

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»**

Виконав:

Студент II курсу, групи ПС-21м
Спеціальності 053 «Психологія»
Журавльов С.О.

Керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент Чуйко О.М.

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцент Гринчук О.І.

Івано-Франківськ - 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	8
1.1 Поняття «психологічної готовності» до здійснення професійної діяльності» у науково-психологічних дослідженнях	8
1.2 Структура психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності	16
1.3 Психологічний аналіз поняття «ціннісні орієнтації» особистості	30
1.4 Вплив ціннісних орієнтацій на психологічну готовність військовослужбовців: теоретичний аналіз	35
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	42
2.1 Обґрунтування програми емпіричного дослідження	42
2.2. Аналіз особливостей психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців	45
2.3. Специфіка впливу ціннісних орієнтацій на формування професійної готовності до професійної діяльності військовослужбовців.....	50
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. Практичні аспекти формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах.....	57

3.1 Обґрунтування умов формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах..	57
3.2 Програма тренінгу формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності	64
Висновки до розділу 3	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Стрімкі зміни суспільних процесів, нестабільна соціально-економічна та політична ситуація, зумовлена військовою агресією з боку Росії вимагають підвищення якості підготовки військовослужбовців до здійснення професійної діяльності в умовах екстремальних, стресових, непередбачуваних ситуацій.

З метою ефективності професійної діяльності військовослужбовці повинні мати навички адаптивної поведінки, бути спроможними мобілізувати бути спроможні швидко активізувати власні внутрішні сили, щоб успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність, адекватну та своєчасну реакцію на раптові зміни в небезпечних обставинах, здатність швидко приймати рішення за дефіциту інформації та часу, а також долати наслідки впливу фізичних і психоемоційних навантажень.

Тривале виконання військовослужбовцями службових обов'язків, особливо тих, що пов'язані з безпосереднім веденням бойових дій може призводити до дезадаптації, зниження опірності організму, нервово-психічної перенапруги та виникнення в них стійких негативних психічних станів. Тому проблема формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням є надзвичайно значущою, оскільки від такої готовності залежить не тільки ефективність службової діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека.

Одним з базових, найбільш стійких елементів, що визначають особистісну готовність до здійснення професійної діяльності багато дослідників визначають ціннісні орієнтації. Так, проблема пошуку та визначення цінностей та цілей важлива для всіх без винятку представників різних професій.

Сьогодні, особливо в умовах воєнного стану військовослужбовці є представниками багатьох соціальних підгруп, професій, що перетинаються, за посадовою, професійною, службовою та іншими ознаками. Кожній їх властива

своя система відносин до існуючих як загальнолюдських, так і у подальшому, цінностей військової служби. Саме тут можна виявити мотиви вступу на службу, прихильності до військової професії, відданості різним ідеям, задоволеності чи незадоволеності службою, готовності на свідоме виконання наказів.

Проблему психологічної готовності стосовно її значення для ефективності діяльності в складних та екстремальних умовах у своїх працях розглядало достатньо багато науковців в Україні та за кордоном: Серед українських науковців цією проблемою займались В. Вареник, І. Горелов, О. Кокур, О. Колесніченко, М. Корольчук, М. Кришталь, С. Миронець, В. Молотай, І. Окуленко, О. Поканевич, О. Тімченко та інші.

Дослідження ціннісної проблематики представників «небезпечних» професій, визначення сутності та змісту цінностей можемо знайти у працях Л. Архангельський, В. Вітаньї, В. Василенко, Г. Горак, О. Дробницький, М. Каган, А. Коршунов, К. Любутін, Є. Подольська, С. Попов, А. Ручка, Л. Столович, В. Тугаринов.

Як ми бачимо, означена проблема сьогодні є досить вивченою, проте, значне збільшення кількості військовослужбовців, що пов'язане з мобілізацією за останній рік визначають її актуальність. При цьому варто зауважити, що більшість мобілізованих військовослужбовців у кращому випадку мають досвід лише строкової служби, що має безпосередній вплив на психологічну готовність до виконання бойових дій в умовах екстремальних ситуацій. Це і зумовило вибір теми дослідження, а саме: «Ціннісні орієнтації як чинник формування психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців».

Мета дослідження – дослідити вплив ціннісних орієнтацій на формування психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз ціннісних орієнтацій як чинника формування психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців.

2. Охарактеризувати сутність психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців.

3. Проаналізувати специфіку впливу ціннісних орієнтацій на формування психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців

4. Розробити тренінгові програму формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах.

Об'єкт дослідження – психологічна готовність військовослужбовців.

Предмет дослідження – ціннісні орієнтації як чинник формування психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців

Для досягнення поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи було використано комплекс методів:

- *теоретичні*: аналіз, узагальнення, систематизація ідей з наукової літератури з метою розкриття базових понять дослідження, визначення теоретичних аспектів психологічної готовності військовослужбовців, та чинників, що на неї впливають;

- *емпіричні*: діагностичні (спостереження, бесіда, тестування, анкетування) для визначення рівня психологічної готовності військовослужбовців.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні рівня взаємозв'язку психологічної готовності та ціннісних орієнтацій військовослужбовців в умовах воєнного стану та мобілізації.

Практична значення дослідження полягає у розробці програми формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності.

Структура дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на сторінці. Робота містить 3 додатки на 3 сторінках. Загальний обсяг магістерської роботи складає 91 сторінку.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Поняття «психологічної готовності» до здійснення професійної діяльності» у науково-психологічних дослідженнях

Сформованість психологічної готовності до професійної діяльності має значне значення у формуванні суспільних процесів, оскільки без неї майбутній фахівець не приступить до виконання своїх професійних обов'язків або ж робота не буде виконуватися якісно.

Спроби пояснити психологічну готовність через інші поняття не випадкові. Психологічна готовність – це комплексна, інтегральна характеристика психологічного змісту суб'єкта, тому точно визначити її межі дуже непросто.

Мабуть, будь-яке психологічне поняття відрізняється відомою умовністю свого змісту і кордонів, позначаючи не конкретний предмет або явище, а лише деяку частину реальності, яку більшість фахівців, що її вивчають, домовилися так називати.

Так, на думку Попик Т. [41], при професійній підготовці майбутнього фахівця недостатньо формувати лише знання вміння та навички, при цьому ігноруючи його попередній рівень особистісного розвитку, адже ефективність реалізованої трудової діяльності залежатиме не тільки від компетентності самого фахівця, але й від самої особистості. Так само Бочелюк В. [4] говорить про те, що існує прямий взаємозв'язок між особистісним зростанням та структурою професійної діяльності. Психологічна готовність до діяльності грає величезну роль в житті людини і є обов'язковою умовою для всього процесу діяльності, а не тільки для її початку.

Теоретичне та практичне вивчення означеного поняття здійснювалося в рамках загальної та професійної педагогіки та психології, акмеології. Поняття «психологічної готовності» вивчали у міждисциплінарних дослідженнях, що перебувають на стику педагогіки та психології. Також це поняття знайшло своє відображення щодо питань професійної придатності та професійного самовизначення.

Категорія «готовність до діяльності» отримує широке теоретичне осмислення у межах вітчизняної психології і входить у розряд метакатегорій.

Методологічно готовність до діяльності стає однією з центральних категорій, що пояснює та описує внутрішню психічну реальність, що є сполучною ланкою між «психічним станом» та «психічним процесом».

Незважаючи на велику кількість робіт з проблем психологічної готовності сьогодні, історично це поняття досліджувалося переважно як готовність до дії, тобто як оперативна готовність, налаштованість на виконання тієї чи іншої дії, наприклад, готовність спортсмена до конкретного змагання.

Проте, на нашу думку, поняття психологічної готовності до діяльності має дещо інший зміст і цілеспрямовано вивчається відносно недавно.

У психологічному словнику готовність трактується як установка, спрямована на виконання тієї чи іншої дії [33]. Ця установка передбачає наявність певних знань, умінь, навичок; готовність до протидії перешкодам, що виникають у процесі виконання дії; приписування будь-якого особистісного сенсу виконуваної дії.

До початкового розуміння психологічної готовності до діяльності можна віднести підходи, автори яких розглядають готовність як стан оперативного налаштування на майбутню діяльність. Наприклад, О. Керницький [14] розумів готовність як «оперативний спокій», механізм якого спирається на рухливість нервових процесів, які забезпечують перехід від оперативного спокою до термінової дії. Кокун О., Пішко І. [24] розуміють готовність як пильність; як особливий емоційно-вольовий стан.

Ложкін Г. [33] розуміє готовність як стан, який залежить від індивідуальних особливостей особистості, типу вищої нервової діяльності та умов, в яких протікає діяльність. Готовність розумілася автором як цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що відображає своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від предметів, що відображаються, і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Так, науковець підкреслює, що психічний стан готовності пов'язаний з психічними процесами та з індивідуальними особливостями особи. Він розмежовує процеси та стани, стверджуючи, що психічні стани – фон, на якому проходять психічні процеси та пропонує класифікувати їх за рядом ознак: особистісні та ситуативні, стани глибокі та поверхневі, тривалі та короткочасні, стани більш менш усвідомлені. Поряд з пізнавальними, емоційними та вольовими станами автор виділяє психічні стани людини, що відображають його готовність до практичної діяльності.

Ложкін Г. [33] розрізняє тривалу готовність, наприклад, здатного та освіченого фахівця своєї галузі та, тимчасовий стан готовності.

Розібратися у структурі психологічної готовності, тобто у складі її компонентів намагаються багато авторів. Одним із перших запропонував структуру готовності дослідник психології спорту А. Пуні. Готовність до змагання розуміється ним як багато компонентна та багатовимірна структура, що включає ідейну, моральну, функціональну та спеціальну готовність. Психологічний компонент готовності, на думку автора, складається з упевненості в своїх силах, прагнення проявити себе і домогтися перемоги, оптимального емоційного збудження, високої стресостійкості, здатності доволіно керувати своєю поведінкою в спортивній боротьбі.

На думку Пуні, стан готовності є динамічною системою компонентів, в якій, в залежності від конкретних умов, провідну роль виконує будь-який один з виділених компонентів.

В свою чергу, В. Молотай [40] вважає, що готовність до трудової діяльності характеризується, в першу чергу, інтенсивністю спрямованості

особистості на працю, трудовою мотивацією, трудовими цілями, суб'єктивною цінністю праці, звичкою працювати та індивідуальним психофізичним станом особистості.

Кокун О. [21] виділяє у структурі готовності три взаємопов'язані сторони: якості, що визначають моральну готовність, відносяться автором до соціально-обумовленої сторони особистості; психологічну – до сторони, що поєднує індивідуальні особливості психічних процесів; професійну – до досвіду особистості.

Крутецький В. вважає, що психологічна готовність до діяльності визначається наявністю відповідних здібностей і загальних психологічних умов, необхідних для успішного здійснення діяльності: позитивне ставлення до діяльності, інтерес до неї; наявність у таких аспектів – працьовитість, організованість, наполегливість; почуття задоволення від напруженої роботи, наявність інших сприятливих для виконання роботи станів – зацікавленість, зосередженість, гарне самопочуття; знання, уміння та навички у відповідній галузі; певні індивідуально-психологічні особливості в сенсорній та розумовій сферах, що відповідають вимогам даної діяльності [38].

Стан психологічної готовності особистості до діяльності відповідно і визначатиме ставлення людини до цієї діяльності. Відносини, на думку О. Акімова [1], являють собою усвідомлені установки та виявляються у міжособистісних відносинах, що особливо важливо для фахівців, які працюють у системі «людина – людина». Відносини людини багатопланові та взаємопов'язані. Відношення людини до самої себе, своєї діяльності та інших людей багато в чому зумовлюють особливості її характеру. Складність та різноманіття зв'язків особистості та діяльності обумовлені як особливостями психічного регулювання поведінки людини, структурою особистісних його рис та їхньої детермінуючої ролі для формування тих чи інших форм цілеспрямованої активності, так і специфікою діяльності, її операційних, просторово-часових та інших характеристик.

