під час цілеспрямованої психологічної підготовки військовослужбовців важливого значення набуває наполеглива боротьба з формалізмом, умовностями, спрощеннями.

Таким чином, під час цільової психологічної підготовки особливу увагу необхідно приділяти підтримці високої бойової активності військовослужбовців та їх постійної готовності до виконання бойових завдань.

Підводячи підсумки першого етапу психологічної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, слід зазначити, що це один з найважливіших етапів навчально-бойової діяльності.

На цьому етапі військовослужбовець отримує інформацію про характер діяльності, що виконується в екстремальних умовах, усвідомлює завдання, що вирішуються в таких умовах, набуває професійних знань і встановлює тісні стосунки з іншими військовослужбовцями.

На другому етапі навантаження потрібно збільшувати поступово, інакше військовослужбовці втратять віру в свої сили і здібності.

З метою постійного підвищення відчуття бойової пильності, як це було відпрацьовано під час навчань, доцільно передавати військовослужбовцям короткі повідомлення про факти бойової діяльності ворога.

З метою розвитку психологічної стійкості рекомендуємо будувати заняття таким чином, щоб військовослужбовці були детально знайомі з типовими бойовими ситуаціями.

Для представлення найбільш ефективних прикладів ведення бойових дій рекомендується залучати найбільш досвідчених офіцерів, які мають досвід ведення таких бойових дій.

На другому етапі психологічної підготовки військовослужбовців керівники, які керують процесом, повинні володіти досконалыми психологічними знаннями. Оскільки на цьому етапі, як показало навчання, зростає кількість військовослужбовців з негативним настроєм, який проявляється у невпевненості, сильній тривозі, апатії, невпевненості та паніці. Перераховані психічні стани негативно впливають на психологічну підготовку та бойову діяльність військовослужбовців і в цілому ускладнюють весь процес психологічної підготовки.

Знаючи основні причини, що викликають ці психічні стани, а також негативні наслідки, до яких вони призводять під час виконання навчально-бойових завдань, можна значною мірою запобігти їх появі та нейтралізувати на початковому етапі. Усе це дозволяє командирі прогнозувати поведінку військовослужбовців у тій чи іншій ситуації та успішно готувати їх до дій в екстремальних умовах.

Таким чином, після проходження другого етапу психологічної підготовки військовослужбовці повинні досконало володіти знаннями з управління боєм, вміти керувати своїм психічним станом, вчасно попереджати і вміло долати стресові фактори бойової обстановки, бути готовим до вести бойові дії.

На третьому етапі, який включає низку психологічних заходів, після виконання навчально-бойових завдань рекомендуємо наступне: а) відновлення боєздатності осіб, які перенесли різні види психічних ушкоджень; б) підведення підсумків навчально-бойових дій; в) аналіз діяльності окремих військовослужбовців під час виконання навчально-бойових завдань; г) розгляд

моментів, які можуть призвести до невиконання поставленого завдання; д) обговорення найдрібніших деталей кожної бойової ситуації; е) моральне та матеріальне заохочення військовослужбовців, які показали себе з кращого боку під час виконання навчально-бойових завдань [1; 2; 3; 7; 12; 15].

Психологічний супровід є невід'ємною частиною процесу відновлення після закінчення навчально-бойової діяльності. Психологічний супровід процесу передбачає:

1. Створення системи збору, аналізу та цілеспрямованого поширення інформації про військовослужбовців, які переживають внутрішньоособистісну напругу.

2. Створення здорової соціально-психологічної атмосфери в кожному підрозділі, що сприяє психологічній підготовці офіцерів.

3. Створення необхідних умов для надання військовими психологами спеціальної психологічної допомоги військовослужбовцям.

4. Негайне вжиття заходів щодо госпіталізації військовослужбовців, які потребують психологічної медико-психологічної реабілітації.

5. Організація діяльності апарату психологічної служби з метою психологічної підтримки військовослужбовців [2; 13; 15; 18; 23; 30; 33].

Психологічна підтримка процесу відновлення повинна включати:

- а) надання психологічної інформації офіцерам про можливі негативні психологічні наслідки попередньої діяльності та шляхи їх подолання;

- б) психологічна підтримка військовослужбовців, які сильно переживають труднощі відновлювального періоду;

- в) застосування спеціальних психологічних методів, спрямованих на покращення перебігу відновлювальних процесів;

- г) психодіагностика психоемоційних станів військовослужбовців;

- д) психотерапевтична допомога військовослужбовцям залежно від форм виявлення негативних психологічних наслідків бойового стресу;

- е) психологічна реабілітація військовослужбовців.

Отже організація навчально-бойової діяльності військовослужбовців буде успішною лише за умови врахування закономірностей і психологічних механізмів підготовки людини до стресу, особливостей відновлення психологічних і фізичних ресурсів після виконання бойових завдань, а також рівня психологічної готовності до майбутніх бойових дій.

