

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В  
УМОВАХ ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр \_\_\_\_\_

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-22-1 \_\_\_\_\_ Анжеліка ІВНИЦЬКА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Олена ВАСИЛЕНКО

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2023

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни»

Здобувач Анжеліка ІВНИЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ВАСИЛЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 60 сторінок, 4 таблиці, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 58 найменувань, 1 додаток.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічна підготовка, особистісні і професійні якості військовослужбовців, бойові дії.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка військовослужбовців до ведення бойових дій.

Предмет дослідження: особистісні якості військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни.

За результатами дослідження розроблено програму розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій та надано методичні рекомендації військовослужбовцям щодо покращення психологічної готовності до участі у бойових діях.

Одержані результати можуть бути використані в процесі психологічної підготовки військовослужбовців до службово-бойової діяльності.

Дипломник \_\_\_\_\_ Анжеліка ІВНИЦЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1 Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни: її суть, зміст та складові.....	10
1.2 Психічні стани військовослужбовців при веденні бойових дій .....	16
1.3 Розвиток особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій як профілактика появи негативних психічних станів.....	22
Висновки до розділу.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	30
2.1 Діагностика рівнів розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни .....	30
2.2 Структура програми розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій.....	43
2.3 Методичні рекомендації військовослужбовцям щодо покращення психологічної готовності до участі у бойових діях.....	46
Висновки до розділу.....	56
ВИСНОВКИ .....	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	61
ДОДАТОК А Програма розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій .....	67

## **СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ**

ЗСУ – збройні сили України.

ВЧ – військова частина.

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад.

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Повномасштабне вторгнення держави-агресора в Україну ще з перших днів переконливо показало, що ворог у будь-який спосіб намагався впливати на психологічний стан наших військовослужбовців, і наслідком цих впливів стала поява численних психогенних втрат. Тому на сьогоднішній день особливо актуальною постає проблема організації морально-психологічної підготовки військовослужбовців до участі у воєнних діях. Воїни повинні бути готовими до: подолання труднощів, пов'язаних з виконанням бойових завдань; розвивати в себе здатність до самовитримки в будь-якій складній ситуації; протидіяти страху і паніці; виявляти розсудливість, мужність, сміливість і відвагу.

Науковці стверджують, що на сьогоднішній день, коли в Україні йде війна вивчення особливостей розвитку особистісних якостей і формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань сприятиме вирішенню численних питань службово-бойової та психологічної підготовки українських воїнів.

Проблемі психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій присвячені праці таких дослідників, як: О. Блінова, Г. Воробйова, С. Дьяченко, С. Кандибович, А. Кириченко, О. Колесніченко, Я. Мацегори, В. Молотая, В. Осьодла, І. Приходько, В. Сисоева, Ю. Широкова, Н. Юр'євої, В. Ягупова та багатьох інших.

Так, Г. Воробйов стверджує, що основними ознаками психологічної готовності військовослужбовця до виконання бойових завдань є: відсутність метушливості або замкнутості, обачлива і рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан.

Дослідники О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Приходько та Н. Юр'єва вважають, що психологічна готовність військовослужбовця до ведення бойових дій є сукупністю його психологічних властивостей, вольових якостей, професійних знань, умінь та навичок, які посилені взаємодопомогою між колегами.

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що погляди вчених на проблему психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій досить суперечливі, а питання розвитку особистісних і професійних якостей воїнів в умовах війни не знайшли достатнього відображення у літературі і потребують подальших досліджень. З огляду на це, ми обрали тему кваліфікаційної дипломної роботи магістра: «Особливості розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни».

**Об'єктом дослідження** є психологічна підготовка військовослужбовців до ведення бойових дій.

**Предметом дослідження** є особистісні якості військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження рівнів розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових джерел з проблеми психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни.
2. Охарактеризувати психічні стани військовослужбовців при веденні бойових дій.
3. Дослідити рівні розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни.
4. Розробити програму розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій.
5. Надати методичні рекомендації військовослужбовцям щодо покращення психологічної готовності до участі у бойових діях.

**Гіпотеза дослідження:** готовність військовослужбовців до ведення бойових дій значно покращиться за умови врахування в службово-бойовій та морально-психологічній підготовці воїнів особливостей розвитку їх особистісних якостей до виконання бойових завдань в умовах війни.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, класифікація та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження);

– *емпіричні* (опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; методика «Локус контролю» (в модифікації Є. Ксенофонтової); Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона, адаптований Ю. Гільбухом; Методика вивчення мотиваційного профілю особистості (Ш. Річі та П. Мартін);

– *методи кількісної та якісної обробки даних.*

**Практичне значення дослідження** виявляється в можливості використання в процесі службово-бойової та психологічної підготовки військовослужбовців розробленої нами програми розвитку особистісних і професійних якостей воїнів до ведення бойових дій та методичних рекомендацій щодо покращення їх психологічної готовності до участі у бойових діях.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі військової частини А1538 м. Хмельницького. В ньому взяли участь 35 осіб чоловічої статі офіцерського та рядового складу цієї частини.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань» в збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників» ДЗ «Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, 2023 р.

Результати дослідження обговорювались на Всеукраїнській науковій конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Теоретичні та прикладні аспекти діяльності фахівців соціономічної сфери в умовах сучасності» (м. Полтава-Лубни-Миргород, 2023 року).

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (58 найменувань) та одного додатку.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи магістра – 84 сторінки машинописного тексту (основна частина – 60 сторінок).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни: її суть, зміст та складові

В сучасних реаліях суспільного життя в Україні однією з найбільш актуальних є проблема психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни. Але, перш, ніж розглянути теоретичні аспекти розробленості питань психологічної підготовки воїнів у вітчизняних і зарубіжних наукових джерелах потрібно зазначити, що ця проблема має свою передісторію розвитку. Так, психологічна готовність фахівця до виконання ним своїх професійних обов'язків стала об'єктом наукових досліджень в середині ХХ ст., коли зросли вимоги до психологічних характеристик здійснюваної людиною діяльності, з'явилися нові умови покращення і оптимізації людської праці.

Не дивлячись на те, що питання психологічної готовності людини до праці завжди цікавили дослідників, досі у наукових працях немає єдиного визначення поняття «готовність» та «психологічна готовність». Розглянемо деякі з них.

Готовність до діяльності визначається Т. Буленко як стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, які забезпечують ефективне виконання нею визначених дій. Стан готовності до дій є сукупністю факторів, що характеризують різні рівні готовності: фізичну підготовленість, нейродинамічну забезпеченість дій, психологічні умови [5].

У колективній монографії авторів О. Колесніченка, Я. Мацегори, В. Воробйової під поняттям «психологічна готовність до професійної діяльності» визначено складне цілісне утворення психіки людини, що інтегрує

в собі низку психологічних феноменів, які мають складну динамічну структуру і знаходяться в тісному взаємозв'язку. Також дослідники зазначають, що залежно від того, яке функціональне навантаження виконують змістові характеристики цього феномена у процесі професійної діяльності, їх можна співвіднести до певних компонентів психологічної готовності до службово-бойової діяльності [43].

В. Моляко стверджує, що психологічна готовність людини до діяльності є складним особистісним утворенням, своєрідною багаторівневою та багатоплановою системою якостей і властивостей, які дозволяють їй більш або менш успішно виконувати конкретну діяльність [29].

На думку О. Колесніченко, психологічна готовність – це розуміння майбутньої задачі, усвідомлення відповідальності, тому автор виділяє тривалу та ситуативну готовність [21].

Дослідники М. Корольчук та В. Крайнюк зауважують, що психологічна готовність до діяльності як стан може бути короткочасною або довготривалою. Вона залежить від індивідуальних особливостей, типу вищої нервової діяльності людини, а також від умов, в яких здійснюється ця діяльність. До таких умов належать:

- зміст професійних задач, їхня складність, новизна, творчий характер;
- ситуація самої діяльності, поведінка оточуючих;
- особливості мотивації професійних дій і результатів;
- прагнення людини до досягнення того чи іншого професійного результату;
- самооцінка власної професійної підготовки, стан здоров'я, особистий досвід;
- уміння контролювати і регулювати стан своєї професійної готовності;
- уміння самоналаштуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для майбутньої діяльності [24].

Досить цікавими є дослідження науковців психологічної готовності людини до ризику та роботи в екстремальних умовах.

У психологічному словнику під редакцією В. Шапара зазначається, що «... готовність до екстрених дій є здатністю швидкого дієвого реагування на негайно виникаючі непередбачувані ситуації: здатність швидкого включення у нестандартні ситуації, а також довільної зміни свого стану відповідно до їхніх вимог» [52, с. 79].

О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Приходько та Н. Юр'єва вважають, що «... психологічна готовність військовослужбовця до ризику є сукупністю його психологічних властивостей, що визначає його здатність приймати рішення про дії та досягати успіху під час виконання поставлених службово-бойових завдань у вітальних умовах, мотивуючись інтеріоризованими цінностями суспільства та професійними нормами, використовуючи вольові якості, професійні знання, уміння та навички, які посилені взаємодопомогою між співслужбовцями, а також навички саморегуляції» [27, с. 78].

Автори також визначають компоненти психологічної готовності військовослужбовця до ризику, а саме:

- мотивація обов'язку;
- професійна витривалість;
- професійна взаємодопомога і довіра;
- професійна компетентність;
- вольові зусилля [27].

А. Кириченко у своїх дослідженнях визначає поняття «психологічна готовність військовослужбовця до діяльності в бойових умовах», під яким він розуміє «... довготривалий психічний стан, що формується у ході службово-бойової діяльності та допомагає воїну успішно виконувати свої функціональні обов'язки, використовуючи знання, вміння, навички, набутий досвід, особисті якості, зберігаючи самоконтроль в бойовій обстановці з метою реалізації поставлених завдань» [18, с. 59].

О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська розглядають психологічну готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань на етапі бойового злагодження як сукупність певних психологічних властивостей

та станів особистості, яка складається з особистісної та функціональної готовності [54, с. 6].

У «Методичних рекомендаціях з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки» психологічна підготовка військовослужбовців визначається як «... цілісний та організований процес формування у воїнів психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги; подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час» [28, с. 8].

На думку Т. Фролової, до категорії екстремальних належить також і професія поліцейського, тому його професійна підготовка є комплексною, що складається з декількох спеціальних видів. При цьому, психологічну підготовку поліцейського можна визначити як багатовекторний комплекс заходів, спрямований на формування у нього наступних професійно важливих якостей:

- психологічної урівноваженості; емоційно-вольової загартованості;
- уміння долати страх та інші негативні психічні стани; уміння адекватно реагувати на психологічні і фізичні навантаження;
- уміння не розгубитись в екстремальних ситуаціях;
- психологічну готовність миттєво та рішуче застосувати табельну зброю, спецзасоби та заходи безпосереднього фізичного впливу до осіб, які злочинно посягають на права і свободи громадян [55, с. 347-348].