Це робить систему особистісно-діяльнісних відносин досить динамічною, що проявляється у взаємному пристосуванні, адаптації компонентів особистісної та діяльнісної структур. Цей процес супроводжується як актуалізацією значимих для діяльності психічних компонентів особистості, формуванням структури найбільш адекватного особистісного відображення та забезпечення цілей, завдань та змісту діяльності, а також розвитком особистості.

Багато дослідників відзначають, що саме в ситуаціях цілеспрямованої поведінки, характерних, в першу чергу, для професійної діяльності, виявляються суперечності між особистісними утвореннями, зовнішньою діяльністю та соціальними факторами, що виступають у ролі вимог до особистості, як стимули розвитку особистості, формування її рис і якостей, адекватних конкретним формам поведінки та діяльності. У той самий час включення особистості в діяльність, установка її цілей і завдань зумовлюють прагнення суб'єкта діяльності переломити, адаптувати зміст і засоби здійснення професійної діяльності до функціональним можливостям конкретної людини.

Процес формування стану психологічної готовності до діяльності, з погляду О. Керницького [14], являє собою послідовність взаємопов'язаних процедур та дій:

1. Усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу чи поставленої іншими людьми завдання;
2. Усвідомлення цілей, вирішення яких призведе до задоволення потреб;
3. Осмислення та оцінка умов, в яких будуть протікати майбутні події, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням завдань та виконанням вимог такого роду;
4. Визначення на основі досвіду та оцінки майбутніх умов діяльності найбільш раціональних та можливих (допоміжних) способів вирішення завдань чи виконання вимог;

5. Прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань та необхідності досягнення певного результату;

6. Мобілізація сил відповідно до умов та завдань, самонавіювання віри в успішне досягнення мети.

Аналіз представлених процедур та дій показує, що в основі успішного (прогресивного) професійного розвитку особистості перебувають процеси усвідомлення, осмислення, аналізу та прогнозування. Ці дії виступають як певні етапи (фази) рефлексії. Отже, оцінка, аналіз, осмислення структури професійної діяльності та себе у ній передбачають підвищення рівня психологічної готовності особистості до професійної діяльності за рахунок активізації (мобілізації) внутрішніх ресурсів особистості.

Структурний підхід до психологічної готовності істотно розширює уявлення про це поняття, яке у зазначених авторів постає вже не як однокомпонентне або тотожне іншим, а як складна структура, що складається з цілого ряду компонентів. Невипадково є багато підходів до визначення компонентів психологічної готовності. Разом з тим варто зауважити, що будь-який список компонентів готовності буде неповним, оскільки дослідження в цій галузі показують, що на готовність можуть впливати різні психологічні характеристики – від особливостей сприйняття до морально-етичних якостей. З іншого боку, структурний підхід до психологічної готовності, розширюючи рамки цього поняття, одночасно і «розмиває» його. Готовність перестає розумітися як власне суб'єктивне внутрішнє відчуття готовності, попередній запуск дій і є обов'язковою умовою запуску вольової дії.

Говорячи про психологічну готовність суб'єкта до професійної діяльності, можна виділити ряд факторів, що формують цю готовність, з одного боку, і виступають як різноманітні форми (установки, вміння, навички, відносини та ін.) існування такої - з іншого боку.

Отже, незважаючи на наявність деяких відмінностей у поглядах та думках різних авторів, аналізуючи дослідження готовності до професійної

діяльності, можна узагальнити трактування поняття психологічної готовності». Так, ми розуміємо поняття «готовність до професійної діяльності» є особистісною формою інтерпретації змісту обсягу професійних знань, систему інтегративних властивостей, досвіду та якостей особистості, яка має ознаки загальної методичної та теоретичної готовності до здійснення професійної діяльності. Однак також необхідно відзначити той факт, що готовність має власну специфіку, яка включає в себе професійні вміння та навички, а також – індивідуальний стиль реалізації, практичний досвід діяльності та рефлексію професійної діяльності.

Говорячи про психологічну готовність суб'єкта до професійної діяльності, можна виділити ряд факторів, що формують цю готовність, з одного боку, і виступають як різноманітні форми (установки, вміння, навички, відносини та ін.) існування такої - з іншого боку. Стан психологічної готовності особистості діяльності відповідно і визначатиме ставлення людини до цієї діяльності. Відносини, на думку О. Лазоренка [31], являють собою усвідомлені установки та виявляються у міжособистісних відносинах, що особливо важливо для фахівців, які працюють у системі «людина – людина». Відносини людини багатопланові та взаємопов'язані. Відношення людини до самої себе, своєї діяльності та інших людей багато в чому зумовлюють особливості її характеру.

Складність та різноманіття зв'язків особистості та діяльності обумовлені як особливостями психічного регулювання поведінки людини, структурою особистісних рис конкретного індивіда та їхньої детермінуючої ролі для формування тих чи інших форм цілеспрямованої активності, так і специфікою діяльності, її операційних, просторово-часових та інших характеристик. Це робить систему особистісно-діяльнісних відносин досить динамічною, що проявляється у взаємному пристосуванні, адаптації компонентів особистісної та діяльнісної структур. Цей процес супроводжується як актуалізацією значимих для діяльності психічних компонентів особистості, формуванням структури найбільш адекватного

особистісного відображення та забезпечення цілей, завдань та змісту діяльності, але також розвитком особистості.

Багато дослідників відзначають, що саме в ситуаціях цілеспрямованої поведінки, характерних, насамперед, для професійної діяльності, виявляються протиріччя між особистісними утвореннями, зовнішньою діяльністю та соціальними факторами, що виступають у ролі вимог до особистості, як стимули розвитку особистості, формування її рис та якостей, адекватних конкретним формам поведінки та діяльності. У той самий час включення особистості діяльність, установка у її цілей і завдань зумовлюють прагнення суб'єкта діяльності переломити, адаптувати зміст і засоби здійснення професійної діяльності до функціональним можливостям конкретної людини.

Процес формування стану психологічної готовності до діяльності, з погляду І. Моначина, Т. Попика [41], являє собою послідовність взаємопов'язаних процедур та дій:

1. Усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу чи поставленої іншими людьми завдання;
2. Усвідомлення цілей, вирішення яких призведе до задоволення потреб;
3. Осмислення та оцінка умов, у яких протікатимуть майбутні події, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням завдань та виконанням вимог такого роду;
4. Визначення на основі досвіду та оцінки майбутніх умов діяльності найбільш раціональних та можливих (допоміжних) способів вирішення завдань чи виконання вимог;
5. Прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань та необхідності досягнення певного результату;
6. Мобілізація сил відповідно до умов та завдань, самонавіювання віри в успішне досягнення мети.

Аналіз представлених процедур показує, що у основі успішного (прогресивного) професійного розвитку особистості перебувають процеси усвідомлення, осмислення, аналізу та прогнозу. Ці дії виступають як певні етапи (фаз) рефлексії. Отже, оцінка, аналіз, осмислення структури професійної діяльності та себе у ній передбачають підвищення рівня психологічної готовності особистості до професійної діяльності за рахунок активізації (мобілізації) внутрішніх ресурсів особистості.

У даному контексті варто наголосити на тому, що нами визначені загальні фактори формування психологічної готовності до діяльності, проте в рамках нашого дослідження науковий інтерес становить формування готовності військовослужбовців, діяльність яких відбувається в екстремальних умовах та буде розглянуто далі.

Таким чином, готовність особистості до професійної діяльності є особливим психічним станом, що включає усвідомлення нею своїх цілей, оцінку наявних умов, планування оптимальних способів дії, прогнозування необхідних вольових, мотиваційних та інтелектуальних зусиль, а також ступеня ймовірності досягнення бажаного результату. На основі вивчення теоретичних аспектів та аналізу підходів науковців до сутності компонентів психологічної готовності, подальше дослідження передбачає визначення їх сутності по відношенню до військовослужбовців.

1.2. Структура психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності

Сьогодні військовослужбовці, нацгвардійці, прикордонники України виконують свої завдання в непростих умовах, що зумовлено, в першу чергу, повномасштабним вторгненням військ держави-агресора, що пред'являють нові, підвищені вимоги до особистості військових у порівнянні з мирним часом.

В умовах воєнного стану зростає роль таких якостей як високий рівень загальної освіти та культури, стійкість до впливу несприятливих факторів, психологічна, правова підготовленість, професійна мобільність тощо.

Ті життєві труднощі, професійні реалії в умовах війни, приймають характер екстремальності, стають однією з найбільш значних реалій сучасної дійсності і військового, і кожного громадянина.

В ході нашого наукового дослідження, вважаємо за доцільне охарактеризувати особливості психологічної готовності військовослужбовців саме в контексті військових подій, що визначаються нами як екстремальні.

У загальному значенні екстремальність вивчається у контексті трьох основних аспектів, що становлять поле концептуалізації цього феномену:

- 1) особливостей самої ситуації, як сукупності умов діяльності;
- 2) особливостей суб'єкта діяльності в екстремальних ситуаціях, його готовності;
- 3) особливостей наслідків діяльності людини в умовах екстремальності.

Суперечності, з якими зіштовхується людина у при екстремальних ситуаціях, у її свідомості можуть бути представлені по-різному: у вигляді криз, конфліктів, стресів, бар'єрів, перешкод і т. д. Кожна така суперечність має у свідомості людини три сторони: 1) когнітивну; 2) афективну; 3) мотиваційну. Когнітивна сторона усвідомлюється у вигляді невизначеності, проблем, завдань, питань. Афективна сторона протиріч може бути представлена у вигляді переживання, занепокоєння, побоювань, страхів, тривог та ін. Мотиваційна сторона протиріч представляється у вигляді прагнень, потягів, бажань, бажань, хвилювань та ін.

Прагнення до виживання, збереження буття є сутнісними характеристиками екстремальної ситуації як людської ситуації існування. Не підготовленість людини до таких життєвих ситуацій підвищує ймовірність настання негативних наслідків. Об'єктивно задана потреба психологічного подолання та визначення негативних сторін ситуації, її протиріч може

виступати фактором, що активізує діяльність та особистісний розвиток людини.

Інакше кажучи, будь-яка екстремальна ситуація передбачає включеність до неї суб'єкта. Екстремальні фактори діють не «в порожнечі», тому для психології важливий принцип «без об'єкта немає суб'єкта» (якщо екстремальний фактор приймати як об'єктивну силу), де об'єкт – це складні умови та процес діяльності, а суб'єкт – це стан установки, способу дії в умовах, що різко змінилися.

Екстремальний фактор слід розглядати таким чином, і як «зовнішню», і як «внутрішню» силу, взаємозв'язок яких реалізується в особливостях індивідуального сприйняття людиною ситуації, її ставлення до неї та можливих проявів активності. Ситуація може бути однією і тією ж, а форми її відображення в психіці особистості найрізноманітнішими, небезпека може виявитися суб'єктивною, у зв'язку з чим критерій «екстремальності» завжди співвідноситься з внутрішнім психологічним планом особистості. Особистість і подія взаємно переломлюються, залежно від психологічної переробки індивідом екстремальних обставин життя і викликають у нього різні переживання та реакції.

Дослідження в рамках другого (особистісного, реактивного) аспекту екстремальності свідчать, що форми поведінкових реакцій людини в екстремальних умовах можуть бути різні. Це і травматичне для людини активно-емоційне переживання душевних і фізичних страждань, страху, болю, горя, і виражене зниження активності, аж до ступорозного стану, та активно-дієве ставлення до ситуації, спрямоване на рішення екстремальних завдань при збереженні здоров'я та цілісності організму та особистості.

Вивчення діяльності у особливих екстремальних умовах здійснюється за допомогою аналізу взаємозв'язків трьох параметрів: характеристик екстремальних факторів, психологічних станів та властивостей особистості, а також результатів її діяльності

Перший параметр означеної тріади включає зовнішні фактори - фактори проживання (температурні умови, шум, радіація та ін). Також сюди відносяться фактори професійної діяльності (монотонія, гіподинамія, безперервність діяльності та ін.) та інформаційні фактори (сенсорний голод, навантаження та дефіцит інформації та ін.) [42].