Висновки до третього розділу

Досліджено, що перебіг процесу навчально-бойової діяльності є більш ефективний у тих військовослужбовців, які добре психологічно підготовлені, мають певний досвід подолання стресових факторів бойової обстановки.

Моделювання ситуацій із навчально-бойовими завданнями вказує на необхідність спеціальної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в екстремальних умовах, яка б дозволяла швидко адаптуватися до бойових дій та успішно долати труднощі сучасного бою.

Успішна психологічна підготовка військовослужбовців до навчально-бойової діяльності значною мірою залежить від набутих теоретичних і практичних навичок на кожному рекомендованому етапі психологічної підготовки.

Кінцевим результатом запропонованих етапів психологічної підготовки має стати розвиток психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. Військовослужбовці мають отримувати достатній досвід роботи зі стресовими чинниками бойової обстановки.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретично-емпіричного дослідження психологічного забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил можна зробити наступні висновки:

Ефективність виконання військовослужбовцями поставленого завдання в умовах навчально-бойової діяльності визначається рівнем їх психологічної готовності до подолання різноманітних стресових факторів. Основними структурно-функціональними компонентами психологічної підготовки військовослужбовців є когнітивний, емоційний, вольовий і мотиваційний компоненти.

Обґрунтовано, що психологічну підготовку військовослужбовців до навчально-бойової діяльності необхідно розпочинати із вивчення їх індивідуальних особливостей. Визначення рівня загальної та спеціальної підготовки, рис характеру, темпераменту, вихідного рівня функціонального стану дає змогу визначити рівень їх психологічної підготовки, а також перспективу розвитку та удосконалення необхідних якостей.

На основі емпіричного дослідження виявлено, що перебіг процесу навчально-бойової діяльності є більш ефективний у тих військовослужбовців, які добре психологічно підготовлені, мають певний досвід подолання стресових факторів бойової обстановки.

Моделювання ситуацій із навчально-бойовими завданнями вказує на необхідність спеціальної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в екстремальних умовах, яка б дозволяла швидко адаптуватися до бойових дій та успішно долати труднощі сучасного бою.

Головною метою психологічної підготовки є створення оптимального рівня підготовленості військовослужбовців, що сприяє якісній навчально-бойовій діяльності. Виходячи зі встановленої готовності до бойової діяльності, психологічну підготовку військовослужбовців найбільш доцільно проводити в

три етапи: перший – підготовчий; другий – під час виконання навчально-бойових завдань; третій – виконання психокорекційних заходів після виконання навчально-бойових завдань.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні спеціальних корекційно-тренінгових програм, які б сприяли оптимізації психологічного забезпечення навчально-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / М-во оборони України, Н.-д. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Александров Д. Соціально-психологічне забезпечення службово-бойової діяльності як напрям попередження небойових втрат у зоні проведення АТО. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; редкол.: Н. М. Чернуха та ін.* Київ, 2017. Вип. 2 (2) : Соціальна робота. С. 6–9.
3. Алещенко В.І. Морально-психологічне застосування військ (сил): історія та сучасність : навчально-методичний посібник. Харків : ХВУ, 2000. С. 87-103.
4. Алещенко В. І. Психологічне забезпечення в Збройних Сил України: проблеми та шляхи удосконалення. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2015. Вип. 18. С. 3–12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Рекр_2015_18_3 (дата звернення: 21.12.2023).
5. Афанасенко В. С., Пасічник В. І. Шляхи реалізації перспективної моделі фахівця морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України в умовах переходу на стандарти НАТО. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України.* 2020. № 2. С. 121–131.
6. Афонін Е.А. Становлення ЗС України: соціальні та соціально-психологічні проблеми. Київ : Наука. 1994. 189 с.
7. Афонін, В., Кізло Л., Федак С. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців . *Молода спортивна наука України.* 2013. Т. 2., 10–14. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/777/1/Afo_2.pdf

8. Береза, В. А. Актуальні проблеми організації і проведення відбору та прийняття громадян України на військову службу за контрактом : *Всеармійськ. наук.-практ. конф. «Філософсько-методологічні та соціально-психологічні проблеми реалізації людського фактору в умовах переходу Збройних сил України до професійної армії»*. Київ : НАОУ. 2008. Ч. 2. 120–123.
9. Боровенська, Т. А. Особливості професійного стресу у працівників ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 13. С. 29-39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/PeKr_2013_13_6
10. Броцило О. Ю. Психологічні особливості процесу адаптації працівників ДСНС під час посадових переміщень. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 13. С. 48-56. http://nbuv.gov.ua/UJRN/PeKr_2013_13_8
11. Варій М.Й. Морально-психологічна підготовка до служби в армії. Науково-методичний посібник. Львів : ВВДУЛП. 1997. 34 с.
12. Варій, М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні : монографія. Львів : ВВП ДУ “ЛП”. 1996. 311 с.
13. Вилко В. М., Грицюк В. М., Дикун В. Г. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ. 2012. Ч. 1. 464 с.
14. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці НТШ. Медичні науки*. 2016. Т. XLV. С. 27–40.
15. Доленко Ю.М., Вітер В.І., Охременко О.Р. Соціально-психологічне вивчення, прогнозування і корекція поведінки військовослужбовців. Київ : НДМЦ, 1994. С. 43-48.