Варто зауважити, що поглиблення вивчення психологічної готовності у військовій психології сформувало два підходи до її розуміння. За першим вона розуміється як особистісна характеристика, а за другим – як вивчення функціональних станів психіки людини, якими супроводжується феномен готовності.

Кожний із зазначених підходів утворює функціональну єдність та розглядається як тривала (характеристика особистості) і тимчасова (психічний стан) форми психологічної готовності. Тривала форма психологічної готовності

є системою професійних якостей, необхідних для успішної діяльності. У свою чергу, тимчасова готовність полягає в забезпеченні можливості ефективних дій шляхом актуалізації тривалої готовності відповідно до конкретних умов ситуації [43].

Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань забезпечується, перш за все, їхнім професійним відбором, професійною підготовкою та безпосередньою військово-професійною діяльністю. Слід також зазначити, що чинники, які визначають психологічну неготовність до дій в екстремальних ситуаціях є мало дослідженими. Адже у військовослужбовців, які недостатньо психологічно та професійно підготовлені до виконання бойових завдань у екстремальних умовах може порушуватися координація та стійкість рухів, сповільнюватися реакція, послаблюватися увага та пам'ять. Усе це ставить під загрозу результативність їх військово-професійної діяльності.

На думку О. Колесніченка, психологічна невідповідність військовослужбовців до перебування в екстремальних ситуаціях може зумовити появу страху, агресії, апатії, тривожності, невпевненості у собі, відчуття меншовартості, депресії, суїцидальні думки [22].

Як зауважують дослідники В. Рютін, В. Афанасенко, О. Бурківський та Е. Дуб, неготовність військовослужбовця до виконання бойових завдань у воєнних умовах зумовлена впливом низки факторів, а саме:

- недостатня фізична підготовка до військової служби;
- низька емоційна готовність до військової служби;
- слабка підготовленість до виконання обов'язків військової служби;
- цивільний період життя воїна, що проходив у несприятливому соціальному середовищі;
- слабка розвиненість мотивації збереження здоров'я та забезпечення особистої життєдіяльності [14, с. 10].

Загалом, психологічна готовність військовослужбовця до бою є одним з головних компонентів готовності підрозділу до бойових дій. Тому основними

показниками сформованості психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни є:

- спрямованість, адекватність ціннісно-сислової сфери, усвідомлення військовослужбовцем участі у військових діях;
- потреба воїна у військово-професійному самовдосконаленні;
- адекватність самооцінки власної військово-професійної готовності;
- особистісна змобілізованість, упевненість у собі, рішучість і налаштованість на виконання бойових завдань;
- емоційно-вольова стійкість, готовність до ризику;
- оптимальний рівень загальної та ситуативної тривоги;
- здатність до прогнозування динаміки службово-бойових ситуацій, розвинуті навички планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності;
- адекватність обґрунтування власних дій, усвідомлення небезпеки для життя;
- здатність до самовідновлення після виконання бойових завдань [14, с. 13].

Науковці визначають три рівні стану психологічної готовності до бою: низький, середній і високий.

При низькому рівневі військовослужбовець невпевнений у собі, у нього відсутнє прагнення до боротьби, він нерішучий, метушливий або замкнутий, припускається помилок при виконанні простих команд.

Середній рівень проявляється у поєднанні впевненості в собі із недостатнім прагненням до рішучих дій. Військовослужбовець припускається незначних помилок при виконанні команд, його фізіологічний стан близький до норми.

Високий рівень психологічної готовності до бою характеризується бажанням боротьби, відсутністю сумнівів, прагненням випробувати себе, перемогти противника. Але на такому рівні психологічної готовності

військовослужбовець довго перебувати не може, адже спрацьовують його захисні механізми психіки і фізіології.

Отже, як бачимо, *психологічна підготовка військовослужбовців до бойових дій* являє собою систему взаємопов'язаних заходів, які спрямовані на формування у них психологічних якостей, що забезпечують їх психологічну готовність до активних і ефективних дій на полі бою та стійкість до впливу сучасних засобів боротьби, а також формування психологічних умов, що забезпечують безумовне виконання конкретних бойових завдань [14, с. 14].

Як зазначають дослідники, багаторазове повторення вправ в складних та екстремальних умовах зумовлює не лише покращення контролю військовослужбовця над своїми психічними станами і діями, але й формує у нього психологічний механізм стійкого придушення невпевненості і страху.

## **1.2 Психічні стани військовослужбовців при веденні бойових дій**

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

Як зауважують О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова, служба в ситуації серйозної загрози життю та здоров'ю призводить до того, що військовослужбовці переживають події, які виходять за рамки звичайного досвіду і ці переживання можуть травмувати їхню психіку. Ритми життєдіяльності в цей період значно порушуються, і визначаються не природними потребами воїна, а потребами несення військової служби.

Негативний вплив частих стресів акумулюється в організмі військовослужбовця та призводить до різноманітних фізіологічних і соматичних порушень, зростанню захворюваності тощо [43].

Чинниками, які, накопичуючись, можуть викликати негативні психічні стани (невроз, агресивність, апатію, суїцидальні думки) у військовослужбовців під час виконання бойових завдань в умовах війни є наступні:

- напруженість, невідповідність до професійної діяльності діяльності під час воєнних дій;
- недостатність часу для відпочинку і сну;
- погане харчування;
- погане матеріально-технічне постачання;
- відрив від сім'ї.

Досліджуючи психічні стани військовослужбовців в процесі служби О. Блінов дає наступне визначення: «... психічні стани - це психологічна категорія, якій властиві свої особливості, вони мають фізіологічну природу і відповідні причини виникнення. Прояв психічних станів у військовослужбовців відбувається в особливій галузі суспільної діяльності, тому вони мають свій специфічний зміст і форму прояву» [3, с. 198].

На думку дослідника, при вивченні психічних станів воїнів слід діагностувати прояв їх персональних індивідуально-психологічних особливостей як у звичайних, повсякденних умовах, а також при діяльності в екстремальних умовах [3, с. 198].

Психічні стани військовослужбовців, як вважають О. Колесніченко, Я. Мацегора та В. Воробйова, за спрямованістю та силою прояву можуть поділятися на чотири умовні групи:

- 1) позитивні психічні стани активної форми: стан бойової готовності, підйому, активності, психічної стійкості;
- 2) психічні стани пасивної форми: стан занепокоєності, апатія, неухважність, розсіяність, зайва стриманість;
- 3) негативні психічні стани активної форми: паніка, передбойова «лихоманка», стрес, страх;
- 4) негативні психічні стани пасивної форми: тривожність, ригідність, фрустрація, синдром нав'язливості, неспокій [43].

З огляду на усе вище перераховане, О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко та Н. Лозінська стверджують, що військовослужбовці повинні бути не лише максимально зібраними, але й мати постійну психологічну готовність до виконання своїх професійних обов'язків. Чітке та суворе дотримання військовослужбовцями вимог особистої безпеки на етапі бойового злагодження є найважливішим фактором запобігання втратам серед особового складу в умовах війни [54].

На підтвердження цих думок О. Блінов зауважує, що врахування психічних станів кожного воїна є однією з головних умов успішності виконання бойових завдань. Автор звертає увагу на те, що одні й ті самі військовослужбовці спроможні виявляти перед різними командирами різні психічні стани, які не завжди їм характерні. Крім того, свій актуальний психічний стан військовослужбовець може навмисно маскувати і тому командири повинні знати, що підлеглий іноді може «прикидатися дурнем».

Але у складних умовах служби почуття військовослужбовців значно напружені. Кожен з них уважно стежить за тим, хто в ці важкі хвилини поруч з ним, слідкує за тим, що вони говорять, як поведуться. Військовослужбовець вибудовує власну модель поведінки на прикладі поведінки інших. У цей момент стан впевненості військовослужбовця значно залежить від злагодженості і згуртованості всього колективу [3].

Загальновідомо, що позитивні психічні стани військовослужбовців є запорукою успішного ведення бойових дій. До цих станів належать: стани підйому, зібраності, готовності до діяльності, активності, впевненості у собі і своїх можливостях, рішучості та інші. Але перераховані психічні стани не народжуються разом з людиною, а формуються в результаті бойової, спеціальної, морально-психологічної підготовки.

Саме ці стани визначають поведінку і дії військовослужбовця в конкретних бойових ситуаціях. Тому головним завданням кожного офіцера є підтримка у своїх підлеглих таких психічних станів [3].

Т. Мацевко, У. Березницька та Н. Солошенко вважають, що різні прояви психічних станів у військовослужбовців відбуваються на фоні травматичних впливів бойових дій, тому ці стани мають свій специфічний зміст і форму. Впливи воєних дій можуть сприяти розвитку у військовослужбовців кризових станів двох типів:

1) криза першого типу пов'язана зі значним потрясінням, але все ж таки військовослужбовець має можливість повернутися у звичний життєвий устрій;

2) криза другого типу перекреслює усі життєві плани військовослужбовця і сприяє появі значним змінам у його житті: особистісним, ціннісним, смисловим [26].

Здійснивши психологічний аналіз морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій А. Романишин, О. Бойко, Д. Богородицький виділили основні параметри травматичних впливів на стан військовослужбовців:

- 1) несприятливі умови для життєдіяльності;
- 2) загрозливий характер для психофізичного самопочуття;
- 3) різке зростання внутрішньоособистісної напруженості;
- 4) виснаження адаптаційних ресурсів;
- 5) зміна поведінки;
- 6) кризовий стан особистості [41].

Т. Мацевко, У. Березницька та Н. Солошенко провели власне емпіричне дослідження психічних станів військовослужбовців після повернення із зони бойових дій і з'ясували, що воїни мають досить різноманітні прояви психічних станів:

- емоційність, тривожність, фрустрація, критичність до суджень поряд з гнучким пристосуванням до змін обстановки;
- старанність і сумлінність поруч з високою чутливістю до невдач;
- прагнення здаватися більш важливішими, ніж є насправді;
- поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю та відчуженістю в міжособистісних стосунках.

При цьому автори виявили, що військовослужбовці суб'єктивно оцінюють свій рівень самопочуття як середній, рівень активності як низький, а рівень настрою – високий [26].

У своїх дослідженнях Л. Гачак-Величко звертає увагу на такі явища, як «бойовий стрес» і «бойова втома», які є нормальними реакціями на аномальний стрес під час бойових дій. У воєнний час військовослужбовці постійно перебувають у стані фізичного стресу (недоїдання, перепади температур, відсутність належної особистої гігієни) та психологічному стресі (постійна небезпека, пильність щодо оточення тощо). Реакціями на ці види стресу є страх та тривожність, підвищена пильність, кошмари, дратівливість, труднощі зі сном та інші.