У складі внутрішніх факторів особливе місце посідають особистісні характеристики. Перерахуємо найважливіші їх. Насамперед, це рівень загального інтелекту, куди відносяться загальна поінформованість, інтелектуальна та когнітивна гнучкість, взаємозв'язок здібностей, практичне мислення. Наступна характеристика – рівень особистісної стабільності, що включає впевненість у собі, комунікативний потенціал, надійність, стійкість до стресу, відповідальність. Далі виділяють оптимальний рівень тривожності та відсутність психопатологічних симптомів. Важливими є і психодинамічні властивості: екстравертованість, інтровертованість, нейротизм, вегетативна саморегуляція та ін.).

Залежно від особистісних характеристик під впливом зовнішніх факторів у людини формуються певні психічні стани. Їх інтегральна характеристика у конкретних умовах діяльності визначається як функціональний стан, що є характеристикою станів людини з позиції ефективності виконуваних ним функцій та задіяних у цьому систем організму за критерієм надійності та внутрішньої ціни діяльності [23].

Таким чином, з позиції психологічної концепції вплив зовнішніх умов проявляється у структурі самої діяльності, стані та самопочутті особистості (включаючи особистісні особливості), характер протиріч між виконуваними завданням та умовами їх виконання, кінцевим результатом діяльності.

Велике значення для ефективності діяльності в екстремальних умовах мають вольові, моральні та інші характеристики особистості. О. Керницький [14] зазначає, що при трудовій діяльності, що проходить у екстремальних умовах, психічна напруженість виникає до початку виконання важкого завдання, наростає і доходить до вищої межі під час його виконання, після

закінчення виникає розрядка, проте хвилювання деякий час продовжується. На завершальному етапі складної діяльності людина розслабляється, її пильність знижується, що може призвести до непередбачуваних помилок.

Слід зазначити ще одну важливу закономірність, що стосується залежності якості діяльності від інтенсивності та тривалості екстремальних впливів. Ця залежність виділена відомим законом Йеркса-Додсона, згідно з яким якість виконання нескладного завдання зі збільшенням активації нервової системи монотонно підвищується, найвища ефективність виконання складних завдань спостерігається при середньому рівні активації. Таким чином, незначні за інтенсивністю та тривалістю впливу задачі мобілізують людину, створюючи оптимальний стрес.

Отже, діяльність людини в особливих умовах визначається безліччю факторів, розглянутих вище. Узагальнюючи їх, можна зробити наступний висновок: мобілізувати свої найкращі якості, виконати завдання у задані терміни та з мінімальними витратами фізичних та психічних зусиль здатні лише ті працівники, які характеризуються підвищеною стійкістю до психологічного стресу та загалом високим рівнем психологічної готовності до діяльності в особливих та екстремальних умовах.

Як ми зазначили, сьогодні військовослужбовцями здійснюється професійна діяльність в особливі екстремальних умовах, що значно підвищує актуальність визначення та попереднього формування психологічної готовності. Так, в Інструкції з організації психологічної підготовки у збройних сил України [12] визначено: «Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час».

Психологи, що досліджують проблему психологічної готовності до діяльності, виділяють такі компоненти психологічної готовності: когнітивний,

мотиваційний, комунікативний, поведінковий, емоційний. Кожен із компонентів психологічної готовності є багатограним процесом, що включає різні аспекти і особливість проявів.

Когнітивний компонент готовності є процес пізнання, який зумовлює наявність в людини здібностей споживати і переробляти інформацію, що надходить. Ґрунтуючись на положеннях теорії діяльності Леонтьєва А., самостійну навчально-пізнавальну діяльність, спрямовану на формування у особистості навичок набуття нових знань незалежно від предметної галузі, можна розглядати як процес оволодіння та застосування стратегій пізнання (стратегії інформаційного пошуку, наукових досліджень, творчого мислення). [6]

Мотиваційний компонент готовності передбачає наявність мотиву до діяльності. Завдяки мотивам здійснюється взаємодія особистості з навколишнім середовищем та соціальними умовами. Мотиваційна готовність в особистісній професійній сфері розглядається як актуалізація у спеціаліста потреби в особистісному та професійному саморозвитку у процесі трудової діяльності. На думку О. Колесніченко [29], мотив - це внутрішнє джерело активності людини, мотив є особистісним освітою, яке розглядається як результат афективної, так і свідомої переробки потреб, які має особа на даний момент. З цього випливає, що мотив є певною основою, яка надає значущість для особистісної діяльності і наповнює її змістом і супроводжується емоційними переживаннями та усвідомленням цінності прийнятих рішень.

Комунікативний компонент готовності включає комунікативні навички (легкість встановлення контакту, підтримка розмови, навички синтонного спілкування, вміння домовлятися і наполягати на своїх законних правах), під якими розуміються навички ефективного спілкування. Дані навички дозволяють ефективно адаптуватися і комфортно почуватися в суспільстві. Відсутність комунікативного компонента готовності чи його низький показник може сприяти зниженню активності індивіда у діяльності і, як наслідок, зниження пізнавальних інтересів, низької результативності [9].

Поведінковий компонент готовності безпосередньо пов'язаний установкою індивіда та його чинною потребою. На думку О. Колесніченко [29], основним фактором регуляції поведінки є установка. Поняття установки є готовність до реалізації актуальної на даний момент потреби, яка виражається у внутрішній позиції людини, її поглядах, ціннісних орієнтаціях стосовно подій, фактів, ідей, інших людей. Регуляція поведінки як готовність до діяльності виникає за наявності в індивіда відповідних потреб, з одного боку, та об'єктивної ситуації її задоволення — з іншого. При цьому виникає деякий цілісний, динамічний стан, який визначає подальший перебіг його діяльності та виявляється у готовності до здійснення певних дій у налаштуванні людини до їх виконання.

Емоційний компонент готовності включає: почуття професійної та соціальної відповідальності, впевненість в успіху, насагу. Відповідно до класифікації Жукова У., емоційно-вольовий компонент готовності виявляється у: почутті відповідальності за результати діяльності, самоконтролі, моральних принципах, вміннях керувати діями, у тому числі складається виконання функціональних обов'язків [8].

На думку Староконя Є. [33] емоційний компонент готовності до діяльності сприяє формуванню емоційного ставлення особистості до об'єктів середовища, людям та самому собі. Недостатність емоційної готовності до діяльності, що часто супроводжується негативними емоційними станами: пасивністю, агресивністю, плаксивістю, страхами, підвищеною тривожністю, може призвести до труднощів у процесі діяльності.

Таким чином, кожен з компонентів психологічної готовності є багатогранним процесом, що включає різні аспекти і особливість проявів.

За іншою класифікацією, запропонованою Кокуном О. [27], виділяються такі компоненти психологічної готовності:

1. Соціально-перцептивний компонент, що передбачає формування та розвиток у особистості професійно значущих якостей, до яких у свою чергу належать: інтелектуальні, психомоторні та емоційно-вольові. Таким чином,

необхідними якостями є швидкість розумових процесів, емоційна стійкість, хороша воляова саморегуляція тощо.

2. Мотиваційно-ціннісний компонент, що характеризується стійким бажанням та прагненням до здійснення професійної діяльності максимально ефективно та сумлінно.

3. Когнітивно-оцінний компонент, який проявляється у наявності адекватного уявлення про свою професію, яка буде сприяти поділу отриманих знань на «застосовні» та «незастосовні», вплине на подальшу вироблення професійно значимих якостей фахівця.

4. Організаційно-особистісний компонент характеризується наявністю здатності розуміти людей і співпереживати їм, розумітися на психологічних особливостях особистості, визначати рівень освіти, знань, переконань та моральних якостей. Аналізувати свою роботу та прогнозувати ймовірний її результат.

5. Емоційно-чуттєвий компонент, що включає в себе здатність співпереживати та співчувати [59].

Розглянуті нами компоненти психологічної готовності до діяльності, передбачають певні сутнісні характеристики. Проаналізуємо їх у розрізі військової діяльності.

В межах особистісного підходу, готовність до професійної діяльності виступає як інтегральне особистісне утворення, яке має певну структуру, до якої входять такі компоненти: мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, операційний, поведінковий, як сукупність особистісних якостей, вмінь, навичок, відповідних вимогам та змісту діяльності (Староконь Є., Колісніченко О.). В межах компетентнісного підходу наголошується на виокремленні військово-спеціальної компетентності, яка розглядається, як інтегральна характеристика військовослужбовця, його визначальна здатність і готовність виконувати посадові обов'язки та вирішувати професійні завдання військово-спеціального характеру, що виникають у реальних

ситуаціях професійної діяльності, з використанням відповідних знань, умінь, навичок, професійного і життєвого досвіду, цінностей та культури [57].

В такому аспекті, погоджуємося з думкою О. Гринчук [7], що психологічна готовність військовослужбовців повинна включати в себе не лише функціональну та особистісну готовність, а й, як мінімум, військову компетентність – «як здатність та готовність до виконання спеціальних військових завдань та синергетичну компетентність – можливість самоорганізації, самоконтролю та самоефективності у професійній військовій діяльності.

Варто звернути увагу також на підхід В. Стасюка [65], який вважає, що основними структурними компонентами психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності є:

- 1) пізнавальний – оцінювання та розуміння важливості завдання, знання засобів, необхідних для досягнення мети, прогнозування ймовірних змін обстановки;
- 2) емоційно-вольовий – почуття відповідальності, впевненості або сумніву у готовності до подолання труднощів сучасного бою;
- 3) мотиваційний – інтерес і потреба в успішному виконанні бойового завдання, прагнення до успіху та показі себе з найкращого боку;
- 4) вольовий – зосередженість на визначеному завданні та управлінні собою, відвернення уваги від негативних чинників, що заважають, подолання страху та сумнівів.

Зазначимо, що автори проаналізованих праць неоднозначно розуміють структуру психологічної готовності особистості військовослужбовців до бойової діяльності. Структурні компоненти цього феномену дослідники розглядають по-різному: одні – як два компоненти, що утворюють структуру психологічної готовності до діяльності, інші – як три і більше компонентів структури.

Таким чином, на основі синтезу наукових підходів до визначення складових психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності можемо виділити такі компоненти:

1. Пізнавальний, що передбачає формування розуміння та уявлення власних дій під час виконання бойових завдань, їх оцінювання та розуміння важливості, необхідні знання для досягнення мети, професійні вимоги до особистості.

2. Емоційно-вольовий компонент - виконує контрольну-регулятивну функцію (активізацію та гальмування) психологічних процесів особистості. Складовими емоційно-вольового компонента є: відчуття впевненості у своїх силах, самоконтроль, наполегливість, рішучість, активізація сил, зосередженість на поставленому завданні, відповідальність, активність тощо.

3. Мотиваційний - сукупність професійно обумовлених потреб, мотивів, система відносин військовослужбовців до професійної діяльності, усвідомлення та прийняття професійних цінностей.

4. Операційний - якісне володіння знаннями, навичками, спеціальними вміннями та засобами професійної діяльності, професійне мислення, розуміння ймовірної зміни ситуації.

Психологічна готовність воїна до бою – один із основних компонентів готовності підрозділу до бойових дій. Вона передбачає, по-перше, усвідомлення воїном відповідальності за долю Батьківщини, рідних, близьких, впевненість у собі, своїх товаришах, бойовій техніці та зброї. По-друге, бажання боротьби, прагнення випробувати себе, подолати свої слабкості, здобути перемогу над противником.

Зовнішніми ознаками психологічної готовності воїна до бою є: відсутність метушливості чи замкнутості, розважливе, рівне поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів та команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо). Виділяють три рівні стану психологічної готовності до бою: низький, середній та високий.

Колесніченко О., Мацегора Я., Воробйова В. [49] виділяють три рівні стану психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальній ситуації: низький, середній та високий.