16. Дубровинський Г. Р. Психологічне забезпечення діяльності силових структур України : навч. посіб. / М-во освіти і науки, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ : Київ. ун-т, 2019. 352 с.
17. Дяченко В. І. Готовність до дій у напружених ситуаціях як складова професійної усталеності майбутніх офіцерів української армії *Військова освіта*. 2013. № 2. С. 74-83. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vios_2013_2_11
18. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
19. Зельницький, В. А. Прогнозування морально-психологічного стану особового складу частин і підрозділів. *Збірник наукових праць Київського військово-гуманітарного інституту*. Київ : КВГІ, 1998. Вип. 3 (9). С. 34–38.
20. Ілляк О. О. Людський фактор військових формувань: зміст, оцінювання та прогнозування : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України. 2012. 252 с.
21. Інструкція з оцінювання морально-психологічного стану особового складу Збройних Сил України : наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 29.04.2017 р. № 153. <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-heneralnoho-shtabu-zbronykhsyl-6>.
22. Інструкція про порядок оцінки морально-психологічного стану особового складу в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України (затв. наказом Міністра оборони України від 21.05.2013 р. № 335). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0915-13>.
23. Кіщук Л. А. Психофізіологічні особливості оптимізації професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матеріали Міжнар.

- наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14–15 верес. 2023 р.). Одеса, 2023. DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.26239>
24. Козирєв М. П. *Морально-психологічний чинник у збройних конфліктах*. Психологічні аспекти національної безпеки : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 берез. 2007 р. Львів : Львів. держ. ун-т внутріш. справ. 2007. С. 113-116.
25. Ковшов, Р. В. Психічні стани особистості в особливих та екстремальних умовах як предмет наукового дослідження [Електронний ресурс]. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. № 2. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_2_25
26. Колосович, О. С. Психологічні аспекти професійної діяльності молодих офіцерів [Електронний ресурс]. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. 14(2), 136-143. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Рекр_2013_14\(2\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Рекр_2013_14(2)_21)
27. Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 281 с.
28. Кораблін В. Адаптація військовослужбовців. *Народна армія*. 1997. № 15. С. 2–8.
29. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Прогнозування психологічної готовності до ризику фахівців екстремальних видів діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький : НАДПСУ, 2016. № 2 (4). С. 115–138.
30. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ. 2017. 184 с.

31. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія : підручник. Київ. 1995. 304 с.
32. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : навчальний посібник. Київ : КВГІ. 1996. 164 с.
33. Корольчук М.С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2017. 505 с.
34. Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності. Київ : ВГІ НАОУ. 1997. С. 24-41.
35. Корольчук М.С., Криворучко П.П., Осьодло В.І. Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів. Київ : ВГІ НАОУ. 2001. 70 с.
36. Короткий словник психологічних термінів: допоміжний матеріал для вивчення соціальної та військової психології. Київ : КВГІ, 1996. 60 с.
37. Криворучко П. П., Хміляр О. Ф., Шпак Р. А., Василенко С. В. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування : навчальний посібник. Київ : Молода нація. 63 с.
38. Криворучко П.П. Психологічна робота у військах (силах) : навчальний посібник. Київ : ВГІ НАОУ, 2002. 120 с.
39. Криворучко П.П. Психологічне супроводження безпечної діяльності військових спеціалістів. Київ : КВГІ, 1996. С. 15-21.
40. Ліпатов І.І. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності. Харків : ХВУ. 1996. 24 с.
41. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях : навчально-методичний посібник. Київ : ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.
42. Макаренко Н. Г. Формування особистості офіцера Збройних Сил України в умовах гібридної війни. *Особистість у просторі проблем XXI*