Дослідниця зауважує, що деякі з цих реакцій є адаптивними, до прикладу, зростання фізичної сили воїна, збільшення витривалості його організму, відчуття власної компетентності тощо [8].

На підтвердження цих думок Ю. Ільїна та І. Мельник стверджують, що вплив бойового стресу на психіку військовослужбовця залежить від інтенсивності стресових факторів, тривалості їх дії, індивідуальних особливостей особистості воїна, його типу нервової системи і пережитого ним досвіду. До найбільш поширених факторів бойового стресу у військовослужбовців дослідниці відносять:

- відчуття дезорієнтації під час виконання бойових завдань;
- самовідчуження; агресивність у спілкуванні;
- різке підвищення чи зниження бойової активності;
- бажання сховатися та врятувати своє життя;
- емоційне зацепеніння чи емоційне збудження та інші [17].

На основі проведеного емпіричного дослідження А. Шиделко встановила, що бойовий стрес для військовослужбовця є нормою, але надалі з'являються негативні наслідки. Більшість військових, які довгий час перебувають в зоні бойових дій, бояться визнати, що в них є певні психічні та психологічні

проблеми, і тому не вирішують їх. Важкі бойові умови, в яких перебуває воїн можуть негативно впливати на його психологічний та фізіологічний стан [53].

Тривале напруження спричиняє виснаження усіх захисних сил організму військовослужбовця. Такі психологічні чинники, як мотивація, установка, прагнення до успіху можуть дещо компенсувати несприятливі прояви психічного стану воїна, підтримувати його працездатність, але якщо він перебуває у стані високої мобілізації досить тривалий час, то це може призвести до загострення наявних захворювань і викликати небажані наслідки. Тому чим більш важкими будуть умови служби, тим більші зрушення відбудуться у психіці військовослужбовця [8].

З огляду на це, головною метою психологічної підготовки військовиків має бути забезпечення необхідного морально-психологічного стану військовослужбовців, що дає їм змогу ефективно виконувати бойові завдання [30].

Л. Гачак-Величко визначає основні завдання морально-психологічного забезпечення військовослужбовців при веденні бойових дій:

- формування готовності воїнів до виконання завдань в умовах бойових дій;
- забезпечення дисциплінованості, пильності, правопорядку у військових підрозділах у місцях проведення бойових дій;
- інформаційно-пропагандистське забезпечення дій військовослужбовців та оперативне реагування на їх зміни;
- формування у військовослужбовців свідомого ставлення до воєнної політики держави, розвиток патріотизму, відданості військовій присязі [8, с. 131].

Отже, на основі усього вище зазначеного можемо зробити висновок, що вчасне корегування психічних станів, які деструктивно впливають на життя та виконання професійних завдань військовослужбовців в умовах воєнних дій необхідно застосовувати прийоми контролювання стресу та зниження тривожності. А при дослідженні психічних станів воїнів слід, перш за все,

діагностувати прояви їх індивідуальних психічних особливостей як у звичайних умовах, так і в екстремальних умовах.

### **1.3 Розвиток особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій як профілактика появи негативних психічних станів**

Автори колективної монографії «Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації» О. Колесніченко, Я. Мацегора та В. Воробйова вважають, що рівень проведення психологічної підготовки воїнів потребує, по-перше, чіткого визначення важливих у професійному відношенні якостей військовослужбовців та, по-друге, їх цілеспрямоване формування [43].

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

- професійна увага та спостережливість (навички розподілу уваги на об'єктах службово-бойової діяльності та її переключення);
- професійна пам'ять (навички швидкого запам'ятовування, якісного збереження та ефективного відтворення інформації, що має професійне значення);
- професійне мислення (навички оцінки службової ситуації, аналіз актуальної та потенційної загроз тощо).

Дослідники стверджують, що ці та інші професійно значущі якості військовослужбовців стануть опорними для формування та підтримки психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності [43].

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

1) емоційні та вольові якості (відповідальність, сміливість, хоробрість, впевненість в собі, контрольована агресивність, активність, контрольовані емоційність та тривожність, стресостійкість, стеничний тип реагування психіки);

2) мотиваційні якості (високий рівень домагань, активна життєва позиція, самовідданість в діях, ціннісна орієнтація на використання зброї лише у правомірних випадках, внутрішній локус контролю, особистісна зрілість, професійна гордість);

3) розвинена увага і спостережливість;

4) пам'ять на зовнішність та поведінку людей, моторна пам'ять;

5) моторні якості (здатність до швидких дій в умовах дефіциту часу, розвинена крупна моторика);

6) особливості інтелекту (здатність приймати рішення за браком інформації та часу, здатність відтворювати зоровий образ за словесним описом, почуття гумору тощо);

7) комунікативні здібності (некомформність, вміння довести до слухача свої думки, здатність швидко знайти доцільну форму спілкування залежно від психологічного стану та індивідуальних особливостей співрозмовника, уміння погоджувати свої дії з діями інших людей).

Під час виконання бойових завдань військовослужбовцям не обійтися без таких професійно важливих якостей, як: самостійність, швидкість в оцінці ситуації, здатність діяти на випередження, уміння швидко орієнтуватися в нових умовах, рішучість, самовладання [43].

Е. Кіричевська стверджує, що одним з основних компонентів структури професійної придатності є професійно-важливі якості особистості фахівця як його стартового потенціалу і ресурсу досягнення професіоналізму. На думку дослідниці, професійно-важливі якості особистості – це комплекс її

найважливіших індивідуально-психологічних та психофізіологічних властивостей, які необхідні для успішного виконання професійної діяльності [19, с. 124].

Рівень військової майстерності військовослужбовця визначається його високою професійною та спеціальною підготовкою до виконання бойових завдань. В свою чергу, військова професійна майстерність є психічним утворенням, що виявляється у високому рівні розвитку знань, умінь, навичок, професійно важливих якостей воїна, які забезпечують успішність виконання ним завдань службової діяльності [19, с. 126].

Як уже зазначалося у попередніх підрозділах нашого дослідження, основною метою психологічної підготовки військовослужбовців є формування у них психічної стійкості та психологічної готовності до бойових дій. Тому до початку бойових дій у воїнів формується психічна стійкість – система психічних якостей військовослужбовців, яка визначає їхню потенційну можливість долати труднощі та успішно виконувати поставлене бойове завдання [28, с. 8].

Психічна стійкість воїна охоплює:

- знання труднощів різних бойових ситуацій і способів управління своєю поведінкою за цих обставин;
- знання можливих дій противника і способів протидії йому;
- знання тактики дій своїх військ;
- знання своїх обов'язків і можливостей бойової техніки та озброєння;
- навички долати труднощі бойових завдань, керувати своїм психічним станом і діями, визначати свої можливості;
- погляди і переконання, мотиви та психічні установки на успішне виконання бойового завдання;
- особистісні якості воїна, які відображають його стійку здатність переборювати труднощі, уміння володіти своїм психічним станом і діями.

Формування якостей, що складають психічну стійкість військовослужбовця досягаються шляхом моделюванням у ході бойової

підготовки умов майбутньої бойової діяльності. Вони визначають ступінь теоретичної ознайомленості військовослужбовця і його практичну підготовленість до подолання різних стрес-факторів бойових ситуацій. Тому саме психічна стійкість свідчить про його психологічну підготовленість до бойових дій.

Науковці зазначають, що здатність військовослужбовця виконати своє завдання так, як він уміє залежить від таких внутрішніх чинників, як: його особистих переконань; уміння ефективно діяти в ситуаціях небезпеки, раптовості, невизначеності, дефіциту часу; емоційного стану та стану його здоров'я тощо [28, с. 8].

Професор В. Ягупов вважає, що основними рисами та якостями військовослужбовця мають бути: військово-професійна свідомість і самосвідомість, фахова Я-концепція, цінності військово-професійної діяльності, військово-професійна суб'єктність, військова саморефлексія, свідома саморегуляція поведінки і діяльності, відповідальність за результати і наслідки своїх дій, свідома активність, що виражена у професійній діяльності та творчості. Розвиток усіх цих рис і якостей залежить від багатьох обставин та умов, які у психології особистості називають чинниками формування особистості [56].

У навчальному посібнику «Основи військової психології» авторів Г. Бондарев та П. Круть зазначено, що для військовослужбовців професійно важливими є такі риси характеру, як:

- цілеспрямованість, яка характеризується чіткою визначеністю мотивів і цілей діяльності військовослужбовця щодо виконання ним бойового, службового чи навчального завдання;
- самовладання, що виявляється в умінні військовослужбовця володіти собою, своїми думками, почуттями, діями, підкоряти свої помисли і справи основній меті;
- рішучість – своєчасне та обґрунтоване прийняття рішень і негайні дії, що забезпечують виконання бойового завдання;

- самостійність, що проявляється у можливості діяти за своїм планом, не піддаючись зовнішнім впливам;
- наполегливість, що характеризує завзятість, з якою воїн домагається виконання бойового завдання;
- ініціативність, яка виявляється у творчих діях для досягнення поставленої мети;
- ретельність – активне, старанне і систематичне виконання воїном отриманих розпоряджень.

Автори посібника також наполягають на тому, що всі перераховані якості військовослужбовця розвиваються на основі формування у нього високої свідомості, позитивних мотивів і прагнень [34, с. 96].

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

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

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

3) завершальному – після виконання службово-бойових завдань при поверненні в пункт постійної дислокації. По завершенню психодіагностичної

роботи психологи дають рекомендації командирам по формуванню складу підрозділів: військовослужбовців з високим і середнім рівнем психологічної готовності до екстремальної діяльності рекомендують залишити в бойових підрозділах, з низьким рівнем – у небойових (тилових) підрозділах, також з останніми проводиться цільова психологічна допідготовка та надалі відбувається спостереження молодшими командирами за їхньою діяльністю [39].

Отже, можемо зробити висновок, що у процесі психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій важливо розвивати їх особистісні та професійні якості. Ми з'ясували, що найважливішими *особистісними якостями* військовослужбовців є:

- психічна стійкість та розвинені емоційно-вольові якості (відповідальність, сміливість, хоробрість, впевненість в собі, контрольована агресивність, активність, контрольовані емоційність та тривожність);

- розвинена пам'ять, увага і спостережливість;

- комунікативні здібності (некомформність, вміння довести до слухача свої думки, здатність швидко знайти доцільну форму спілкування залежно від психологічного стану та індивідуальних особливостей співрозмовника, уміння погоджувати свої дії з діями інших людей);

- мотиваційні якості (високий рівень домагань, активна життєва позиція, самовідданість в діях, ціннісна орієнтація на використання зброї лише у правомірних випадках, внутрішній локус контролю, особистісна зрілість, професійна гордість).