Низький рівень проявляється у цьому, що воїн впевнений у собі, він відсутня прагнення протиборству, він нерішучий, зайве метушливий чи замкнутий, припускається помилки і під час найпростіших команд.

Для середнього рівня характерне поєднання впевненості у собі та інших із недостатнім прагненням до протиборства та рішучих дій. Воїн припускає незначні помилки при виконанні команд, його фізіологічний стан близький до норми.

Високий рівень відрізняє бажання боротьби, відсутність сумнівів, прагнення випробувати себе, здобути перемогу над супротивником чи над ситуацією. На такому рівні психологічної готовності воїн довго не може бути. Спрацьовують захисні механізми психіки та фізіології людини.

Тому дуже важливо, щоб військовослужбовці вміли підтримувати у себе перед діями в екстремальній ситуації (бойовими діями) середній рівень готовності, а при переході до дій добиватися високого рівня психологічної готовності [43; 87.].

Психологічна готовність військовослужбовця до бою – важливий компонент готовності підрозділу до бойових дій. Основними компонентами системи формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням є:

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

Основними показниками сформованості психологічної готовності є:

- спрямованість і адекватність ціннісно-сміслової сфери, усвідомлення військовослужбовцем соціального та особистісного сенсу участі у військових операціях; потреба в військово-професійному самовдосконаленні;

- своєчасність і доцільність поточних службово-бойових дій, їх адекватність стандартам та умовам службово-бойових ситуацій, адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості;

- суб'єктивна змобілізованість, упевненість у собі, рішучість і налаштованість на виконання завдань за призначенням; ситуативна емоційно-вольова стійкість і адаптивна урегульованість дій при зміні умов або ускладненні екстремальності обстановки, готовність до ризику;

- оптимальний рівень загальної та ситуативної тривоги;

- здатність до прогнозування динаміки службово-бойових ситуацій і гнучкої зміни алгоритму індивідуальних службово-бойових дій, розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності;

- адекватність обґрунтування своїх дій, усвідомлення небезпеки для власного життя;

- відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями завдання за призначенням [11].

Психологічна підготовка до бойових дій представляє собою систему взаємопов'язаних заходів, які спрямовані на формування у військовослужбовців 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. Ефективність виконання завдань військовослужбовцями в умовах підвищеного ризику в значній мірі визначається величиною їх «зони стабільності», під якою розуміється той розмах подій, у рамках якого нервова

система людини зберігає здатність до саморегуляції й еустрес не переходить у дистрес.

У зв'язку з цим, основою психологічної підготовки є ідея про необхідність розширення «зони стабільності» військовослужбовців, як одного з найважливіших чинників, що обумовлюють толерантність до стресу, тобто визначають кількість змін, при яких стрес не переходить у дистрес. Згідно з дослідженнями В. Андерсена, одним із найбільш важливих чинників, який визначає величину даної зони, є вмотивованість військовослужбовця на професійну діяльність, складовими якої є: усвідомлення ним правоти і значущості своєї справи (світоглядний аспект), а також особистісна значущість військово-професійної діяльності в системі його цінностей і життєвих цілей [49].

Отже, ефективність формування психологічної готовності в особового складу істотно залежить від таких чинників: сформованості професійно важливих якостей особистості; самооцінки власної підготовки, досвіду дій в екстремальних умовах; особистого досвіду мобілізації сил на вирішення задач більшої складності; громадянської зрілості; емоційної стійкості, вміння володіти собою; впевненості в своїх силах і товаришах; швидкості реакції, сміливості, цілеспрямованості; вміння самоналаштуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для діяльності; мотивації; прагнення до досягнення того чи іншого результату, оцінки вірогідності його досягнення.

Несприятливі чинники, які впливають ступінь готовності військовослужбовців до бойовим діям, такі:

- 1) фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов проживання нормативним вимогам;
- 2) біологічний страх;
- 3) дефіцит часу на вирішення бойової задачі;
- 4) підвищена складність завдання;
- 5) підвищена значимість помилкових процесів;
- 6) наявність сильних перешкод;

7) неуспіх при веденні бойових дій внаслідок об'єктивних обставин (що не залежать від воїна);

8) дефіцит інформації до прийняття рішень;

9) недостатній обсяг інформації;

10) навантаження інформацією;

11) конфліктні умови, т. е. умови, у яких виконання однієї з них вимагає здійснення дій, суперечать виконанню іншого умови.

Сама по собі готовність військовослужбовця має складну структуру, тому що людина є складною системою. Така система, перебуваючи в умовах нестійкості, не рівноваги, у переломний момент життя суспільства (також системи) стає непередбачуваною з погляду психологічного аналізу. Навіть у звичайних умовах незначна подія чи дія може змусити всю систему змінитись і направити долю людини новим, іншим шляхом. Тим більше за динамічних соціальних, ситуативних, особистісних змін, рівень згоди системи «людина — професійна діяльність», що встановився, втрачає свою визначеність. Станами, які впливають психологічну готовність воїна, є монотонія, стрес, втома тощо.

На психологічну готовність впливає ступінь втоми військовослужбовців під час бойових дій. При тривалому впливі надмірних навантажень та відсутності умов для повноцінного відновлення функціональних порушень стан втоми може перейти у перевтому. Динаміка наростання втоми та її кінцева величина залежить від низки умов:

1) від індивідуальних особливостей військовослужбовця;

2) від причин перебігу бойових дій;

3) від якості виконуваних бойових завдань;

4) від особливостей режиму професійної діяльності тощо.

Таким чином, стан психологічної готовності допомагає військовослужбовцю успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, навички, вміння, досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль та перебудувати діяльність у разі виникнення, здавалося б, непереборних перешкод. Разом з тим, не менш важливим аспектом є вплив

ціннісних орієнтацій на готовність особистості до діяльності, що ми і розглянемо далі.

1.3. Психологічний аналіз поняття «ціннісні орієнтації» особистості.

Ціннісні орієнтації особистості є важливою характеристикою особистості, оскільки система ціннісних орієнтацій людини зумовлює її поведінку і взаємовідносини з іншими представниками соціуму. За ступенем сформованості ціннісних орієнтацій особистості можна дійти невтішного висновку про стадії розвитку особистості, саме цей факт обумовлює те, що у психологічній науці ціннісні орієнтації прийнято вважати одним з важливих компонентів структури особистості. Якщо у неї розвинені ціннісні орієнтації, цей факт свідчить про її зрілість, сформованість. Разом з тим суперечливість ціннісних орієнтацій є показником прояву інфантилізму і така особистість є незрілою.

У соціальних, психологічних та педагогічних дослідженнях використовуються як поняття цінності, так і поняття ціннісної орієнтації. Точного розрізнення понять у літературі не простежується. Деякі вчені використовують їх як рівнозначні. Але в основному при вивченні характеристик суспільства, культури і окремих соціальних груп використовується термін «цінності». А щодо окремих індивідів використовується обидва поняття.

Під ціннісними орієнтаціями, згідно Овсянкіною Л. [43], розуміється «відображення у свідомості людини цінностей, визнаних нею як стратегічних життєвих цілей та загальних світоглядних орієнтирів». Ціннісні орієнтації — це «інтеріоризовані особистістю цінності соціальних груп».

Система ціннісних орієнтації особистості утворюється на основі панівних у культурі ціннісних уявлень. Кожен індивід в силу його вроджених та набутих особливостей та під впливом особистих життєвих обставин

упорядковує їх по-своєму, але соціологічні дослідження показують, що у соціальних групах, що живуть у подібних соціокультурних умовах, формуються ієрархічно упорядковані структури ціннісних орієнтації, які мають типовий для даної групи характер [37].

Сьогодні можна говорити про боротьбу цінностей у масовій свідомості та в житті суспільства. Так, у зв'язку з нестабільною соціально-політичною ситуацією руйнуються цінності, які ще вчора здавалися стабільними, тому що зникають соціальні гарантії, зростають економічні катаклізми, важко бути впевненим у завтрашньому дні. Разом з тим, військові події впливають на формування нових, вищих цінностей.

У психологічній науці існує безліч підходів до розгляду ціннісних орієнтацій у структурі особистості, проте дослідники визнають, що особливості будови ціннісних орієнтацій зумовлюють спрямованість особистості та визначають суб'єктивне ставлення особистості до реальної дійсності. Вони сприяють формуванню концепції життєвого шляху особистості, формують ядро мотивації життєдіяльності, зумовлюють формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості у процесі її життєдіяльності, також вважається, що система цінностей людини зумовлює її життєву стратегію [6].

Визначення поняття «цінність» є багатоаспектним і розглядається в рамках багатьох гуманітарних наук, таких як філософія, соціологія, культурологія, психологія та багато інших. Найбільш загальноприйняте визначення поняття «цінність» представлене як синтезоване визначення з різних елементів кількох дефініцій. Цінність є суб'єктивним ставленням людини до предмета (значимість предмета в людини) у процесі її пізнавальної і перетворюючої діяльності [55]; є узагальнені уявлення про блага і прийнятні способи їх досягнення (придбання), ґрунтуючись на які людина робить усвідомлений вибір [46].

Поняття «ціннісні орієнтації» у межах соціальної психології у двох аспектах: – як система суб'єктивних оцінок особистістю різних громадських

подій і явищ (соціальних, економічних, політичних тощо.); – як детермінанта поведінки людини у взаємозв'язку з її системою цінностей, мотивів та світоглядом, які зумовлюють сенсожиттєві орієнтири. Ціннісні орієнтації як детермінанта поведінки людини є своєрідною ідеологією життєвого шляху особистості. Система ціннісних орієнтацій особистості також є змістовною складовою спрямованості особистості і відображає суб'єктивне ставлення особистості до навколишнього світу і до самого себе [48].

Ціннісні орієнтації можна визначити як складне структуроване явище, яке складається з трьох елементів: 1) когнітивний - знання людини; 2) емоційний - емоційна реакція людини; 3) поведінковий - проявляється у поведінці людини, яка обумовлена системою ціннісних орієнтацій. Дослідники у межах психологічних наук розглядають ціннісні орієнтації з погляду різних підходів.

Чухрій І. [61] робить у своїх дослідженнях акцент на те, що ціннісні орієнтації зазвичай визначають як спрямованість особистості на цілі та засоби їх досягнення, тим самим відображаючи його ставлення до світу, і є елементом світогляду особистості.

Як певну категорію установок ціннісні орієнтації розглядаються Рабійчуком С. [53]. На його думку, при одночасному наявності потреби та відповідного середовища для її задоволення у індивіда складається певне ставлення до конкретного предмета або явища, що суттєво визначає його подальшу поведінку. Ціннісні орієнтації, будучи елементом мотиваційної структури особистості, складаються з комплексу різних соціальних установок. На основі ціннісних орієнтацій залежно від конкретної ситуації здійснюється вибір тих чи інших актуальних соціальних установок як цілі та мотиви діяльності.

Наумова Н. виділяє ціннісні орієнтації як один із механізмів цілепокладання. Ціннісні орієнтації зумовлюють варіант вибору з альтернативних варіантів (цілей та засобів), представлених у реальній

дійсності, на основі вибору яких дії особистості не лише отримують спрямованість, а й регулюється у процесі життя людини [45].

Т. Бутківська [6] під ціннісними орієнтаціями розуміє якийсь свідомий регулятор соціальної поведінки особистості. Вона вважала, що «ціннісні орієнтації виконують роль мотивації та на їх основі відбувається вибір діяльності». Про те, яка психологічна природа цінностей і які закономірності їх розвитку згадувалося неодноразово у дослідженнях багатьох соціологів, психологів та філософів.

Одного загального розуміння цього феномену немає, а всі думки розділилися на три групи: перше передбачає, що ціннісні орієнтації не мають самостійну спонукальну силу, а виникають з переконань або уявлень людини про граничні цілі, які їй служать орієнтиром життя (М. Рокіч); друга думка складається з твердження, що ціннісні орієнтації складаються з безлічі інтересів та соціальних установок, які транслює суспільство та зовнішнє оточення (Д.Н. Узнадзе, В. Ядов); і, нарешті, існує ряд авторів, які у своїх дослідженнях ототожнюють цінності з поняттями «потреба» і «мотив», акцентуючи увагу на їх спонукальній силі (Г. Ділігенський, О. Маслоу).