- століття* : наук.-практ. конф., 7 лют. 2019 р., Київ, Україна / Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія". Київ : Дірект Лайн, 2019. С. 50–52.
43. Мась Н. М. Методика оцінки морально-психологічного стану особового складу ЗСУ в особливий період. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка*. Серія : Військово-спеціальні науки. 2017. Вип. 2 (37). С. 31–34.
44. Матвійчук Т. Теорії особистості в зарубіжній та українській психології. Київ : Магнолія. 2023. 500 с.
45. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ, 2021. URL: <https://tck.pl.ua/wp-content/uploads/2021/02/Formuvannia-stresostiykosti.pdf>
46. Московчук Ю. А. Методика оцінки морально-психологічного стану частин і підрозділів Збройних Сил України. Вінниця : ВПСУ. 1997. 23 с.
47. Недвига О. В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. ун-т оборони України ім. І. Черняхівського. Київ, 2019. 20 с.
48. Нехаєнко С. І., Осадчий О. В. Аналіз чинників та факторів, що впливають на морально-психологічне забезпечення відмобілізування та приведення у бойову готовність військовослужбовців Збройних Сил України. *Наукові зап. Міжнар. гуманітар. ун-ту*. Одеса, 2021. Вип. 34. С. 190–195.
49. Нехаєнко С. Офіцер структур морально-психологічного забезпечення як суб'єкт специфічної військово-професійної діяльності. *Військова освіта*. 2021. № 2. С. 144–155.
50. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за ред. В. Ключкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

- 51.Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. Вип. 1. С. 89–98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu_2021_1_16 (дата звернення: 21.12.2023).
- 52.Осьодло В.І., Хміляр О.Ф. Особливості прояву психомоторних здібностей військовослужбовців механізованих підрозділів. *Збірник наукових праць ВГІ НАОУ*. Київ : 2003. № 1. С. 45-51.
- 53.Охременко О.Р. Девіантна поведінка військовослужбовців. Київ : ВГІ НАОУ. 2000. 72 с.
- 54.Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах. Київ : Національна академія оборони. України, 2004. 210 с.
- 55.Полтавська А. І. Роль та функції емоцій в екстремальних ситуаціях, що пов'язані із професійною діяльністю в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. 14(1). 252-260. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PeKr_2013_14\(1\)__34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PeKr_2013_14(1)__34)
- 56.Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: наказ МВС України від 31.08.2017 р. № 747.: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17>.
- 57.Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 № 1285. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text>
- 58.Приходько, І. І., Пенькова Н. Є. Обґрунтування структурно-функціональних компонентів моделі психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності при проведенні антитерористичної операції. *Науковий вісник Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*. Серія : Педагогіка та психологія. 2014. Вип. 719. С. 122–129.

59. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах. *Честь і закон*. 2014. № 3. С. 68–74.
60. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка*. Серія : Військово-спеціальні науки. 2015. № 2 (33). С. 35–39.
61. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1.: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2018_1_13
62. Приходько І. І., Волошко С. А., Гунбін К. Ю. Теоретичні аспекти оцінювання морально-психологічного стану військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*. 2018. № 2 (65). С. 89–96.
63. Про вдосконалення організації роботи з особовим складом у Національній гвардії України : директива командувача Національної гвардії України від 26.06.2017 р. № 15. Київ : ІВЦ НГЦ, 2017. 41 с.
64. Про впровадження Методики проведення комплексного соціально-психологічного обстеження підрозділу Державної прикордонної служби України : розпорядження першого заступника Голови Державної прикордонної служби України від 21.09.2009 р. <https://FTP.DKK/UVR/All/Methodika.KSPO>.
65. Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України: наказ МВС України від 28 липня 2004 р. № 842. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1365-04>.

66. Про удосконалення доповідей про морально-психологічний стан персоналу : розпорядження першого заступника Голови Державної прикордонної служби України – директора Департаменту по роботі з особовим складом від 25.11.2013 р. № Т/32-7919.
67. Психологічне забезпечення ЗСУ. Міністерство оборони України : офіц. веб-сайт. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/psihologichna-pidgotovka-u-zsu/>
68. Садковий В. П. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС : підручник. Харків : УЦЗУ, 2009. 244 с.
69. Стасюк В. В. Морально-психологічний стан особового складу як критерій ефективності морально-психологічного забезпечення застосування військ. *Збірник наукових праць Військового гуманітарного інституту НАОУ*. Київ : ВГІ НАОУ, 2001. № 3 (22). С. 67–71.
70. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. Справ. 2000. 268 с.
71. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
72. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (1 грудня 2022 р.) / М-во оборони України, Нац. ун-т оборони України. Київ : НУОУ, 2022. 283 с.
73. Формалізовані документи з морально-психологічного забезпечення : навч. посіб. Вид. 2-е, зі змін. та допов. / за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : ТОВ «Прінтстор Груп». 2023. 76 с.
74. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 160 с.
75. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

76. Яковенко С. І., Яковенко Т. М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ: КВГІ, 2008. 265 с.

ДОДАТОК А

Методика вивчення фрустраційних реакцій (С. Розенцвейг)

Дана методика вперше описана в 1944 році С. Розенцвейгом під назвою „Методика малюнкової фрустрації”. Стимулююча ситуація цього методу полягає в схематичному контурному малюнку, на якому зображені дві або більше людини, зайняті ще не закінченою розмовою. Зображені персонажі можуть розрізнятися по статі, віку і іншим характеристикам. Загальним же для всіх малюнків є знаходження персонажа у фрустраційній ситуації. У даному варіанті приводиться модифікація методики С.Розенцвейга, розроблена в Науково-дослідному інституті ім. В.М.Бехтерева.