До *професійних якостей* військовослужбовців належать: військово-професійна свідомість і самосвідомість, фахова Я-концепція, цінності військово-професійної діяльності, військово-професійна суб'єктність, військова саморефлексія, свідома саморегуляція поведінки і діяльності, відповідальність за результати і наслідки своїх дій, свідома активність, що виражена у професійній діяльності.

## Висновки до розділу

Отже, проведений аналіз наукових джерел показав, що під поняттям «психологічна підготовка військовослужбовців до бойових дій» розуміють систему взаємопов'язаних заходів, які спрямовані на формування у них психологічних якостей, що забезпечують їх психологічну готовність до активних і ефективних дій на полі бою та стійкість до впливу сучасних засобів боротьби, а також формування психологічних умов, що забезпечують безумовне виконання конкретних бойових завдань.

Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань забезпечується їхнім професійним відбором, професійною підготовкою та безпосередньою військово-професійною діяльністю. Адже у військовослужбовців, які недостатньо психологічно та професійно підготовлені до виконання бойових завдань у екстремальних умовах можуть з'являтися негативні психічні стани.

Психічний стан - це психологічна категорія, якій властиві свої особливості, що мають фізіологічну природу і відповідні причини виникнення. Прояв психічних станів у військовослужбовців відбувається в особливій галузі суспільної діяльності, тому вони мають свій специфічний зміст і форму.

При дослідженні психічних станів воїнів слід, перш за все, діагностувати прояви їх індивідуальних психічних особливостей (особистісних та професійних якостей) як у звичайних умовах, так і в екстремальних умовах. Ми з'ясували, що найважливішими особистісними якостями військовослужбовців мають бути:

- психічна стійкість та розвинені емоційно-вольові якості;
- високо розвинена пам'ять, увага і спостережливість;
- комунікативні здібності;
- мотиваційні якості.

До професійних якостей військовослужбовців належать:

- військово-професійна свідомість і самосвідомість;
- фахова Я-концепція;

- цінності військово-професійної діяльності;
- військово-професійна суб'єктність;
- військова саморефлексія;
- свідомо саморегуляція поведінки і діяльності;
- відповідальність за результати і наслідки своїх дій;
- свідомо активність, що виражена у професійній діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1 Діагностика рівнів розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни

Діагностику рівнів розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни проводили за допомогою наступних емпіричних методів дослідження:

- 1) Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової;
- 2) Методика «Локус контролю» (в модифікації Є. Ксенофонтової);
- 3) Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона, адаптований Ю. Гільбухом;
- 4) Методика вивчення мотиваційного профілю особистості (Ш. Річі та П. Мартін).

Дослідження проводилось на базі військової частини А1538 м. Хмельницького. В ньому взяли участь 35 осіб чоловічої статі офіцерського та рядового складу цієї частини.

Слід зазначити, що учасники дослідження надали свою згоду на участь у ньому, але зі збереженням конфіденційності особистої інформації та результатів психодіагностичного дослідження.

*Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової* був проведений з метою дослідження загального рівня саморегуляції поведінки військовослужбовців та її компонентів:

- планування,
- моделювання,
- програмування,
- оцінювання результатів,
- гнучкості,

– самостійності [38].

Отримані дані проведеного опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової серед військовослужбовців наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Дані діагностики рівнів розвитку саморегуляції поведінки військовослужбовців (у %)

№ з/п	Компоненти саморегуляції поведінки	Рівні розвитку		
		Низький	Середній	Високий
1.	Планування	11,5	57,1	31,4
2.	Моделювання	17,2	45,7	37,1
3.	Програмування	17,2	40	42,8
4.	Оцінювання результатів	8,6	57,1	34,3
5.	Гнучкість	8,6	62,8	28,6
6.	Самостійність	5,7	74,3	20
7.	Загальний рівень саморегуляції	8,6	51,4	40

Отже, як бачимо, усі компоненти саморегуляції поведінки військовослужбовців розвинені на середньому та високому рівні. Розглянемо результати дослідження рівня розвитку кожного компоненту більш детально.

Високі (31,4%) та середні (57,1%) показники розвитку компоненту саморегуляції поведінки «Планування» вказують на сформованість потреби військовослужбовців в усвідомленому плануванні своєї діяльності. Плани їхні – деталізовані і стійкі, а цілі діяльності висувуються самостійно і планомірно.

Високі (37,1%) та середні (45,7%) показники розвитку компоненту саморегуляції поведінки «Моделювання» свідчать, що військовослужбовці здатні визначати умови досягнення своїх цілей як в поточній ситуації, так і в майбутній, що проявляється як у відповідності програм дій планам діяльності, так і одержуваним результатам.

Військовослужбовці з високорозвиненим (42,8%) компонентом саморегуляції поведінки «Програмування» здатні чітко продумувати способи

своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей. Їхні дії деталізовані і самостійні, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації ризику.

Середні (57,1%) та високі (34,3%) показники розвитку компоненту саморегуляції поведінки «*Оцінювання результатів*» говорять про адекватність самооцінки військовослужбовців, сформованість у них критеріїв оцінки результатів діяльності, розуміння причин неузгодженості отриманих результатів з метою роботи, також виявляють гнучкість в адаптації до змін умов роботи.

Військовослужбовці з середніми (62,8%) та високими (28,6%) показниками за компонентом «*Гнучкості*» поведінки демонструють пластичність регуляторних процесів. При виникненні надзвичайних ситуацій вони легко перебудовують свої плани і програми дій, здатні швидко оцінити зміну умов і перебудувати програму своїх дій, а також успішно виконувати поставлені завдання в ситуації ризику.

Середні (74,3%) та високі (20%) показники за компонентом саморегуляції поведінки «*Самостійність*» свідчать про автономність військовослужбовців в організації їх активності, здатність самостійно планувати і організувати діяльність та поведінку, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Військовослужбовці з середніми (51,4%) та високими (40%) показниками загального рівня саморегуляції поведінки є самостійними, гнучко і адекватно реагують на зміну ситуації, легко опановують нові види активності, впевнено почувують себе в незнайомих місцях тощо.

З метою діагностики рівня розвитку внутрішнього локусу контролю військовослужбовців була застосована *Методика «Локус контролю» (в модифікації Є. Ксенофонтової)* [38]. Ця методика дозволяє вивчати внутрішню спрямованість особистості військовослужбовця, здатність його усвідомлювати і брати на себе відповідальність за прийняття рішень і виконання дій.

Є. Ксенофонтова здійснила факторизацію опитувальника та виділила 17 параметрів інтернальності:

1. Загальна інтернальність.
2. Інтернальність у судженнях про життя взагалі.
3. Інтернальність в описі особистого досвіду.
4. Інтернальність у сфері досягнень.
5. Інтернальність у сфері невдач.
6. Схильність до самозвинувачення.
7. Інтернальність у професійній діяльності.
8. Професійно-соціальний аспект інтернальності.
9. Професійно-процесуальний аспект інтернальності.
10. Інтернальність у міжособистісному спілкуванні.
11. Компетентність у сфері міжособистісних стосунків.
12. Відповідальність у сфері міжособистісних стосунків.
13. Інтернальність у сфері сімейних стосунків.
14. Інтернальність у сфері здоров'я.
15. Заперечення активності.
16. Готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів.
17. Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї.

Результати діагностики рівнів розвитку внутрішнього локусу контролю військовослужбовців представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Дані діагностики рівнів розвитку внутрішнього локусу контролю військовослужбовців (у %)

№ з/п	Параметри інтернальності	Рівні розвитку		
		Низький	Середній	Високий
1.	Загальна інтернальність	2,9	54,3	42,8

## Продовження таблиці 2.2

2.	Інтернальність у судженнях про життя взагалі	8,6	57,1	34,3
3.	Інтернальність в описі особистого досвіду	5,7	74,3	20
4.	Інтернальність у сфері досягнень	11,5	57,1	31,4
5.	Інтернальність у сфері невдач	17,2	45,7	37,1
6.	Схильність до самозвинувачення	31,4	57,1	11,5
7.	Інтернальність у професійній діяльності	8,6	62,8	28,6
8.	Професійно-соціальний аспект інтернальності	8,6	62,8	28,6
9.	Професійно-процесуальний аспект інтернальності	8,6	62,8	28,6
10.	Інтернальність у міжособистісному спілкуванні	11,5	57,1	31,4
11.	Компетентність у сфері міжособистісних стосунків	5,7	74,3	20
12.	Відповідальність у сфері міжособистісних стосунків	5,7	74,3	20
13.	Інтернальність у сфері сімейних стосунків	2,9	54,3	42,8
14.	Інтернальність у сфері здоров'я	2,9	54,3	42,8

Кінець таблиці 2.2

15.	Заперечення активності	74,3	22,9	2,9
16.	Готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів	2,9	22,9	74,3
17.	Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї	5,7	74,3	20

Розглянемо результати дослідження рівнів розвитку внутрішнього локусу контролю військовослужбовців за кожним параметром більш детально.

Високі (42,8%) та середні (54,3%) показники за параметром *«Загальна інтернальність»* характеризують військовослужбовців із стійким внутрішнім локусом контролю, що виявляється в різноманітних життєвих ситуаціях. Такі військовослужбовці характеризуються впевненістю в собі і своїх силах, активністю, відповідальністю за власне життя та життя інших.

Військовослужбовці з високими показниками *«Інтернальність у судженнях про життя взагалі»* (57,1%) і *«Інтернальність в описі особистого досвіду»* (74,3%) мають значний багаж особистого досвіду і суджень про життя взагалі.

Середні (57,1%) та високі (31,4%) показники за параметром *«Інтернальність у сфері досягнень»* характеризують військовослужбовців як осіб, які вважають себе причиною власних досягнень, вони готові до нових досягнень і вважають, що лише вони самі здатні впливати на успішність свого життя і своєї діяльності.

Високі (37,1%) та середні (45,7%) показники параметру *«Інтернальність у сфері невдач»* свідчать про те, що військовослужбовці відчують власну відповідальність за свої невдачі, які вже відбулися або ще можуть відбутись.

За параметром «Схильність до самозвинувачення» були виявлені низькі (31,4%) та середні (57,1%) показники, що свідчать про незначні прояви самозвинувачувальної поведінки військовослужбовців.

Високі (28,6%) та середні (62,8%) показники за параметром «Інтернальність у професійній діяльності», як і за параметром «Професійно-соціальний аспект інтернальності» говорять про те, що в професійній діяльності військовослужбовці виявляють схильність до прийняття відповідальності на себе, ініціативу у сфері соціальних відносин, що стосується як відносин із керівниками, так і з рівними за статусом колегами.

Високі (28,6%) та середні (62,8%) показники за параметром «Професійно-процесуальний аспект інтернальності» свідчать про наявність розвинутих навичок забезпечення процесу професійної діяльності.