Ціннісні орієнтації є системою ціннісних відносин особистості, тому вони виявляються як кращі установки не так на усвідомлення наявності предметів і явищ, але в їх реалізацію, тобто прояви показують спрямованість особистості досягнення цілей (придбання цінностей).

Отже, можна сказати, що у межах досліджень ціннісних орієнтацій у психологічній науці існують різні підходи до розгляду даного явища. Поняття «ціннісні орієнтації» розглядаються як система суб'єктивних оцінок особистістю різних громадських подій і явищ та як детермінанта поведінки людини у взаємозв'язку з її системою цінностей, мотивів та світоглядом, які зумовлюють сенсожиттєві орієнтири. Ціннісні орієнтації сприяють формуванню концепції життєвого шляху особистості, формує ядро мотивації життєдіяльності, і навіть зумовлює формування смисложиттєвих орієнтацій

особистості процесі її життєдіяльності, також вважається, що система цінностей людини зумовлює побудова їм життєвої стратегії.

Так, як не існує єдино прийнятого визначення ціннісних орієнтацій, так не існує і класифікації їх. Наприклад, М. Рокич, зазначає, що «цінності представляють собою стійкі переконання про кращі способи поведінки чи кінцевих цілях. Цінності та установки є психологічними детермінантами, які регулюють соціальну поведінку людей, але варто зазначити, що ці два поняття не варто ототожнювати» [47, с. 11]. Цінності, на відміну від установок більш абстрактні, але є більш важливими в житті окремих людей. М. Рокіч виділяв два типи цінностей: термінальні та інструментальні.

Термінальні, як визначав сам автор, це цінності, до яких прагне індивід під час всього свого життя, це кінцева мета існування. До таких відносять свободу, мир, рівність і багато інших. У свою чергу, вони поділяються ще на кілька підгруп: соціальні та особистісні. До другого типу цінностей М. Рокіч відносить ідеальні стандарти поведінки: бути чесним, відповідальним, амбітним. Даний тип цінностей також ділиться на підгрупи, моральні та цінності компетентності. Дуже великий внесок М. Рокича у розвиток психодіагностики цінностей, оскільки саме його методика стала фундаментом для пізніших розробок по даній темі.

Так, можна виділити кілька пунктів, які найбільше відображають концепцію людських цінностей, розроблену М. Рокичем: у всіх соціальних феноменах простежується вплив цінностей, кожна людина має схожі цінності, але проявляються вони по-різному.

Зарубіжні автори, які вивчали ціннісні орієнтації, також, своїх дослідженнях часто орієнтуються на роботи М. Рокича. Говорячи про ієрархію цінностей, Х. Еренфельс зазначав, що будується вона виключно на можливості приносити задоволення, або ж, навпаки, незадоволення. Сукупність цінностей, яким слідує людина, що становить його індивідуальну ціннісну систему, за якою оточуючі оцінюють його як особистість.

Отже, ціннісні орієнтації – особливі психологічні утворення, що складають ієрархічну систему та існують у структурі особистості лише як її компоненти.

Таким чином, у системі особистісної орієнтації одні цінності найбільш пріоритетні інші менш, але так чи інакше не буває щоб індивід покладався на якусь одну цінність, ізольовано від інших. Мотиви, бажання, вчинки завжди є результатом взаємодії кількох, різних за значимістю цінностей. В будь-якому віці під час взаємодії з оточуючими людина потрапляє в різні ситуації, для виходу з яких необхідно ухвалити якесь рішення або зробити вибір на користь когось чи чогось. В таких випадках юдина прийме рішення або зробить вчинок у відповідність до своєї ієрархії ціннісних орієнтацій.

1.4 Вплив ціннісних орієнтацій на психологічну готовність військовослужбовців: теоретичний аналіз

Установки особистості є елементом спрямованості ціннісних орієнтацій особистості задля досягнення певних цілей. Саме установка передбачає певний план та набір дій для досягнення мети, а цінності контролюють цю спрямованість. Професійна готовність особистості - це поетапний процес, що включає взаємозв'язок професійних уявлень і схильностей, потягів, переконань та інших мотивів, що спонукають діяльність, проявляється в тому, що більш розвинена професійна мотивація повинна поєднуватися з більш розвиненими, правильними та повними професійними уявленнями, що значно чи навіть повною мірою впливає професійний розвиток особистості ще з дитячих років.

Завдяки ціннісним орієнтаціям опосередковується практична діяльність особистості. Наявність у неї професійно значимих ціннісних орієнтацій забезпечує сумлінне ставлення до справи, спонукає її до пошуку, творчості, вдосконалення і певною мірою компенсує недостатньо розвинені вміння та навички.

Формування професійних ціннісних орієнтацій як основи мотиваційно-ціннісного ставлення людини до обраної професії потребує відповідних змін у системі професійної підготовки, переорієнтації її змісту. Розвиток професійних ціннісних орієнтацій безпосередньо з особливостями середовища, у якому особистість розвивається. Професійний розвиток особистості є складним та тривалим процесом, який охоплює значний період життя людини. Його успішність залежить від ступеня узгодженості можливостей людини зі змістом та вимогами професійної діяльності [16]. Становлення та розвиток особистості відбувається за допомогою професійної діяльності, у процесі якої людина розвивається та підвищує свій соціальний статус та має можливість реалізуватися як професіонал [2].

Цінності визначають духовно-моральні орієнтації особистості та лежать в основі дій, вчинків та мотивів, окремих військовослужбовців, військових колективів та є своєрідним саморегулятором їх поведінки. Тому цінності військової служби належать до елементів загальнокультурних цінностей суспільства. Проблеми становлення системи цінностей військової служби Збройних сил, безпосередньо пов'язані з формуванням і відродженням загальнокультурних цінностей нашого народу, що також зумовлено повномасштабним вторгненням сусідньої держави та необхідністю захисту мирного населення.

Сучасні аспекти взаємодії суспільства, армії та особистості як загального, особливого та одиничного, що виникли у зв'язку з економічними, соціальними та політичними змінами в країні, призвели до великих трансформацій і в такій галузі їх взаємодії, як система цінностей військової служби у суспільстві.

Виходячи з запропонованого аналізу змістовних аспектів, ціннісні підстави військової діяльності можна визначити як інтегративну взаємодію мотивів діяльності військової організації держави в цілому та особистості військовослужбовця, яка детермінована цінностями-потребами, цінностями-інтересами, цінностями-цілями, цінностями-засобами, цінностями-

результатами на різних, групового та індивідуально-особистісного характеру. У своїй сукупності вони утворюють ціннісну структуру та зумовлені генетичними, соціальними та історичними чинниками.

Військовослужбовці утворюють соціально-професійну групу, на яку особисті цінності та цінності військової служби - не абстрактні поняття, а постійно діючі мотивуючі чинники їхнього повсякденного життя, їх професійної діяльності, від якої залежать життя мільйонів людей. Вони формуються під впливом укладу життя, нормативно-правових актів, відносин між державою та її громадянами у зв'язку з виконанням функцій захисту Вітчизни. Вони визначають поведінку військовослужбовців, їх прагнення, ставлення до різних проявів життєдіяльності колективу та суспільства в цілому, самооцінку та оцінку дій інших людей, які спонукають мотиви службової та позаслужбової діяльності.

Військово-професійні цінності визначаються як значущі для військово-професійної спільноти та конкретного військовослужбовця етичні норми, ідеї, концепції, цілі, знання, вміння, навички, компетенції, погляди, переконання, ідеали, властивості та якості особистості, матеріальні засоби (у тому числі «знаряддя праці»), необхідні для успішного виконання професійних завдань [31].

Військово-професійні цінності поділяються на групи:

1) професійно-групові цінності - це сукупність ідей, концепцій, норм, цілей, знань, умінь, поглядів, переконань, ідеалів, властивостей та якостей, «знарядь праці», що регулюють професійну діяльність певних груп військових спеціалістів (прикордонників, саперів, танкістів, артилеристів, зв'язківців тощо);

2) індивідуально-професійні цінності – це система усвідомлених ідей, концепцій, норм, сформованих цілей, знань, умінь, поглядів, переконань, ідеалів, а також засобів професійної діяльності, які сприймаються військовослужбовцям як значущі, належні та бажані для освоєння та використання. Вони включають у собі термінальні цінності (смыслотворні,

цільові, професійно-етичні) та інструментальні цінності (компетенції, властивості особистості, а також засоби діяльності).

В основі смислоутворюючих індивідуально-професійних цінностей лежать базисні потреби особистості військовослужбовця: потреба у самореалізації; у повазі; у приналежності до референтної групи (до військовослужбовців, що вирізняються високою моральною та професійною надійністю) та заняття в ній ведучого положення; у виключенні невиправданого ризику; у можливості задовольняти пізнавальні інтереси та відновлювати життєві сили. Ці потреби породжують особисту значимість (цінність) військової діяльності; її творчо-продуктивного характеру; військового колективу; свого морального та професійного статусу у колективі, авторитет; дружби; здоров'я (свого та інших людей) та ін.

Цільові індивідуально-професійні цінності визначаються професійними цілями, пов'язаними з безумовним і бездоганим виконанням службових і бойових завдань, що стоять перед військовослужбовцем, підвищенням військової майстерності, згуртуванням колективу, формуванням та підтриманням дружніх відносин.

При цьому значущими (цінними) стають: а) при роботі з колегами або підлеглими - довіра, комунікативний контакт, здатність переконувати та допомагати підлеглим долати внутрішньоособистісні кризи, забезпечувати їх суб'єктно-особистісний розвиток, згуртування під поділу, формування та підтримання здорового морально-психологічного клімату та ін.;

б) при взаємодії з начальством - лояльність, особиста репутація та репутація підрозділи, просування інтересів (своїх та підрозділи);

в) стосовно самого себе - особистісний розвиток та розвиток професіоналізму, уміння взаємодіяти з іншими;

г) при взаємодії з державними органами, соціальними інститутами, громадянами – репутація (особиста, підрозділи), комунікативний контакт.

Професійно-етичні індивідуально-професійні цінності породжуються вимогами, які стали значимими для військовослужбовця і перетворилися на

цінності: благо суспільства і держави, добро, справедливість, відповідальність, честь (професійна репутація) і гідність особистості, мужність, правдивість, самокритичність, ініціатива та самостійність.

Інструментальні індивідуально-професійні цінності виділяються на основі структурно-змістовного (розв'язувані завдання, способи їх вирішення) та функціонального (функції: обґрунтування мети; аналіз та прогнозування розвитку ситуації; прийняття рішення і т. д.) складу діяльності.

Вони включають:

- компетентні структури особистості військовослужбовця:
- знання, що визначають загальний та професійний кругозір; вміння, навички, компетенції; цінності-властивості:

а) для командирів (начальників) - організаторські та аналітичні здібності; здатність до самообілізації та самоорганізації; прагнення до самореалізації; цілеспрямованість, гнучкість та вміння одночасно вирішувати різні проблеми; здатність до передбачення; чуйність; лідерство; почуття гумору; комунікабельність; старанність, стійкість характеру; волева активність; інтелектуальні якості;

б) для військовослужбовців - професійна надійність, яка забезпечується:

- сформованою мотивацією, що виявляється в ініціативності, старанності, прагненні до найвищих результатам;
- розвиненою волею, що виявляється у стресостійкості, рішучості, наполегливості, працездатності, старанності та ін.розвиненими інтелектуальними здібностями, що виявляються уважності, цілісності сприйняття, швидкому розумінні суті, чіпкої пам'яті, здібності працювати з великою кількістю об'єктів, продуктивне мислення, логічне мовлення та ін;
- здатністю до співпереживання;
- фізичним розвитком (наявністю необхідної сили, спритності, швидкості, витривалості);

Таким чином, особистість військовослужбовця відрізняється переліком специфічних цінностей, які є детермінантами успішності виконання професійної діяльності в сучасних надзвичайно екстремальних умовах. Їх сформованість визначає успішність такої діяльності по відношенню особистості до себе, до побратимів та суспільства в цілому. Подальше дослідження передбачає проведення емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій як чинника формування психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців.