Методика складається з 24 малюнків, на яких зображені особи, що знаходяться у фрустраційній ситуації.

Ситуації, представлені в тексті, можна розділити на дві основні групи.

1. *Ситуації „перешкоди”*. У цих випадках яка-небудь перешкода, персонаж або предмет, бентежить, збиває з пантелику словом або ще яким-небудь чином. Сюди відносяться 16 ситуацій - малюнки номер 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. *Ситуації „звинувачення”*. Суб'єкт при цьому служить об'єктом звинувачення. Їх вісім: малюнки номер 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Між цими типами є зв'язок, оскільки ситуація „звинувачення” передбачає, що їй передувала ситуація „перешкоди”, де фрустратор був, у свою чергу, фрустрований. Іноді випробовуваний може інтерпретувати ситуацію „звинувачення як ситуацію перешкоди”, або навпаки.

Процедура експерименту організовується згідно прикладеної до набору малюнків інструкції.

Оцінка тесту. Кожна відповідь оцінюється з погляду двох критеріїв на пряму реакції і типу реакції.

1. *Екстрапунітивні реакції* - реакція спрямована на живе або неживе оточення у формі підкреслення ступеня ситуації, що фруструє, у формі осуду зовнішньої причини фрустрації, або ставиться в обов'язок іншій особі вирішити дану ситуацію.

2. *Інтропунітивні реакції* - реакція спрямована суб'єктом на самого себе; випробовуваний приймає ситуацію, що фруструє, як сприятливу для себе, приймає провину на себе або бере на себе відповідальність за виправлення даної ситуації.

3. *Імпунітивні реакції* – ситуація, що фруструє, розглядається як малозначна, як відсутність чієї-небудь провини або як щось таке, що може бути виправлене саме собою, варто лише почекати і подумати.

Реакції розрізняються також з точки зору їх типів:

1. *Тип реакції „з фіксацією на перешкоді”* – у відповіді випробовуваного перешкода, що викликала фрустрацію, всіляко підкреслюється або інтерпретується як свого роду благо, а не перешкода, або описується як така, що не має серйозного значення.

2. *Тип реакції „з фіксацією на самозахисті”* - головну роль у відповіді випробовуваного грає захист себе, свого „Я”, і суб'єкт або засуджує когось, або визнає свою провину, або ж відзначає, що відповідальність за фрустрацію нікому не може бути приписана.

3. *Тип реакції „з фіксацією на задоволенні потреби”* - відповідь спрямована на розв'язанні проблеми; реакція приймає форму вимоги допомоги від інших осіб для вирішення ситуації; суб'єкт сам береться за рішення ситуації або ж вважає, що час і хід подій приведуть до її виправлення.

З поєднань цих шести категорій одержують дев'ять можливих фактори і два додаткові варіанти.

Для позначення напряму реакції користуються буквами *E, I, M*.

E — екстрапунітивні реакції;

I — інтропунітивні реакції;

M— імпульсивні реакції.

Типи реакцій позначаються наступними символами:

OD — з фіксацією на перешкоді,

ED — з фіксацією на самозахисті,

NP — з фіксацією на задоволенні потреби.

Для вказівки, що у відповіді домінує ідея перешкоди, додається значок «прим» (*E'*, *I'*, *M'*).

Тип реакції „з фіксацією на самозахисті” позначається прописними буквами без значка.

Тип реакції „з фіксацією на задоволенні потреби” позначається рядковими буквами *e*, *i*, *m*.

У таблиці 1 наведено способи оцінок відповідей випробовуваних. Оцінки заносяться в реєстраційний лист для подальшої обробки. Вона передбачає обчислення показника GCR, який може бути позначений як „ступінь соціальної адаптації”. Даний показник обчислюється шляхом зіставлення відповідей конкретного випробовуваного з „стандартними”, середньостатистичним.

Інструкція: „На кожному малюнку зображені два або декілька чоловік. Людина зліва завжди зображена тою, що говорить якісь слова. Вам треба на аркуші відповідей під номером, відповідним малюнку, написати першу відповідь, що спала на думку, на ці слова. Не намагайтеся відбутися жартом. Дійте по можливості швидше”.

Природно припускати, що за наявності індивідуальних особливостей фрустраційних реакцій в цілому певна соціальна спільність людей характеризуватиметься „усередненим профілем”. Серед всього різноманіття відповідей випробовуваних якоїсь групи можуть бути виділені шляхом відповідних статистичних процедур однакові або схожі відповіді, які можна вважати характерними для окремих ситуацій тесту.

Показник GCR обчислюється шляхом порівняння оцінок суб'єкта із стандартними величинами, одержаними шляхом статистичного підрахунку.