Високі (31,4%) та середні (57,1%) показники за параметром «Інтернальність у міжособистісному спілкуванні» характеризують військовослужбовців як незалежних у взаємодії з іншими, здатних змінювати характер спілкування з оточуючими.

Середні (74,3%) та високі (20%) показники параметрів «Компетентність у міжособистісному спілкуванні» та «Відповідальність у міжособистісному спілкуванні» показують, що військовослужбовці вважають себе досить компетентними у міжособистісній взаємодії та схильні брати на себе відповідальність як за позитивні, так і за негативні міжособистісні стосунки.

За параметрами «Інтернальність у сфері сімейних відносин» і «Інтернальність у сфері здоров'я» військовослужбовці виявили середні (54,3%) та високі (42,8%) показники, що говорять про те, що вони схильні брати на себе відповідальність у сімейних взаєминах та у ставленні до свого здоров'я.

Переважно низькі (74,3%) показники за параметром «Заперечення активності» свідчать про схильність військовослужбовців до інтернальності, спрямованої на досягнення життєвих цілей.

Високі (74,3%) та середні (22,9%) результати, отримані за параметром «Готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів», як і високі (20%) та середні (74,3%) показники параметру «Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї» говорять про готовність військовослужбовців до досягнення життєвих цілей.

Отже, як бачимо, військовослужбовці виявили високий рівень розвитку внутрішнього локусу контролю, диференційований за конкретними мотиваційними утвореннями: прагнення до успіху і уникнення невдач, інтернальність в сферах життя і професійної діяльності, рівень розвитку певних умінь і навичок, що забезпечують реалізацію інтернальності.

Для визначення рівнів розвитку навичок та стилів спілкування військовослужбовців був використаний *Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона, адаптований Ю. Гільбухом* [42].

Результати діагностики рівнів сформованості стилів спілкування військовослужбовців наведені на рисунку 2.1.

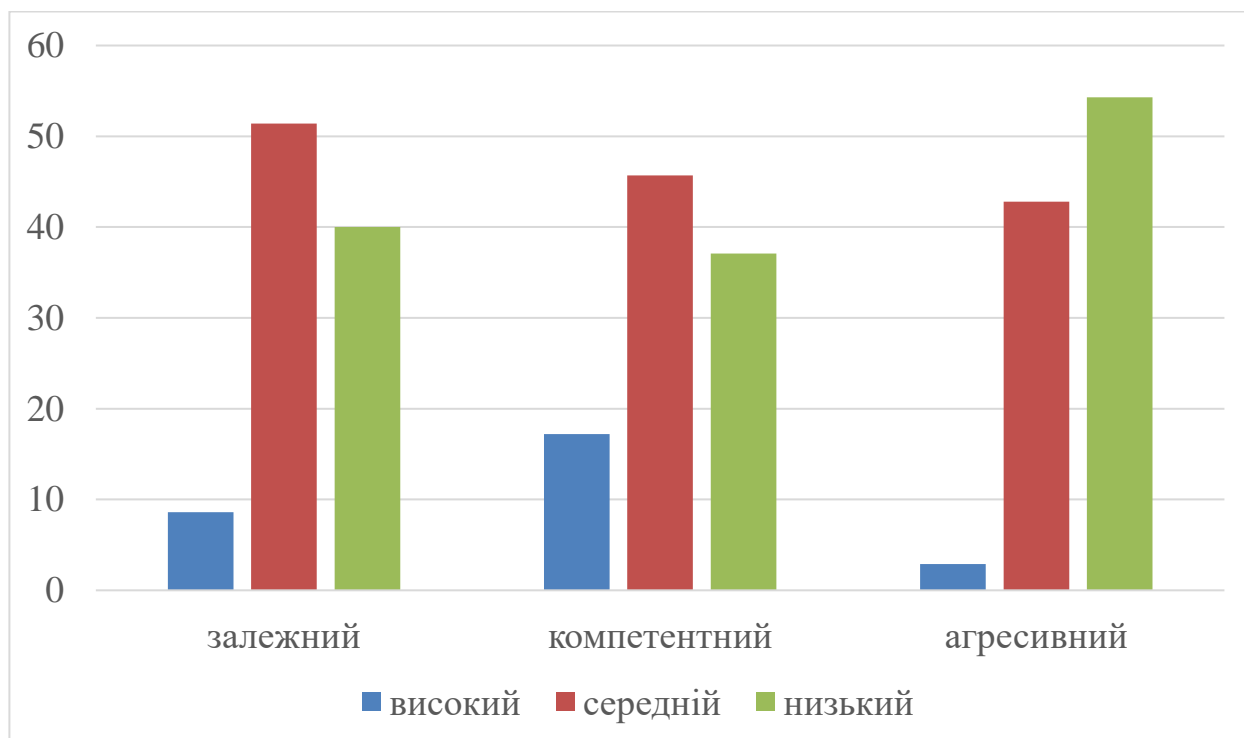


Рисунок 2.1 – Результати дослідження рівнів сформованості стилів спілкування військовослужбовців (у %)

Як бачимо, більшість військовослужбовців проявили *залежний тип спілкування* (51,4%), що свідчить про їхню залежність від наказів і розпоряджень керівництва військової частини та старшого офіцерського складу, а також вплив поглядів і думок оточуючих людей при взаємодії з ними. Разом з тим, значна частина (45,7%) військовослужбовців показали також компетентність у спілкуванні з іншими. Показники агресивності у спілкуванні з оточуючими є досить низькими (42,8%) серед військовослужбовців.

На завершення діагностичного дослідження ми застосували *Методику вивчення мотиваційного профілю особистості (Ш. Річі та П. Мартін)* [38]. Вивчаючи безліч потреб людей в процесі трудової діяльності, Ш. Річі та П. Мартін зупинилися на 12 основних:

1. Потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді.
2. Потреба в добрих умовах праці і комфортному оточенні.
3. Потреба в чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи, потреба у встановленні правил і директив виконання роботи.
4. Потреба в соціальних контактах.
5. Потреба формувати та підтримувати довгострокові стабільні взаємини, що припускає значну міру близькості взаємин, довірливості.
6. Потреба в завоюванні авторитету з боку інших людей.
7. Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх.
8. Потреба у впливовості і владі, прагнення керувати іншими.
9. Потреба в різноманітності, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини.
10. Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей.
11. Потреба в самовдосконаленні, зростанні й розвитку як особистості.
12. Потреба в цікавій, суспільно корисній праці.

Результати дослідження потреб військовослужбовців в процесі професійної діяльності наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Дані діагностики рівнів розвитку потреб військовослужбовців в процесі професійної діяльності (у %)

№ з/п	Потреби	Рівні розвитку		
		Низький	Середній	Високий
1.	Потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді	17,2	45,7	37,1
2.	Потреба в добрих умовах праці і комфортному оточенні	5,7	74,3	20
3.	Потреба в чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи	8,6	28,6	62,8
4.	Потреба в соціальних контактах	11,5	57,1	31,4
5.	Потреба формувати та підтримувати довгострокові стабільні взаємини	17,2	37,1	45,7
6.	Потреба в завоюванні авторитету з боку інших людей	31,4	57,1	11,5
7.	Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх	8,6	62,8	28,6
8.	Потреба у впливовості і владі, прагнення керувати іншими	5,7	74,3	20
9.	Потреба в різноманітності, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини	8,6	62,8	28,6
10.	Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей	11,5	31,4	57,1
11.	Потреба в самовдосконаленні, зростанні й розвитку як особистості	17,2	37,1	45,7
12.	Потреба в цікавій, суспільно корисній праці	8,6	28,6	62,8

Розглянемо результати дослідження рівнів розвитку потреб військовослужбовців в процесі професійної діяльності більш детально.

Високий рівень розвитку *«Потреби у високій заробітній платі та матеріальній винагороді»* характерний для певної частини військовослужбовців – 37,1%. Це говорить про те, що мотивація таких військовослужбовців у несенні військової служби досить проста: якщо існує можливість більше заробити, то вони будуть високо мотивованими і задоволеними своєю роботою. Але з іншого боку, перш, ніж їх мотивувати до виконання прямих військових обов'язків, слід переконатися в наявності у них професійної компетентності. В іншій частини військовослужбовців потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді розвинена на середньому та низькому рівнях.

Високі показники *«Потреби в добрих умовах праці і комфортному оточенні»* були виявлені лише в 20% військовослужбовців, що говорить про те, що вони не задоволені або керівництвом, або несприятливим психологічним кліматом в колективі військової частини. Тому слід з'ясувати те, які людські стосунки склалися в частині, яка культура спікування домінує серед військовослужбовців тощо. Але для переважної частини військовослужбовців потреба в добрих умовах праці і комфортному оточенні не є пріоритетною та нагальною.

У переважної більшості військовослужбовців діагностовано високий (62,8%) рівень розвитку *«Потреби в чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи»*. Це свідчить про те, що вони точно хочуть знати, що від них вимагають; прагнуть бути впевненими у тому, що чітко виконують усі професійні обов'язки; усі їхні дії мають бути упорядкованими, передбачуваними і контрольованими. При цьому, брак вказівок та інформації викликає у них стрес. Тому таких військовослужбовців слід мотивувати до встановлення чіткого порядку або ж надавати їм можливості встановлювати свій порядок.

У 31,4% військовослужбовців домінує *«Потреба в соціальних контактах»*, що говорить про те, що вони отримують задоволення та позитивні

емоції від численних контактів з іншими людьми. Такі військовослужбовці здатні витримувати навколишню метушню, шум, які незмінно супроводжують військову службу. І лише 11,5% військовослужбовців не мають потреби в соціальних контактах, але це не говорить про їхню нездатність підтримувати такі контакти, вони просто не потребують їх у великій кількості.

У переважної більшості військовослужбовців встановлено високий (45,7%) рівень розвитку *«Потреби формувати й підтримувати довгострокові стабільні взаємини»*, що припускає значну міру близькості і довірливості. Задоволення цієї потреби вимагає формування позитивного морального клімату серед військовослужбовців, що заохочує довірливі взаємини. Таких військовослужбовців задовольняють умови довіри і особистих взаємин, властиві ефективній роботі колективу.

Високі показники *«Потреби в завоюванні визнання з боку інших людей»*, виявлено лише в 11,5% військовослужбовців, що є своєрідним індикатором їхньої невпевненості в собі. Такі військовослужбовці не здатні приймати самостійні і незалежні рішення. Але в переважної більшості військовослужбовців потреба в завоюванні визнання з боку інших людей не є пріоритетною у професійній діяльності.

У 28,6% військовослужбовців виражена *«Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх»*. Вони виявляють бажання все робити самим, можуть добровільно працювати понаднормово, але інстинктивно уникають виконання тих завдань, які характеризуються невизначеністю, де важко або неможливо виміряти власний внесок. Такі військовослужбовці, досягнувши поставленої мети, відчують кілька миттєвостей тріумфу, а потім знову готові до нових досягнень.