Висновок до розділу 1

Таким чином, на основі теоретичного аналізу психологічної та науково-методичної літератури можемо сказати, що серед науковців немає єдиного підходу до визначення понять «психологічна готовність» «психологічна готовність військовослужбовців до діяльності в екстремальних ситуаціях» а також «ціннісні орієнтації».

Так, у процесі аналізу та синтезу наукових понять ми розуміємо психологічну готовність як «готовність до професійної діяльності» є особистісною формою інтерпретації змісту обсягу професійних знань, систему інтегративних властивостей, досвіду та якостей особистості, яка має ознаки загальної методичної та теоретичної готовності до здійснення професійної діяльності.

Психологічна готовність є цілісним проявом особистості, а не окремих її індивідуально-психологічних властивостей. Психологічна готовність військовослужбовця на поведінковому рівні знаходить своє вираження в активних, впевнених, високомотивованих діях, спрямованих на подолання виниклих труднощів бойових дій.

Головними психологічними особливостями діяльності військовослужбовців у сучасних умовах, що визначається активними бойовими діями передбачає стан постійної готовності до дії в умовах

смертельної небезпеки, раптовості та невизначеності, високої відповідальності за виконання поставлених бойових завдань у глибокому тилу противника, тривале перебування у стані психічного напруження, виконання бойових завдань на межі перевтоми, в умовах відриву від основних сил та постійно діючих стрес-факторів бойової обстановки.

На основі синтезу наукових підходів до структури психологічної готовності нами були визначені такі її компоненти як : пізнавальний, емоційно-вольовий, мотиваційний та операційний компоненти.

Ефективність формування психологічної готовності в особового складу істотно залежить від таких чинників: сформованості професійно важливих якостей особистості; самооцінки власної підготовки, досвіду дій в екстремальних умовах; особистого досвіду мобілізації сил на вирішення задач більшої складності; громадянської зрілості; емоційної стійкості, вміння володіти собою; впевненості в своїх силах і товаришах; швидкості реакції, сміливості, цілеспрямованості; вміння самоналаштуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для діяльності; мотивації; прагнення до досягнення того чи іншого результату, оцінки вірогідності його досягнення.

Поняття «ціннісні орієнтації» розглядаються як система суб'єктивних оцінок особистістю різних громадських подій і явищ та як детермінанта поведінки людини у взаємозв'язку з її системою цінностей, мотивів та світоглядом, які зумовлюють сенсожиттєві орієнтири. Ціннісні орієнтації сприяють формуванню концепції життєвого шляху особистості, формує ядро мотивації життєдіяльності, і навіть зумовлює формування смисложиттєвих орієнтацій особистості процесі її життєдіяльності, також вважається, що система цінностей людини зумовлює побудова їм життєвої стратегії.

Особистість військовослужбовця відрізняється переліком специфічних цінностей, які є детермінантами успішності виконання професійної діяльності в сучасних надзвичайно екстремальних умовах.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Обґрунтування програми емпіричного дослідження

Приставаючи до емпіричного дослідження, уточнюємо, що під категорією «психологічна готовність до служби в армії» ми розуміємо – певний внутрішній стан, що включає мотиваційний, ціннісно-смысловий, емоційно-вольовий компоненти, завдяки яким відбувається мобілізація особистості до дій в умовах воєнного стану, що забезпечує актуалізацію можливостей та спрямованість на виконання військових обов'язків.

Мета дослідження – вивчення основних аспектів психологічної готовності військовослужбовців та їх ціннісні орієнтації, визначення взаємозв'язку між компонентами досліджуваних характеристик.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує залежність між ціннісними орієнтаціями особистості військовослужбовця та його психологічною готовністю до виконання бойових завдань в умовах воєнного стану.

Дослідження передбачало такі етапи:

1. Підготовчий. Вибір діагностичного інструментарію, адаптація стимульного матеріалу відповідно до актуального запиту (створення електронних форм опитування).

2. Основний. Безпосереднє проведення дослідження, що передбачало проведення роз'яснювально-інформаційної роботи щодо його мети, завдань та надання посилань респондентам на стимульний матеріал.

3. Заключний передбачав кількісний та якісний аналіз отриманих даних, математичну обробку даних (кореляційний аналіз), структурування матеріалу та його наочне уявлення (графіки, таблиці).

Охарактеризуємо вибірку досліджуваних. Враховуючи актуальний військово-політичний стан, дослідження нами проводилося шляхом он-лайн опитування осіб, які на даний момент є військовослужбовцями. Посилання на гугл-форму <https://forms.gle/MGQsFgexFSNaHw1m6> .

Так, ми сформували дві групи респондентів по 25 осіб – військовослужбовці, які працюють за контрактом та мають значний бойовий досвід, а також військовослужбовці, які є мобілізовані та приступили до служби впродовж останнього року.

На основі визначених у попередньому розділі компонентів психологічної готовності та відповідно до мети дослідження нами було визначено такі методики дослідження (таблиця 1)

1. Вивчення психологічної готовності до служби в армії:
 - Анкета для самовизначення рівня важливості військової служби та власних професійних обов’язків (авторська).
 - емоційно-вольовий - опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун) [19];
 - мотиваційний - методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана)
 - операційний - методика ступеня готовності до ризику А. Шуберт.
2. Вивчення ціннісних орієнтацій особистості:
 - тест смисло – життєвих орієнтацій Д.А. Леонтьєва (СЖО).
3. Якісний та кількісний аналіз отриманих даних, порівняння результатів дослідження до діагностованим критеріям з метою визначення взаємозв’язку готовності та ціннісних орієнтацій особистості за допомогою Т-критерія Стьюдента. Обробка даних відбувалася за допомогою програми Microsoft Excell.

Розглянемо детальніше обрані нами методики.

1. Анкета для самовизначення рівня важливості військової служби та власних професійних обов’язків передбачає визначення знання професійних

обов'язків, функцій, оцінка їх суспільної значущості, знання способів, методів, засобів вирішення професійних завдань, адекватність усвідомлення своїх можливостей, здібностей, знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності. Відповідно до визначеного компонента пропонується перелік тверджень, що мають відношення до актуального військово-політичного стану в країні, де респондент за 10-бальною шкалою має визначити своє розуміння визначених позицій. Індивідуальний показник компонента обчислюють як середнє арифметичне отриманих коефіцієнтів за твердженнями.

2. Опитувальник військово-професійної життєстійкості містить 24 запитання і засновується на змістовній основі трьох взаємопов'язаних складових життєстійкості – контроль, включеність, та прийняття виклику (control, commitment, challenge), у кожній із яких нами виділено ще чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний. Завдяки цьому, опитувальник на основі 24 пунктів надає можливість визначити вісім показників професійної життєстійкості (загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його трьох складових та чотирьох компонентів).

3. Методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана). використовується для діагностики мотивації професійної діяльності через концепцію внутрішньої та зовнішньої мотивації. Методика передбачає оцінку респондентів на 7 тверджень за 5-ти бальною шкалою. Підрахунок мотиваційного комплексу здійснюється відповідно до ключа.

4. Методика ступеня готовності до ризику А. Шуберт характеризується переліком тверджень, на які респонденти мають відповісти так чи ні та дозволяє визначити готовність особистості до ризику та проаналізувати чи є цей ризик виправданий.

5. Тест смисло – життєвих орієнтацій Д.А. Леонтьєва (СЖО) є адаптованою версією тесту «Мета в житті» Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Випробуваням дається така інструкція: «Вам буде запропоновано

пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, вірні)».

Цей тест дозволив нам виявити загальну спрямованість військовослужбовців і проаналізувати основні три сенсожиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя, а також загальну задоволеність самореалізацією. Крім того, він дозволяє побачити тенденцію спрямування локусу контролю у службовців в армії: локус контролю спрямований на себе чи назовні. Особливо важливий загальний показник «свідомість життя».

Обробка полягає в інтерпретації результатів за шкалами, що входять до тесту.

Подальше дослідження передбачає аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

2.2. Аналіз особливостей психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців

У ході дослідження було проведено обробку емпіричних даних, їх систематизація, графічне відображення.

Так першочергово проаналізуємо результати за за анкету для самовизначення рівня важливості військової служби та власних професійних обов'язків. Так графічно результати по двом групам представлені на рисунку 1.

Так, на рисунку ми бачимо, що всі середні показники щодо розуміння сутності військової служби, власних професійних обов'язків, дисципліна тощо у військовослужбовців зі стажем (тобто ті, що працюють за контрактом) на порядок вище, ніж у мобілізованих військових. Проте, всі показники знаходяться на середньому рівні, що може свідчити про складність умов для

проходження військової служби та відсутність часу для рефлексії власної службової діяльності.

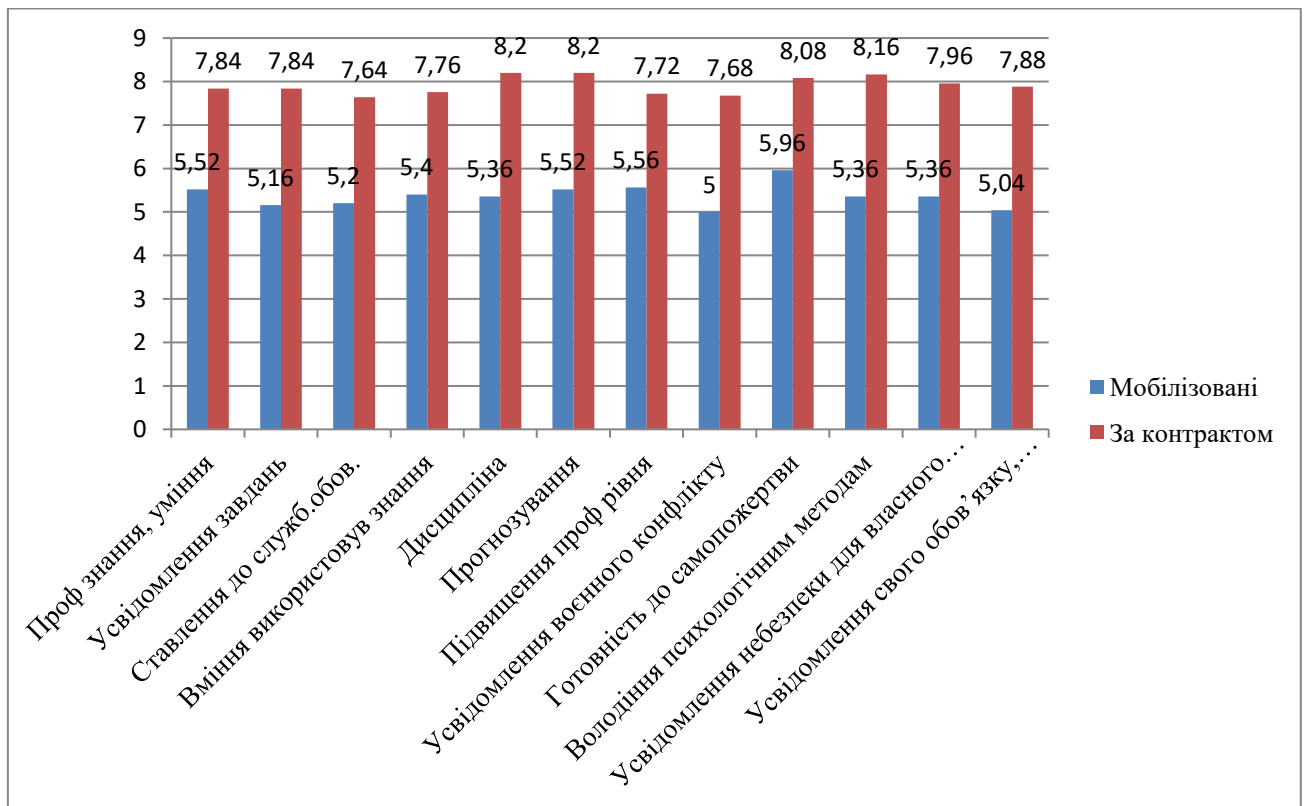


Рис 2.1. Узагальнені дані за анкетною для самовизначення рівня важливості військової служби та власних професійних обов'язків

Далі нами були опрацьовані результати за опитувальником військово-професійної життєстійкості, що передбачає визначення таких шкал як «загальний рівень професійної життєстійкості, рівень професійної включеності, рівень професійного контролю, рівень професійного прийняття виклику, рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості, рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості, рівень соціального компоненту професійної життєстійкості, рівень професійного компоненту професійної життєстійкості». Графічно результати по двом групам представлені на рисунку 2.