Ситуацій, які використовуються для порівняння, всього 14. Їх значення представлені в таблиці 2. Зліва на листку протоколу випробовуваного ставиться знак « + », якщо відповідь суб'єкта ідентична стандартній відповіді. Коли як стандартна відповідь даються два типи відповідей на ситуацію, то достатньо, щоб хоча б одна з відповідей випробовуваного співпадала із стандартним. В цьому випадку відповідь також наголошується знаком « + ». Якщо відповідь суб'єкта дає подвійну оцінку і одна з них відповідає стандартному, він оцінюється в 0,5 бали. Якщо ж відповідь не відповідає стандартному, його позначають знаком «-». Оцінки підсумовуються, рахуючи кожен плюс за одиницю, а мінус за нуль. Потім, виходячи з 14 ситуацій (які приймаються за 100%), обчислюється процентна величина GCR випробовуваного. Кількісна величина GCR. може розглядатися як міра індивідуальної адаптації суб'єкта до свого соціального оточення.

Профілі.

Частоти появи кожного з 9 рахункових фактори заносяться в квадратики профілів. При цьому кожен рахунковий фактор, яким була оцінена відповідь, приймається за один бал. Якщо ж відповідь оцінена за допомогою декількох рахункових факторів, то при цьому обчисленні будь-яке розділення між рахунковими факторами обчислюється на пропорційній основі, причому кожному фактору надається рівне значення.

Коли 9 квадратів профілів заповнені у таблиці 3 (бланк відповідей випробовуваного), цифри підсумовуються в колонки і строчки. Оскільки число ситуацій рівне 24, то можливий максимум для кожного випадку — 24, і виходячи з цього обчислюється відсотковий зміст кожної одержаної суми. Обчислене таким чином відсоткове відношення E, I, M, OD, ED, NP представляє виражені в кількісній формі особливості фрустраційних реакцій випробовуваного.

Зразки.

На підставі профілю числових даних складаються три основних і один додатковий зразок.

1. *Перший зразок* виражає відносну частоту різних напрямів відповіді, незалежно від його типу. Екстрапунітивні, інтропунітивні і імпунітивні відповіді розташовуються у порядку їх убуючої частоти. Наприклад, частоти E - 14, I - 6, M - 4, записуються $E > I > M$.

2. *Другий зразок* виражає відносну частоту типів відповідей незалежно від їх напрямів. Знакові символи записуються так само, як і в попередньому прикладі. Наприклад, ми одержали OD - 10, ED - 6, NP - 8. Записується $OD > NP > ED$.

3. *Третій зразок* виражає відносну частоту трьох факторів що найчастіше зустрічаються, незалежно від типу і напрямку відповіді. Записується, наприклад, $E > E' > M$.

4. *Четвертий додатковий зразок* включає порівняння відповідей E і I в ситуаціях „перешкоди” і „звинувачення”. Сума E і I розраховується у відсотках, виходячи також з 24, але оскільки лише 8 (або $1/3$) тестових ситуацій дозволяють підрахунок E і I , то максимальний відсоток таких відповідей складатиме 33. Для цілей інтерпретації одержані відсотки можуть бути порівняні з цим числом.

Аналіз тенденцій. Під час досліду випробовуваний може помітно змінити свою поведінку, переходячи з одного типу або напрямку реакцій до іншого. Подібна зміна має велике значення для розуміння реакцій фрустрації, оскільки показує відношення випробовуваного до своїх власних реакцій. Наприклад, випробовуваний може почати дослід, даючи екстрапунітивні реакції, потім, після дев'яти йди десяти ситуацій, які викликають у нього відчуття вини, починає давати відповіді інтропунітивного типу. Аналіз передбачає виявити існування таких тенденцій і з'ясувати їх природу.

Тенденції записуються у вигляді стріли, вище за древяко якої указують чисельну оцінку тенденції, визначувана знаком „+” (позитивна тенденція) чи „-” (негативна тенденція).

Формула обчислення чисельної оцінки тенденції:

$$(a - b) : (a + b),$$

де a - кількісна оцінка в першій половині протоколу, b - кількісна оцінка в другій його половині.

Для того, щоб тенденція могла бути розглянута як показова, вона повинна вміщатися, принаймні, в чотири відповіді і мати мінімальну оцінку 0,33.

Аналізується п'ять типів тенденцій.

Тип 1-й. Розглядається напрям реакції в графі OD . Наприклад, фактор E' появляється шість разів: три рази в першій половині протоколу з оцінкою, рівною 2,5, і три рази в другій половині з оцінкою в 2 бали. Співвідношення рівне + 0,11. Фактор I' появляється в цілому лише один раз, фактор M' появляється три рази. Тенденція 1-го типу відсутня.

Тип 2-й. Аналогічно розглядаються чинники E, I, M .