Високі рівні розвитку *«Потреби у впливовості і владі, прагнення керувати іншими»* виявлено лише в 20% військовослужбовців. У них домінує бажання конструктивно впливати на інших для досягнення організаційних цілей. Тому навчання прийнятним методам впливу і прийомам реалізації влади

має бути важливою частиною їхньої професійної мотивації. У всіх інших військовослужбовців ця потреба не є домінуючою.

У 28,6% військовослужбовців діагностовано високі рівні розвитку *«Потреби в різноманітності, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини»*, що говорить про їхню тенденцію завжди перебувати у стані піднесеності, готовності до дій, прагненні змін. Таким військовослужбовцям необхідно постійно перемикатися на щось нове. Адже з завяттям взявшись за нову справу, вони незабаром починають відчувати нудьгу і несвідомо ухиляються від планування своєї діяльності. Якщо ж характер виконання бойових завдань передбачає постійні зміни і є потреба у припливі свіжої енергії, то такі військовослужбовці якнайкраще підходять для подібної роботи.

У переважної більшості військовослужбовців виявлено високий (57,1%) рівень розвитку *«Потреби бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей»*. Цей показник свідчить про прагнення військовослужбовців проявляти допитливість, цікавість і критичне мислення. Також для них дуже важливою є наявність права на помилку, оскільки в цьому вони вразливі.

Також у переважної більшості військовослужбовців (45,7%) діагностовано високий рівень розвитку *«Потреби в самовдосконаленні, зростанні й розвитку як особистості»*. Це свідчить про їхнє бажання у незалежності і самостійності, саморозвитку і самовдосконалення.

Військова діяльність наразі надзвичайно важлива і необхідна нашій державі, тому виявлені високі (62,8%) рівні розвитку *«Потреби в цікавій, суспільно корисній праці»* військовослужбовців є дуже хорошим показником. Автори методики наголошують, що прагнення цікавої і корисної роботи важливіше за усі інші показники мотивації.

Отже, як бачимо, виявлені основні потреби військовослужбовців, які наразі спонукають їх до професійної діяльності, показали високий рівень задоволеністю працею і, як наслідок, високий рівень лояльності та мотивації.

## 2.2 Структура програми розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій

З метою розвитку професійних і психологічних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій ми розробили відповідну програму.

Основними завданнями розробки цієї програми стали:

1) розвиток емоційних та волевих якостей військовослужбовців (відповідальність, сміливість, хоробрість, впевненість в собі, контрольована агресивність, активність, контрольовані емоційність та тривожність, стресостійкість, стеничний тип реагування психіки);

2) підвищення мотивації до професійної діяльності (високий рівень домагань, активна життєва позиція, самовідданість в діях, ціннісна орієнтація на використання зброї лише у правомірних випадках, внутрішній локус контролю, особистісна зрілість, професійна гордість);

3) розвиток уваги і спостережливості, пам'яті на зовнішність та поведінку людей, моторної пам'яті військовослужбовців;

4) удосконалення моторних якостей (здатність до швидких дій в умовах дефіциту часу, розвинена крупна моторика);

5) розвиток інтелектуальної діяльності (здатність приймати рішення за браком інформації та часу, здатність відтворювати зоровий образ за словесним описом, почуття гумору тощо);

6) удосконалення комунікативних здібностей (некомформність, вміння довести до слухача свої думки, здатність швидко знайти доцільну форму спілкування залежно від психологічного стану та індивідуальних особливостей співрозмовника, вміння погоджувати свої дії з діями інших людей).

Програма розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій складається з 6 занять, тривалістю від 1 до 1.5 години. Кожне заняття містить вправи, що відповідають його тематиці.

Розроблену нами програму можуть використовувати фахівці відділу морально-психологічного забезпечення військових частин, практикуючі психологи, соціальні працівники, психологи реабілітаційних установ тощо.

Орієнтовна структура програми розвитку професійних і психологічних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій наведена в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Програма розвитку професійних і психологічних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій

№	Вид роботи	Час
<i>Заняття 1</i>		
<i>Розвиток емоційно-вольових якостей військовослужбовців</i>		
1.1.	Привітання. Знайомство	10 хв
1.2.	Вправа «Емоції і вчинки»	15 хв
1.3.	Вправа «Я – впевнена людина»	15 хв
1.4.	Вправа «Долаємо стрес»	10 хв
1.5.	Вправа «Інша думка»	15 хв
1.6.	Вправа «Збереження працездатності»	10 хв
1.7.	Підбиття підсумків	5 хв
<i>Заняття 2</i>		
<i>Розвиток мотивації військовослужбовців до професійної діяльності</i>		
2.1.	Вправа «Мотивація»	10 хв
2.2.	Вправа «Самотивація»	10 хв
2.3.	Вправа «Мої досягнення»	15 хв
2.4.	Вправа «Протилежні двері»	15 хв
2.5.	Вправа «Почати діяти»	10 хв
2.6.	Вправа «Сила моїх бажань»	15 хв
2.7.	Підбиття підсумків	5 хв

## Продовження таблиці 2.4

<i>Заняття 3</i>		
<i>Розвиток уваги, спостережливості, моторної пам'яті</i>		
<i>військовослужбовців</i>		
3.1.	Вправа «Коректура»	10 хв
3.2.	Вправа «Родзинки»	10 хв
3.3.	Вправа «Шишка»	10 хв
3.4.	Вправа «Як правильно ставити цілі»	15 хв
3.5.	Вправа «Хто швидше»	10 хв
3.6.	Підбиття підсумків	5 хв
<i>Заняття 4</i>		
<i>Удосконалення моторних якостей військовослужбовців</i>		
4.1.	Вправа «Легкий танок (для розвитку координації)»	10 хв
4.2.	Вправа «Лижник (Синхронізація)»	10 хв
4.3.	Вправа «Хитун-бовтун (розвантаження)»	10 хв
4.4.	Вправа «Вис вперед – назад»	15 хв
4.5.	Вправа «Смуга перешкод»	10 хв
4.6.	Підбиття підсумків	5 хв
<i>Заняття 5</i>		
<i>Розвиток інтелектуальної сфери військовослужбовців</i>		
5.1.	Вправа «Мої когнітивні спотворення»	10 хв
5.2.	Вправа «Позитивне мислення»	10 хв
5.3.	Вправа «Малюємо схему»	15 хв
5.4.	Вправа «Асоціації»	15 хв
5.5.	Вправа «Опонент»	10 хв
5.6.	Вправа «Плутанина»	15 хв

Кінець таблиці 2.4

5.7.	Підбиття підсумків	5 хв
<i>Заняття 6</i>		
<i>Удосконалення комунікативних здібностей військовослужбовців</i>		
6.1.	Вправа «Спілкуємося»	10 хв
6.2.	Вправа «Спілкування в різних позиціях»	10 хв
6.3.	Вправа «Зав'язування контактів»	15 хв
6.4.	Вправа «Передача інформації»	15 хв
6.5.	Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...»	10 хв
6.6.	Вправа «Лінія життя»	10 хв
6.7.	Підбиття підсумків проведення тренінгу	10 хв

У Додатку А наведена детальна характеристика програми розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій.

### **2.3 Методичні рекомендації військовослужбовцям щодо покращення психологічної готовності до участі у бойових діях**

Участь у бойових діях завжди є стресовою ситуацією як для кадрового військового офіцера, так і для звичайного рядового. Тому вони повинні знати та володіти основними навичками самодопомоги при стресі, що виникає у бойовій обстановці.

У методичному посібнику «Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки» за редакцією В. Мороза наведені наступні *рекомендації з протидії впливу стресу та розвитку стресостійкості:*

- намагайтеся не втратити зосередженість, щоб контролювати свої дії;
- звертайте увагу на точність виконання завдань;
- контролюйте не лише себе, але й обстановку в цілому;
- спробуйте подивитися себе з боку;
- намагайтеся не піддаватися емоціям та думати лише про виконання завдання (Яке моє завдання (що я повинен робити?)»);
- спробуйте опанувати себе та вголос (пошепки) проговорити ситуацію, у якій ви опинилися;
- намагайтеся сприймати ситуацію в цілому;
- якщо ви не можете справитися з емоціями або панікою, то ущипніть себе і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю;
- якщо ви відчуваєте, що розгубилися, то зосередьтеся на відчуттях, які надходять від вашого тіла, температури повітря, оточуючих предметів;
- якщо вам дуже важко зосередитися, то спробуйте розв’язати декілька простих математичних задач [37].

Також у методичному посібнику наведені *рекомендації військовослужбовцям щодо подолання паніки при виконанні бойових завдань*:

- не концентруйте увагу на симптомах, ви тільки посилюєте їх і загострюєте напад паніки!
- якщо ви не можете справитися з панікою, то застосуйте такий метод для контролю страху, як метод сповільненого дихання чи метод рахунку, що допомагають відволікти увагу від панічних відчуттів. Натренувавшись за цими методами, ви зможете придушити симптоми паніки ще до того, як вони стануть розвиватися.
- налаштуйте своє тіло так, щоб контролювати напругу в ньому, адже процеси в нашому організмі розвиваються таким чином, щоб вегетативна нервова система змогла «заспокоїтися». Тому, в момент панічної атаки ви повинні зайняти не зручну для себе позу і відчути напругу в м’язах. Перебувати у цій позі треба максимально довго, дихаючи рівно, подовжуючи видих, і ви відчуєте як напад поступово відступить [37].

Наступні рекомендації військовослужбовцям стосуються *підтримки їх актуального психологічного стану*:

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

– навчіться самостійної акупресури [37].

Важливим ресурсом для подолання стресу є такий внутрішній ресурс, як *«розуміння власних цілей»*. Тому військовослужбовцям слід опанувати навички постановки цілей, що зробить їх поведінку більш усвідомленою і дієвою, та допоможе знизити або врегулювати рівень стресу.

Розуміння власних цілей забезпечує можливість їх поступового планування, що дає змогу передбачати події і підготуватися до них. Виділяють 5 критеріїв, яким повинні відповідати цілі, а саме:

- 1) бути конкретними, тобто чітко вказувати на те, чого саме ви прагнете досягти;
- 2) бути вимірними, щоб ви могли переконатися в тому, що ціль було або не було досягнуто;
- 3) бути дієвими. Кожна ціль має містити «дієслово дії» замість дієслова в інфінітиві;
- 4) бути реалістичними в межах вашої зони комфорту, а потім виходити з неї;
- 5) повинні орієнтуватися за часом, тобто мати остаточну дату її відпрацювання.

Військовослужбовці повинні записати їх, часто переглядати, що дозволить перетворити їх на реальність. Після досягнення цілей потрібно виділити окремий час, щоб відчути належне задоволення від їх реалізації, та дати собі певну винагороду, якщо досягнута ціль виявилась по-справжньому важливою.