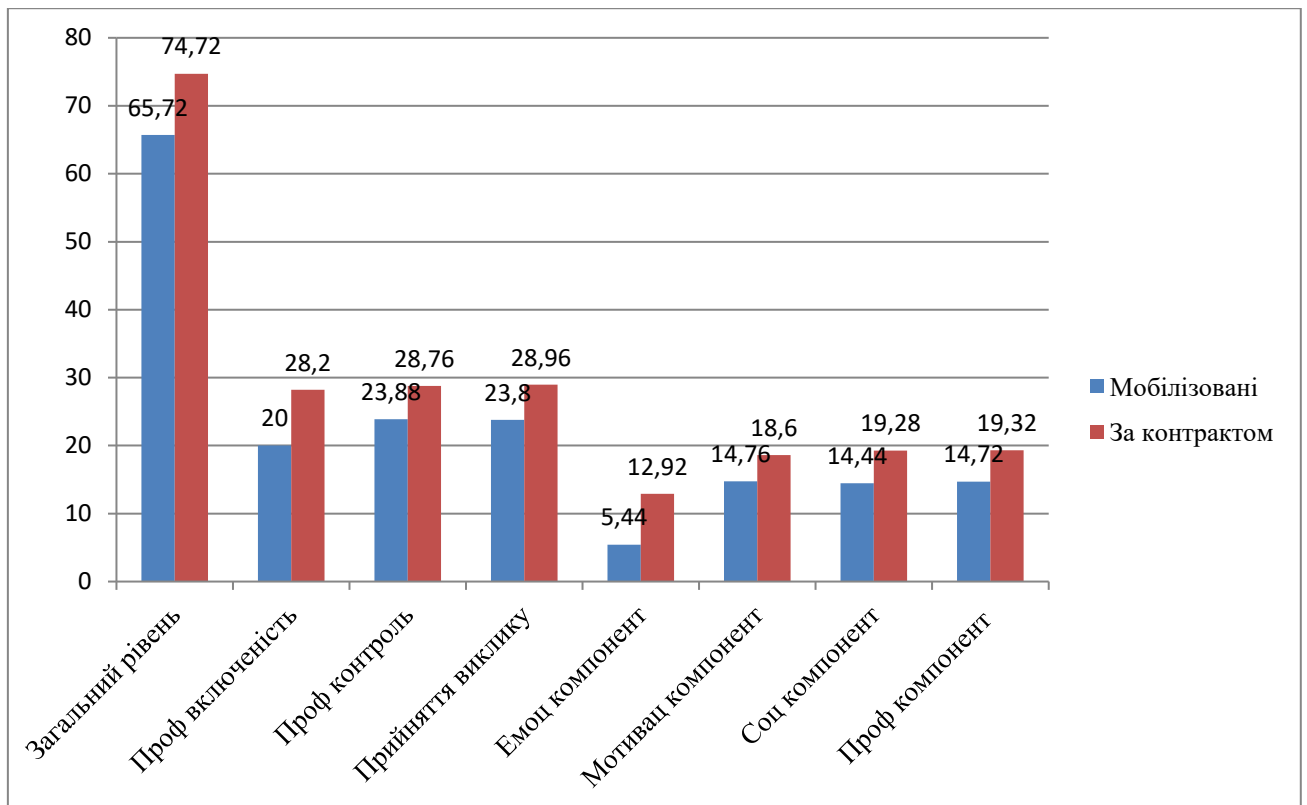


Рис 2.2. Узагальнені дані за за опитувальником військово-професійної життєстійкості

На рисунку ми бачимо, що загальний рівень професійної життєстійкості у мобілізованих осіб з вище за середній, у військовослужбовців – високий. Аналізуючи компоненти, визначені автором методики, варто зауважити, що найменший показник в обох групах має шкала емоційного компоненту. На нашу думку, це може бути пов'язано з тими умовами, в яких зараз повинні працювати військові та низькою емоційною задеволонесті саме від ризикових, критичних ситуацій та значної відповідальності за прийняття рішення. По інших компонентах військовослужбовці-контрактники мають переважно високий рівень, мобілізовані – середній та вище середнього.

Далі намми було визначено мотивацію професійної діяльності обох груп респондентів. Графічно результати представлені на рисунку 3.

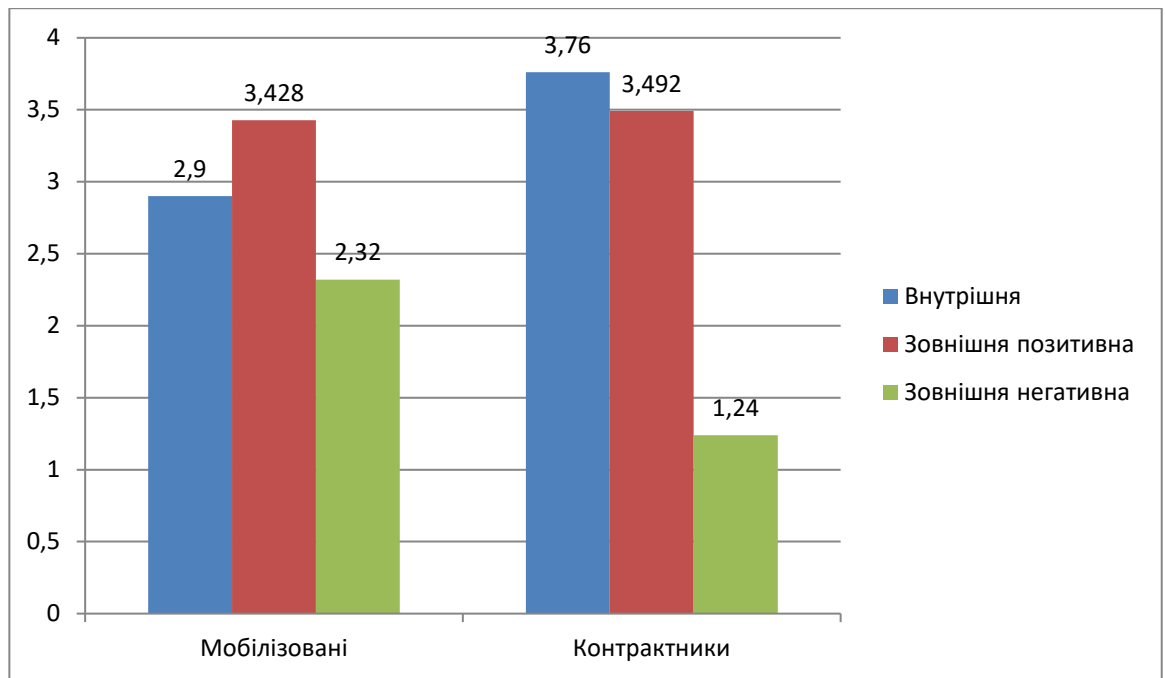


Рис 2.3. Середнє значення мотиваційних компонентів в обох групах

Так, ми бачимо, що для першої групи респондентів переважає зовнішня позитивна мотивація, що може відобразитися через потребу у позитивному суспільному схваленні як захисника країни. Серед контрактників домінуючою є внутрішня мотивація, тобто військовослужбовцями був свідомо обраний визначений шлях, для них має значення діяльність сама по собі, коли ця діяльність приносить задоволення, самореалізацію.

Наступні результати були проаналізовані за методикою визначення ступеня готовності до ризику А. Шуберт. Так, в обох групах ми бачимо середні значення, тобто особи адекватно сприймають ситуацію та не схильні до невиправданого ризику. Так, в групі мобілізованих військовослужбовців середнє значення – 3,6. В групі контрактників – 1,96.

Порівняння результатів за двома групами представлено на рисунку 4. Ми бачимо, що цілі життя у військовослужбовців обох груп приблизно на одному рівні (35,76 і 39,64), що свідчить про те, що у військовослужбовців є чітко сформовані цілі життя.

«Процес життя» сприймається обома групами як цілком осмислений, цікавий та емоційно насичений, оскільки показники знаходяться у межах 35 балів. «Результативність життя» представлена 35 балами у першій групі та 42 балами у другій групі. Це свідчить про те, що на відміну від мобілізованих товаришів по службі, досвідчені військовослужбовці досить задоволені власною самореалізацією у житті, що, мабуть, стосується й особистої сфери та професійної. Ними життя сприймається більш продуктивніше, ніж іншими колегами. Можливо це пов'язано з тим, що вони вже досягли конкретних результатів у житті, військова діяльність була їх свідомим професійним вибором та в повній мірі мають уявлення про свої можливості.

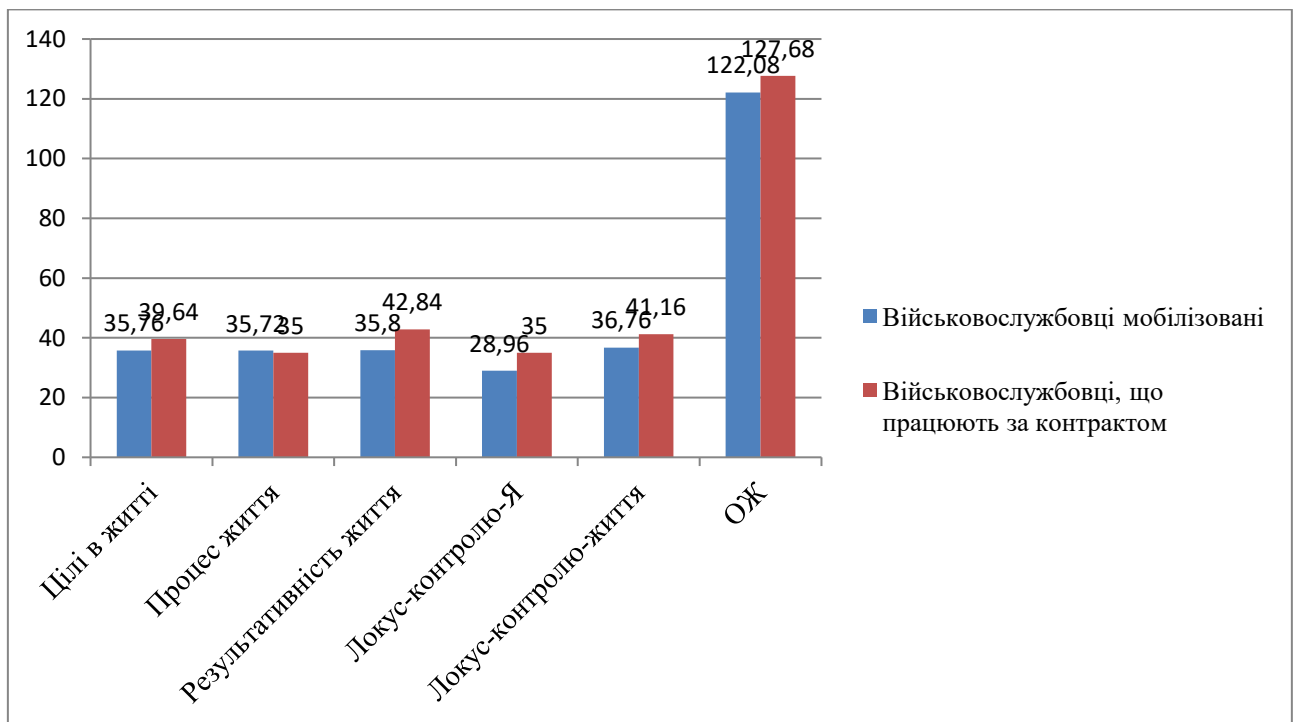


Рис 2.4. Порівнянн даних за методикою смисложиттєві орієнтації військовослужбовців, що були мобілізовані

Також, необхідно відзначити різницю і по субшкалах «Локус контролю – я», «Локус контролю – життя». У мобілізованих військовослужбовців показники за цими субшкалами нижчі, ніж показники у другій групі. У військовослужбовців за контрактом спостерігаються високі показники за цими

субшкалами, що характеризує їх як більш сильних особистостей, які вважають себе господарями життя та несуть за неї повну відповідальність. Вони менше орієнтуються на зовнішні умови та перешкоди, що з великим життєвим, трудовим досвідом. Показники за субшкалою «свідомість життя» також в обох групах однакові та становлять 122,08 балів і 127,68 – у другій групі.