Тип 3-й. Аналогічно розглядаються чинники e, i, m .

Тип 4-й. Розглядаються напрями реакцій без урахування граф.

Тип 5-й. Поперечна тенденція розглядає розподіл фактори в трьох графах, не враховуючи напряму; наприклад, розгляд графі OD вказує на наявність 4 фактори в першій половині (оцінка, позначення 3) і 6 - по другій половині (оцінка 4). Аналогічно розглядаються графи ED і NP .

Інтерпретація.

Випробовуваний свідомо або підсвідомо ідентифікує себе з фрустрованим персонажем кожної малюнокової ситуації. Техніка інтерпретації включає декілька етапів.

Перший етап полягає у вивченні GCR, який є важливим показником методики. Так, якщо досліджуваний має низький відсоток GCR, то можна

припускати, що у нього часто бувають конфлікти (різного типу) з оточуючими його людьми, що він недостатньо адаптований до свого соціального оточення

Другий етап полягає у вивченні оцінок 6 факторів в таблиці профілів. Оцінки, що стосуються напрямку реакцій (E, I, M), мають значення, що слідує з теоретичних уявлень про фрустрації.

Так, наприклад, якщо ми одержуємо у досліджуваного оцінку M — нормальну, E — дуже високу, I — дуже низьку, то на підставі цього можна сказати, що суб'єкт у фрустраційній манері і дуже рідко в інтропунітивній. Тобто можна припускати, що він пред'являє підвищені вимоги до оточуючих, і це може служити ознакою неадекватної самооцінки.

Оцінки, що стосуються типів реакцій, мають різний сенс. Оцінка OD (тип реакції «з фіксацією на перешкоді») показує, в якому ступені перешкода фруструє суб'єкта. Так, якщо ми одержали підвищену оцінку OD , то це говорить про те, що у фрустраційних ситуаціях у суб'єкта переважає більш ніж нормально ідея перешкоди. Оцінка ED (тип реакції «з фіксацією на самозахисті») означає слабку, вразливу особистість. Реакції суб'єкта зосереджені на захисті свого «Я». Оцінка NP — ознака адекватного реагування, показник того ступеня, в якій суб'єкт може вирішити фрустраційні ситуації.

Третій етап інтерпретації – вивчення тенденцій. Воно може мати велике значення в розумінні відношення досліджуваного до своїх власних реакцій.

В цілому можна додати, що на підставі протоколу обстеження можна зробити висновки щодо деяких аспектів адаптації випробовуваного до свого соціального оточення. Методика у жодному випадку не дає матеріалу для висновків про структуру особистості. Можна лише з більшою часткою ймовірності прогнозувати емоційні реакції випробовуваного на різні труднощі або перешкоди, які встають на шляху до задоволення потреб, до досягнення цілі.

Проводити обстеження можна індивідуально і в групі, необхідний час — 20-30 хвилин.

Додаток Б**Колірний тест Люшера**

Колірний тест Люшера - психологічний тест, розроблений доктором Максом Люшером. Колірна діагностика Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, його стресостійкість, активність і комунікативні здібності. Тест Люшера дозволяє визначити причини психологічного стресу, який може призвести до появи фізіологічних симптомів.

Макс Люшер з'ясував, що сприйняття кольору об'єктивно і універсально для всіх, але індивідуальні переваги у виборі кольорів суб'єктивні. Ця відмінність дозволяє вимірювати суб'єктивні стану за допомогою тестових квітів.

На основі 36 000 точних визначень були відібрані 23 індивідуальних показника, які дозволяють виміряти вибір випробуванним тестових квітів. Деякі з цих показників не відносяться до сфери свідомості.

Колірний тест Люшера часто і абсолютно необгрунтовано застосовують у відборі. Часто - бо просто і дає багато поживи для роздумів. Необгрунтовано - тому що таких списків діагностує не властивості особистості, а її стану. Досліди показують, що через 1-2 місяці люди розкладають таких списків зовсім інакше. Відбирати ж слід тільки за стійким у часі характеристиками (наприклад, інтелекту).

Процедура проведення тесту

В даний час існує два варіанти тесту Люшера: короткий і повний. При застосуванні короткого варіанту використовується набір (таблиця) з восьми кольорів: - сірого (умовний номер - 0), темно-синього (1), синьо-зеленого (2), червоно-жовтого (3), жовто-червоного (4), червоно-синього або фіолетового (5), коричневого (6) і чорного (7).

Повний варіант колірного тесту Люшера («Клінічний колірний тест») складається з семи колірних таблиць:

1. «сірого кольору»

2. «8-ми кольорів»
3. «4-х основних кольорів»
4. «синього кольору»
5. «зеленого кольору»
6. «червоного кольору»
7. «жовтого кольору»

Сама процедура тестування полягає в упорядкуванні квітів випробуваним за ступенем їх суб'єктивної приємності. Інструкція передбачає прохання відволіктися від асоціацій, пов'язаних з модою, традиціями, загальноприйнятими смаків і постаратися вибрати кольори, тільки виходячи зі свого особистого ставлення.