Далі слід переглянути решту запланованих цілей. Якщо реалізація поставленої цілі виявилася досить легким завданням, то наступну ціль потрібно зробити більш амбітною. В ситуації, коли реалізація цілі виявилася занадто тривалою, то наступну ціль треба зробити легшою. Якщо військовослужбовець розуміє, що недостатньо володіє певними навичками, то не зважаючи на досягнення поставленої цілі, потрібно сформулювати потребу у встановленні відповідної цілі.

Дослідники О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова вважають, що під час психологічної підготовки військовослужбовців варто приділяти увагу формуванню у них професійно-значущих якостей таких, як: інтелектуальні здібності, уміння та навички, що впливають на поведінку в екстремальних ситуаціях. Також вони стверджують, що психологічна підготовка воїнів повинна здійснюватися на заняттях з фізичної, вогневої і тактичної підготовки, а також під час занять з курсу професійно-психологічної підготовки. Основною метою цієї підготовки має бути формування психологічної готовності військовослужбовців, забезпечення успішного подолання ними психологічних труднощів і перешкод, що виникають під час виконання службово-бойових завдань [43].

Для досягнення поставлених цілей психологічної підготовки та вирішення її завдань важливою є методика її проведення, яка повинна містити в собі передовий досвід, новітні форми й методи навчання, практичні рекомендації сучасної психологічної науки, а також супроводжуватися постійним пошуком нових методик.

Основними *формами психологічної підготовки військовослужбовців*, на думку О. Колесніченка, Я. Мацегори, В. Воробйової, мають бути: ігри, групові дискусії, психотренінг, соціально-психологічний тренінг, психологічне моделювання, психотехнічні ігри та вправи загально-психологічного призначення. Розглянемо ці форми та рекомендації дослідників щодо їх проведення більш детально.

*Ігри або ігровий метод* у психологічній підготовці військовослужбовців застосовують в тих ситуаціях, коли тема заняття містить в собі навчальний матеріал з елементами ділової гри. Дослідники вважають, що під час ділової гри у військовослужбовців відбувається формування навичок прийняття правильних службових рішень, оскільки ігровий метод дозволяє моделювати конкретну ситуацію та закріпити навички встановлення психологічного контакту. Особливість ігрового методу полягає також у тому, що він дозволяє проводити заняття шляхом діалогу, завдяки якому у військовослужбовців

розвиваються навички професійного спілкування, відповідальність за свої слова, дії та вчинки [43].

Метод *групових дискусій* є одним з основних методів обговорення проблем, що виникають в процесі службової діяльності військовослужбовців. Цей метод передбачає колективне обговорення та пошук виважених рішень. Він застосовується з метою розвитку у військовослужбовців розумових здібностей, уміння професійного спілкування, формування творчого потенціалу і креативних підходів до вирішення службових завдань тощо [43].

Як вважають О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова, на сьогоднішній день в практиці професійної підготовки військовослужбовців широкого поширення набув *психотренінг* – активний метод групової роботи, що використовується з метою формування професійних навичок і умінь воїнів, необхідних для ефективного виконання службової діяльності. Основними методами проведення психотренінгу є ігрове імітаційне моделювання та вирішення професійних ситуацій, що постійно ускладнюються [43].

Також досить ефективним у психологічній підготовці військовослужбовців є *соціально-психологічний тренінг*, що дає можливість формувати у них уміння ефективно застосувати набуті знання у службово-бойовій діяльності.

Професійна підготовка військовослужбовців тісно пов'язана з *психологічним моделюванням*. Під поняттям «модель» розуміють розумовий чи умовний зразок того чи іншого об'єкта і використовують їх як замітники об'єкта професійної діяльності [43].

Психологічне моделювання ситуацій службово-бойової діяльності військовослужбовців – це матеріальна або уявна система відображення психологічних чинників цих ситуацій, яка відтворює їх істотні ознаки та властивості в процесі професійної підготовки і дозволяє формувати професійно значущі якості військовослужбовців. Таким чином, психологічне моделювання як науковий метод пізнання сприяє відтворенню психологічних умов службово-бойової діяльності військовослужбовців шляхом заміщення їх моделлю, яка

зберігає істотні ознаки оригіналу [43].

О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова наводять два способи психологічного моделювання службово-бойових ситуацій.

Перший спосіб – це наближення зовнішніх умов практичних занять з тактики дій до реальних умов службово-бойової діяльності, що дає можливість відпрацьовувати професійні уміння та навички, а також професійно-значущі якості військовослужбовців.

Завдяки добору відповідних дій, місця, часу та імітації різноманітних психогенних факторів зовнішня картина навчальної ситуації стає подібною до реальної. Дослідники відмічають, що практичні заняття з відпрацювання різних професійних дій, умінь і навичок, необхідних військовослужбовцю у психологічно насичених ситуаціях, варто проводити на спеціально обладнаному полігоні.

Другий спосіб – це наближення внутрішніх (психологічних) умов занять до реальних. Його застосовують під час проведення занять з курсу психологічної підготовки, на яких моделюються та відпрацьовуються основні компоненти психологічної готовності військовослужбовців [43].

Під час проведення занять з психологічної підготовки воїнів та формування у них професійно значущих якостей доцільно використовувати *психотехнічні ігри та вправи загально-психологічного призначення*. О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова наводять схему тренування психічних пізнавальних процесів військовослужбовців:

- постановка конкретної мети – те, на що спрямована вправа, що необхідно зробити, яким чином уникнути помилок тощо;
- відповідь військовослужбовця;
- оцінювання виконання вправи, аналіз помилок і способів їх усунення [43].

Дослідники стверджують, що успішність службово-бойової діяльності значно залежить від розвитку *професійної уваги та спостережливості* військовослужбовців. Для цього їм слід розвивати здібності до інтенсивної

уваги, організованого, осмисленого сприйняття дійсності.

Науковці наводять наступні правила з розвитку спостережливості у військовослужбовців:

- необхідно визначити мету і розробити план спостереження;
- стежити слід за кожною деталлю, відзначати найбільшу їхню кількість;
- порівнювати об'єкти спостереження, шукати їхню схожість та відмінність;
- розділити об'єкт спостереження та щоразу відстежувати одну з його частин, не забуваючи про загальне спостереження [43].

Для тренування *професійної пам'яті* у військовослужбовців слід використовувати уявні образи і картинки. Завдання, поставлене перед військовослужбовцями – це своєрідний відбиток у їхній свідомості проблемної ситуації як необхідності встановлення достовірного знання про факти, явища і закономірності оточуючої дійсності. Саме проблемна ситуація є тим мотивуючим, спонукальним чинником, який сприяє розв'язанню розумового завдання. Професійне мислення військовослужбовців має бути спрямоване на пошук фактів, що підтверджують або спростовують виконання завдання [43].

Загалом, тренування психічних пізнавальних процесів військовослужбовців має проводитися як у нормальних умовах, так і за наявності перешкод. Перешкоди створює керівник занять (викладач) шляхом голосних звуків, увімкнення яскравого світла, використання переговорних приладів. Перешкоди повинні постійно ускладнюватися: від найпростіших (плескання долонями, вмикання та вимикання світла) до складних (вмикання магнітофонних записів з різними шумами і криками людей). Завдання слід ускладнювати з урахуванням досягнутих військовослужбовцями результатів, а тренування проводити як у навчальних класах, так і на полігонах. Подібна тактика проведення занять з розвитку психічних пізнавальних процесів військовослужбовців сприятиме покращенню їх психологічної стійкості [43].

З метою формування психологічної стійкості військовослужбовців, на думку дослідників, необхідно їх не тільки ознайомлювати з екстремальними

чинниками службової діяльності, але й привчати до дії цих чинників у процесі психологічної підготовки. Тому під час психологічної підготовки військовослужбовців їм слід надати знання про ймовірні в їхній роботі екстремальні ситуації та чинники, що впливають на них.

Для розвитку у військовослужбовців *рішучості та сміливості*, здатності мобілізувати усі зусилля слід використовувати моделювання явища раптовості за допомогою:

- умов відтворення раптового виникнення складної оперативної ситуації;
- підтримки темпу дій, близьких до реальної ситуації [43].

*Емоційно-вольові прояви*, як і всі психічні процеси, прямо пов'язані з діяльністю військовослужбовців, яка проходить в умовах, що потребують розвиненої саморегуляції поведінки. Воїнам необхідно постійно контролювати власні емоційні внутрішні прояви, переборювати негативні стани тощо. Адже успішне подолання труднощів під час виконання бойових завдань залежить від впевненості в собі, від доступності поставленої мети та чіткого осмислення завдань з її досягнення.

Емоційно-вольова сфера військовослужбовців як регулятора їхньої активності істотно впливає й на ефективність їхньої діяльності. Тому керування та саморегуляція психічного стану має істотне значення в організації та проведенні психологічної підготовки воїнів, а також під час виконання ними службово-бойових завдань. Результатом психологічної підготовки військовослужбовців має стати формування у них сукупності психофізіологічних, морально-психологічних, професійних і соціально-психологічних характеристик, властивостей і якостей, які виступають необхідною умовою її успішного здійснення [43].

О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова наводять *практичні рекомендації щодо підтримки психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності*. Зокрема, вони вважають, що для підтримки необхідного рівня психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності слід використовувати *метод психологічного дебрифінгу*,

який є одним з найбільш ефективних засобів не лише підтримки психологічної готовності, але й аналізу помилкових дій військовослужбовців після перебування в екстремальних умовах.

Структура методу:

- 1) ведучий – практичний психолог;
- 2) кількість учасників – 5–7 осіб;
- 3) місце проведення – окрема кімната, ізольована від внутрішніх і зовнішніх шумових впливів (кімната психоемоційного розвантаження);
- 4) необхідне технічне забезпечення – аудіо- та відеозаписи службових ситуацій [43].

Процедура проведення психологічного дебрифінгу передбачає послідовне проходження шести етапів:

1. Вступний етап – військовослужбовцям пояснюють мету, завдання та правила проведення дебрифінгу. Перед початком ведучий попереджає, що в учасників можуть виникнути негативні відчуття.

2. Етап фактів – військовослужбовці розповідають про те, що відбулось з ними, що вони бачили, що робили. Розповідь повинна відтворювати хронологію подій.

3. Етап думок, емоцій та почуттів. Ведучий пропонує кожному із учасників докладно розповісти про психологічні реакції на події, що відбулися. Кожен із учасників має отримати можливість висловити свої переживання.

4. Етап симптомів – відбувається обговорення актуальних емоційних, когнітивних та соматичних проявів стресового психічного стану.

5. Етап інформування. Ведучий роз'яснює учасникам природу післястресових станів як нормальної реакції на екстремальну службову ситуацію, обговорює з ними шляхи їхнього подолання.