Результати колірної діагностики Люшера дозволяють провести індивідуальну оцінку і дати професійні рекомендації про те, як можна уникнути психологічного стресу і фізіологічних симптомів, до яких він приводить. Крім того, тест Люшера надає додаткову інформацію для психотерапії та гомеопатичної терапії.

Достоїнства і недоліки тесту Люшера

Оскільки вибір кольору заснований на несвідомих процесах, він вказує на те, яка людина насправді, а не на те, яким він себе представляє або яким би він хотів бути, як це часто трапляється при використанні опитувальних методів.

Прихильники застосування тесту Люшера стверджують, що він дозволяє провести швидкий і глибокий аналіз особистості на основі інформації, отриманої при простому ранжируванні квітів.

Проте існує спосіб «обдурити» тест, показавши ідеальне врівноважений стан. Для цього необхідно вибрати кольори в наступній послідовності: червоний - жовтий - зелений - фіолетовий - синій, коричневий - сірий - чорний».

Вимоги до пропонованих кольорів

Вважається, що тестування необхідно проводити:

- при природному освітленні, а не під світлом ламп в приміщенні.
- неприпустимо вплив на таблицю кольорів прямого сонячного світла.
- за допомогою тільки оригінальних кольорових карток (стимульного матеріалу).

Однак були проведені дослідження, які показали, що немає великої різниці – давати оригінальні кольорові картки або пред'являти кольору з комп'ютера (враховуючи навіть те, що кожен монітор дає своє уявлення про колір).

Додаток В**Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна**

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретної стресової ситуації. Якщо особистісна тривожність уявляється стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираження.

Опитувальник Ч. Спілбергера - Ханіна складається з 40 запитань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете в даний момент?») та 21-40 для визначення особистісної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистої тривожності.

Деякі запитання-судження в опитувальнику Ч.Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) відповідає високій ступені тривожності, а відповідь (4) - низькій тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться таким чином. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається

постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистої тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів — низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів — високий рівень тривожності.

Бланк для відповідей

Шкала самооцінки

Прізвище _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я напружений	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я розстроєний	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я почуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений в собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я заведений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я заклопотаний	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Бланк для відповідей

Шкала самооцінки

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки пра-вильних або неправильних відповідей немає».	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Як правило, я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі дуже тривожать мене	1	2	3	4
29. Я надто сильно переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я все приймаю занадто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Як правило, я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. В мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Інструкція

Даний тест є надійним і інформативним засобом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини)

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велику кількість ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напруженням, неспокоєм, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Але тривожність не є первісно негативною рисою. Певний рівень тривожності – природня і обов’язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Шкала самооцінки складається з 2-х частин, роздільно оцінюючих реактивну (РТ, висловлювання № 1-20) і особистісну (ОТ, висловлювання № 21-40) тривожність.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 — сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 — сума решти закреслених цифр (за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 — сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 — сума решти закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 — низька тривожність; 31-45 — помірна тривожність; 46 і більше — висока тривожність

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у

людини в ситуаціях оцінки її компетентності. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значимість ситуації і задач і перенести акцент на осмислення діяльності і формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, потребує підвищення уваги до мотивів діяльності і підвищення почуття відповідальності. Але інколи дуже низька тривожність в показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з ціллю показати себе в «кращому світлі».

Шкалу можна успішно використовувати в цілях саморегуляції і психокорекційної діяльності.

16. Байдуший									Схвильований
17. Запальнийний									Смутний
18. Радісний									Тужливий
19. Відпочилий									Втомлений
20. Свіжий									Виснажений
21. Сонливий									Збуджений
22. Бажання відпочити									Бажання працювати
23. Спокійний									Заклопотаний
24. Оптимістичний									Песимістичний
25. Витривалий									Швидко втомлюється
26. Бадьорий									В'ялий
27. Розуміти важко									Розуміти легко
28. Неуважний									Уважний
29. Повний надій									Розчарований
30. Задоволений									Незадоволений

“Ключ”

Шкала “самопочуття” – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Шкала “активність” – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Шкала “настрій” – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки отриманих даних оцінки респондентів необхідно перекодувати таким чином: *індекс 3*, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний *індекс 2* приймається за 2 бали; *індекс 1* – за 3 бали і так до *індекса 3* з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (*увага*: полюси шкали постійно змінюються).

Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих “приведених балах” і розраховується **середнє арифметичне** як у цілому, так і окремо з активності, самопочуття та настрою.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки

значення окремих його показників, але і їх співвідношення. У відпочилої людини оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. В міру наростання втомленості співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.