6. Етап «закриття минулого» і початку нового. Відбувається підсумовування пережитого кожним із учасників дебрифінгу.

Дослідники зауважують, що проведення дебрифінгів у військових частинах України не повинно вичерпувати всього обсягу заходів психологічної

допомоги військовослужбовцям [43].

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

### **Висновки до розділу**

Отже, проведена нами дослідно-експериментальна робота з визначення рівнів розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни показала, що військовослужбовці здебільшого характеризуються середніми та високими показниками загального рівня саморегуляції поведінки, що свідчить про їхню самостійність, гнучкість та адекватність реагування на зміну ситуації. Вони легко опановують нові види активності, впевнено почувають себе в незнайомих місцях тощо.

З метою діагностики рівня розвитку внутрішнього локусу контролю військовослужбовців ми провели методику «Локус контролю» (в модифікації Є. Ксенофонтової) і з'ясували, що досліджувані мають високий рівень розвитку внутрішнього локусу контролю, диференційований за конкретними мотиваційними утвореннями: прагнення до успіху і уникнення невдач, інтернальність в сферах життя і професійної діяльності, рівень розвитку певних умінь і навичок, що забезпечують реалізацію інтернальності.

Для визначення рівнів розвитку навичок та стилів спілкування військовослужбовців був використаний Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона, адаптований Ю. Гільбухом, за результатами проведення якого ми встановили, що більшість військовослужбовців мають залежний тип спілкування, що свідчить про їхню залежність від наказів і розпоряджень керівництва військової частини та старшого офіцерського складу, а також вплив поглядів і думок оточуючих людей при взаємодії з ними. Разом з тим, значна частина військовослужбовців показали компетентність у спілкуванні з іншими,

а показники агресивності у спілкуванні з оточуючими є досить низькими серед військовослужбовців.

На завершення діагностичного дослідження ми застосували Методику вивчення мотиваційного профілю особистості (Ш. Річі та П. Мартін). Результати її проведення показали, що військовослужбовці мають високий рівень задоволеністю працею і, як наслідок, високий рівень лояльності та мотивації.

З метою підвищення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни ми розробили програму розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців до ведення бойових дій, яка складається з 6 занять, тривалістю від 1 до 1.5 години кожне. Основними завданнями розробки цієї програми стали: розвиток емоційних та вольових якостей військовослужбовців; підвищення їх мотивації до професійної діяльності; розвиток у них уваги і спостережливості, пам'яті на зовнішність та поведінку людей, моторної пам'яті; удосконалення моторних якостей військовослужбовців; розвиток їх інтелектуальної діяльності та удосконалення їх комунікативних здібностей.

Також за результатами проведеного емпіричного дослідження ми розробили методичні рекомендації військовослужбовцям щодо покращення їх психологічної готовності до участі у бойових діях.

## ВИСНОВКИ

Отже, здійснений теоретичний аналіз наукових джерел показав, що психологічну підготовку військовослужбовців до бойових дій слід розуміти як систему взаємопов'язаних заходів, що спрямовані на формування у них психологічних якостей, які забезпечують їх психологічну готовність до активних і ефективних дій на полі бою та стійкість до впливу сучасних засобів боротьби.

Психологічну готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни здійснюють як під час професійного відбору, так і протягом професійної підготовки і безпосередньої військово-професійної діяльності. Військовослужбовці, які недостатньо психологічно та професійно підготовлені до ведення бойових дій можуть виявляти негативні психічні стани, при дослідженні яких слід, перш за все, діагностувати прояви їх індивідуальних психічних особливостей (особистісних та професійних якостей).

Ми з'ясували, що найважливішими особистісними якостями військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни є: психічна стійкість та розвинені емоційно-вольові якості; високо розвинена пам'ять, увага і спостережливість; комунікативні здібності; мотиваційні якості.

До основних професійних якостей військовослужбовців належать: військово-професійна свідомість і самосвідомість; фахова Я-концепція; цінності військово-професійної діяльності; військово-професійна суб'єктність; військова саморефлексія; свідомо саморегуляція поведінки і діяльності; відповідальність за результати і наслідки своїх дій; свідомо активність, що виражена у професійній діяльності.

З метою визначення рівнів розвитку особистісних якостей військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни ми застосували комплекс емпіричних методів дослідження: Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; Методика «Локус контролю» (в модифікації Є. Ксенофонтової); Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона,

адаптований Ю. Гільбухом; Методика вивчення мотиваційного профілю особистості (Ш. Річі та П. Мартін).

Емпіричне дослідження проводилось на базі військової частини А1538 м. Хмельницького. В ньому взяли участь 35 осіб чоловічої статі офіцерського та рядового складу цієї частини.

За результатами проведеного дослідження ми з'ясували, що військовослужбовці мають середні та високі показники загального рівня саморегуляції поведінки, що свідчить про їхню самостійність, гнучкість та адекватність реагування на зміну ситуації. Вони легко опановують нові види активності, впевнено почувають себе в незнайомих місцях тощо.

Також ми встановили, що досліджувані мають високий рівень розвитку внутрішнього локусу контролю, диференційований за конкретними мотиваційними утвореннями: прагнення до успіху і уникнення невдач, інтернальність в сферах життя і професійної діяльності, рівень розвитку певних умінь і навичок, що забезпечують реалізацію інтернальності.

Більшість військовослужбовців характеризуються залежним типом спілкування, але, разом з тим, значна частина військовослужбовців показали компетентність у спілкуванні з іншими, а показники агресивності у спілкуванні з оточуючими є досить низькими.

За результатами вивчення мотиваційного профілю особистості ми з'ясували, що військовослужбовці мають високий рівень задоволеністю працею і, як наслідок, високий рівень лояльності та мотивації.

Результати проведеного дослідження стали підставою для розробки програми розвитку особистісних і професійних якостей військовослужбовців доведення бойових дій, яка складається з шести занять, тривалістю від 1 до 1.5 години.

Також за результатами проведеного емпіричного дослідження ми розробили методичні рекомендації військовослужбовцям щодо покращення їх психологічної готовності до участі у бойових діях, а саме: уміння справлятися з панікою та стресом, підтримувати свій психологічний стан у складних бойових

ситуаціях, а також опанування навичками постановки цілей для зниження або врегулювання рівня стресу.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза цілком підтвердилася.

.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. С. 381-405.
2. Берегова Н., Джигун Л. Психологічна реабілітаційна робота військовослужбовців з психічними травмами. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 311-325.
3. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць*, 2013. Вип. 4 (35). С. 196-201.
4. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис ... д-ра. пед. наук : 13.00.05. Хмельницький; Тернопіль, 2018. 559 с.
5. Буленко Т. В. Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07: Київ, 1995. 24 с.
6. Вареник В. В., Глазунов Г. Д., Глазиріна В. М. До питання про професійну та психофізіологічну готовність курсантів – випускників ПТНЗ. *Пожежна безпека*, 1996. № 2. С. 24-28.
7. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ : навчальний посібник. Львів: ВІДУ «ЛП», 2000. 162 с.
8. Гачак-Величко Л. А. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Психологія особистості*, 2023. Випуск 46. С. 129-133.
9. Гридковець Л. М. Реабілітаційна психологія. Київ : КІБіТ, 2015. 42 с.
10. Грицина О. М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с.
11. Довідник для фахівців структур морально-психологічного забезпечення. URL: <https://dovidnykmpz.info/>
12. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах

- бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
13. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
14. Зміст та організація військово-соціальної роботи у підрозділі : навч. посіб. / за ред. В. В. Рютін. Харків : ХВУ, 2003. 330 с.
15. Івницька А. О., Василенко О. М. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Науковий пошук молодих дослідників : збірник наукових праць студентів* / за ред. О. Л. Караман; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». № 2. 2023. С. 155-159.
16. Івницька А. О., Василенко О. М. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань : матеріали Всеукраїнської наукової конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених (м. Полтава-Лубни-Миргород, 04-05 квітня, 2023 року). С. 17-19.
17. Ільїна Ю. Ю., Мельник І. О. Особистісні зміни військовослужбовців після участі у бойових діях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2019. Вип. 1. С. 24-30.
18. Кириченко А. В. Модель психологічної готовності військовослужбовця десантно-штурмових військ до діяльності в бойових умовах. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 59-63.
19. Кіричевська Е. В. Психологія професійної придатності військовослужбовців підрозділів спецпризначення НГУ. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2019. Том. ІХ. Вип. 12. С. 123-133.
20. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 7. Харків.: УЦЗУ, 2010. С. 182 – 190.
21. Колесніченко О. С. Психологічна напруженість її особливості її прояву в працівників МНС України. *Соціально-психологічне забезпечення*

*правоохоронної діяльності* : матеріали наук.-практ. конф., 15. квіт. 2009. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2009. С. 230-234.

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

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

24. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. К. : Ельга, Ніка-центр, 2006. 576 с.

25. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

26. Мацевко Т. М., Березницька У. О., Солошенко Н. В. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. № 2 (55). С. 59-67

27. Методика визначення психологічної готовності до ризику військовослужбовців / Колесніченко О. С. та ін. *Честь і закон*. 2016. № 4 (59). С. 77-89.

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

29. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання. 1989. 48 с.

30. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України / за заг. ред. В. В. Стасюка. 2020. 208 с.

31. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.

32. Навчально-методичний poradnik психологу військової частини / Укл. В. В. Григор'єв, О. М. Чепур, Д. Ю. Бритов. К., 2013. 34 с.

33. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної

стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2019. Вип. 4. С. 23-29.

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

35. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

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

38. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

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

40. Пророк Н. В. Практичний психолог: професійно-важливі якості. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць*, 2001. Том III, Ч. 8. С. 190-194.

41. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навчально-методичний посібник / Д. В. Богородицький та ін. Львів : НАСВ, 2015. 322 с.

42. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 118-121.

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

44. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

45. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції : методичні рекомендації. Київ : «Центр учбової літератури», 2022. 108 с.

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

47. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Магістр-S, 2018. 426 с.

48. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.

49. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.

50. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія : Навчально-методичний посібник. Вінниця : ТОВ Віндрук. 2004. 102 с.

51. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям в екстремальних ситуаціях. Перспективні питання психології : зб. наук. праць: за матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення» (м. Слов'янськ, 21 січня 2016 р.). Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2016. Вип. 1. С. 276-290.

52. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

53. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*, 2022.

№ 1 (6). С. 476-486.

54. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. / Кокурн О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Київ, 2021. 170 с.

55. Фролова Т. О. Особливості професійної психологічної підготовки працівників Національної поліції України до дій в екстремальних умовах. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2019, С. 345-349.

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

57. Hilbukh Y. Z. Relevant problems of psychological tests validation. *Psychology Issues*, 1978. № 5. P. 108-118.

58. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Center for Military Health Policy Research. / L. S. Meredith et al. Los Angeles, 2011. 186 p.