Таким чином нами було проведено дослідження психологічної готовності двох груп респондентів та їх ціннісної життєвої сфери. Подальше дослідження передбачає визначення взаємозв'язку за цими показниками.

2.3. Специфіка впливу ціннісних орієнтацій на формування професійної готовності до професійної діяльності військовослужбовців.

З метою визначення взаємозв'язку ціннісних орієнтації та психологічної готовності військовослужбовців двох груп до здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах нами був проведений кореляційний аналіз за Т-критерієм Спірмана по всім визначеним шкалам методик дослідження.

Першочергово проаналізуємо зв'язок у групі респондентів мобілізованих військовослужбовців. Дані представлені у таблицях

Таблиця 1

Кореляційний аналіз показників готовності та ціннісних орієнтацій військовослужбовців, що були мобілізовані

	Мета в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю-я	Локус контролю-життя	ЗЖ
Проф знання, уміння	-0,09865	-0,04954	-0,15798	-0,16275	-0,18351	-0,2416
Усвідомлення завдань	0,153416	0,029051	-0,08723	0,052737	-0,11171	-0,22348

Ставлення до служб.обов.	-0,28341	-0,10624	-0,20399	-0,37039	-0,28106	-0,15902
Вміння використовув знання	0,002386	-0,30367	0,004092	0,010636	0,032906	-0,15609
Дисципліна	0,30294	-0,0551	0,299122	0,332695	0,208672	0,166497
Прогнозування	0,32451	-0,44366	0,396036	0,268168	0,382245	0,310469
Підвищення проф рівня	0,110433	0,495105	0,12411	0,253577	0,220052	0,124584
Усвідомлення воєнного конфлікту	-0,03099	-0,10327	-0,03721	-0,13241	-0,18374	-0,05669
Готовність до самопожертви	0,026402	0,25943	0,023124	0,109354	-0,06199	0,072779
Володіння психологіч ним методами	0,208535	-0,18816	0,129773	-0,02417	0,061849	-0,03157
Усвідомлення безпеки для власного життя	-0,13217	0,207264	0,151415	-0,15381	0,089501	0,022603
Усвідомлення свого обов'язку, відповідальності	0,065494	0,010911	0,163231	0,176019	0,294801	0,242038
Загальний рівень професійності	-0,3704	0,284688	-0,31344	-0,30847	-0,26553	-0,33499
Проф включеність	-0,32935	0,199531	-0,38588	-0,45128	-0,36433	-0,42252
Проф контроль	0,149608	0,064587	0,378908	0,262882	0,333551	0,424076
Прийняття виклику	0,024456	0,078773	-0,05942	-0,11433	-0,12871	-0,1943
Емоц компонент	0,095053	0,072393	-0,15083	0,093845	0,022531	0,009556

Мотивац компонент	-0,1074	-0,03125	-0,02131	0,080986	-0,00107	-0,0119
Соц компонент	-0,19101	-0,34024	-0,11365	-0,18818	-0,11397	-0,14807
Проф компонент	0,296128	0,043093	0,307016	0,452296	0,265074	0,436756
ВМ	-0,02986	-0,01327	0,043901	0,009509	0,092218	0,031827
ЗПМ	0,057704	-0,05776	-0,07561	0,20442	-0,1259	-0,15346
ЗНМ	0,19594	0,214578	0,151264	0,159493	0,250859	0,370295
Ризик	0,307854	0,214795	0,354369	0,328519	0,496464	0,519801

Таблиця 2

Кореляційний аналіз показників готовності та ціннісних орієнтацій
військовослужбовців, що працюють за контрактом

	Мета в житті	Процес життя	Результат ивність життя	Локус контролю- я	Локус контролю- життя	ЗЖ
Проф знання, уміння	-0,03921	-0,42518	-0,30507	0,00971	0,031657	0,093594
Усвідомлен ня завдань	0,345284	-0,09341	-0,33511	-0,26666	0,050484	-0,13859
Ставлення до служб.обов.	0,257901	-0,40682	0,051031	0,316738	0,048934	0,258249
Вміння використов ув знання	0,091529	-0,28197	-0,17809	0,028411	0,157902	0,214664
Дисципліна	0,019649	0,051988	0,022417	0,430398	-0,08598	-0,09484
Прогнозува ння	0,197719	-0,2325	-0,23392	0,188055	0,055398	0,155122
Підвищенн я проф рівня	0,109753	-0,21196	0,248593	-0,12102	-0,15377	-0,10332

Усвідомлен ня воєнного конфлікту	0,119434	-0,51482	-0,33069	0,081087	-0,16283	-0,08798
Готовність до самопожертви	0,174262	-0,07167	0,368766	-0,15003	-0,10929	0,022032
Володіння психологічним методам	0,179349	-0,11244	0,015515	0,077041	-0,38859	-0,14085
Усвідомлення небезпеки для власного життя	0,136281	-0,11327	-0,26781	0,161675	0,043182	0,213706
Усвідомлення свого обов'язку, відповідальност і	-0,19193	-0,34256	-0,24937	0,034516	0,121336	0,270801
Загальний рівень професійності	0,115815	0,2732	0,263985	0,095718	0,537941	0,221631
Проф включеніст ь	0,25751	0,299946	0,173679	0,053823	-0,00673	-0,15721
Проф контроль	-0,16337	-0,26196	-0,18421	0,276126	0,115688	0,30654
Прийняття виклику	-0,11002	-0,12201	0,28034	-0,31348	-0,06802	-0,06033
Емоц компонент	-0,10308	0,056522	-0,14197	-0,12102	-0,05815	-0,1276
Мотивац компонент	0,227446	0,069973	0,108619	0,127845	0,422905	0,453507
Соц компонент	-0,0947	0,020764	0,314268	0,035567	0,440208	0,333621
Проф компонент	-0,04071	0,067312	0,147663	0,110493	-0,40399	-0,14804
ВМ	-0,46255	-0,05009	-0,03456	0,19065	0,214916	0,305248
ЗПМ	0,432145	0,133825	-0,18983	-0,25274	-0,06222	-0,42831
ЗНМ	0,184711	-0,18796	-0,07801	-0,05366	-0,01265	0,183589
Ризик	-0,25312	-0,25082	-0,13736	0,236295	-0,20334	-0,06139

Ми оцінювали статистичну значущість зв'язку при $n=25$, $p=0,1$, де критичне значення дорівнює 0,265. Таким чином по першій групі

досліджуваних ми прослідковуємо такі статистично значущі прямі зв'язки: дисципліна – мета в житті (0,30294), результативність життя (0,299122), внутрішній локус контроль (0,332695); прогнозування – мета в житті (0,32451), результативність життя (0,396036), внутрішній локус (0,268168), зовнішній локус (0,382245) та задоволеність життям (0,310469); підвищення професійного рівня – процес життя (0,495105); усвідомлення свого обов'язку – зовнішній локус (0,294801); загальний рівень професійної стійкості – процес життя (0,284688); професійний контроль – результативність життя (0,378908), зовнішній локус (0,333551), задоволеність життям (0,42,4076); позитивна соціальна спрямованість має прямий зв'язок з процесом життя (0,34024); професійний компонент життєстійкості прямо залежний від мети в житті (0,296128), результативності життя (0,307,016), зовнішнього (0,265074) та внутрішнього (0,452296) контролю та задоволеності життям (0,436756). Адекватна поведінка при нестандартних ситуаціях (ризик) корелює з метою в житті (0,307854), результативністю життям (0,354369), зовнішнім (0,496464) та внутрішнім (0,328519) контролем та задоволеністю життям (0,519801); зовнішня негативна мотивація підвищується при вищому рівні задоволеності життям (0,370295).

Разом з тим ми бачимо і зворотні зв'язки за такими параметрами: вміння використовувати знання (-0,30367) та прогнозування (-0,44366) не залежить від процесу життя; загальний рівень професійної стійкості зворотно корелює з метою в житті (-0,3704), результативністю життям (-0,31344), зовнішнім (-0,26553) та внутрішнім (-0,30847) контролем та задоволеністю життям (-0,33499). Також ми бачимо зворотній зв'язок між такими компонентами як професійною включеністю та метою в житті (-0,32935), результативністю життям (-0,38588), зовнішнім (-0,36433) та внутрішнім (-0,45128) контролем та задоволеністю життям (-0,33499).

Розглядаючи результати кореляційного аналізу по другій групі респондентів (контрактники) ми бачимо такі прямі зв'язки: усвідомлення завдань та мета в житті (0,345284), ставлення до службових обов'язків та

внутрішній локус (0,316738). Рівень дисципліни має пряму залежність з домінуванням зовнішнього локусу контролю (0,430398). Готовність до самопожертви прямо корелює з результативністю життя (0,368766). Усвідомлення свого обов'язку корелює з задоволеністю життям (0,270801). Загальний рівень професійної стійкості має пряму залежність від процесу життя (0,2732), від результативності життям (0,263985) та зовнішнього локусу контролю – 0,537941. Професійна включеність залежить від процесу життя (0,299946), професійний контроль – від внутрішнього локусу (0,276126) та задоволеністю життям (0,30654). Прийняття виклику корелює з результативністю життя (0,28034). Мотиваційний компонент життестійкості має залежність від внутрішнього локусу (0,422905) та задоволеності життям (0,453507). Соціальний компонент життестійкості взаємопов'язаний з результативністю життям (0,314268), зовнішнім локусом контролю (0,440208) та задоволеністю життям (0,333621).

Внутрішня мотивація до діяльності залежить від задоволеності життям (0,305248) та не залежить від мети в житті (-0,46255). Зовнішня позитивна мотивація залежить від мети в житті (0,432145) та не залежить від задоволеності життям (-0,42831).

Зворотні зв'язки: професійні знання – процес життя (-0,42518), результативність життям (-0,30507); усвідомленість завдань – результативність життям (-0,33511) та внутрішнім локусом (-0,2666). Ставлення до службових обов'язків (-0,40682) та вміння використовувати знання (-0,28197) негативно корелює з процесом життя. Усвідомлення воєнного конфлікту має пряму зворотню залежність з процесом життя (-0,51482) та результативністю життя (-0,33069). Усвідомлення небезпеки не залежить від результативності життя (-0,26781), усвідомлення свого обов'язку не залежить від процесу життя (-0,34256). Процес життя негативно корелює з професійним контролем (-0,26196). Прийняття виклику зворотно корелює з внутрішнім локусом (-0,3138). Професійний компонент життестійкості зворотно корелює з зовнішнім локусом (-0,40399).

Таким чином ми бачимо значну кількість статистично значущих зв'язків (як прямих так і зворотніх) по двом групам, що підтверджує взаємозв'язок ціннісних смисложиттєвих орієнтацій та психологічної готовності до військової служби.

Висновки до розділу 2

Отже, нами було проведено дослідження за допомогою онлайн гугл форм серед військовослужбовців, які зараз проходять військову службу. Так, нами було сформовано дві групи досліджуваних, 1 група – професійні військові, що працюють за контрактом, 2 група – військовослужбовці, що були мобілізовані за час дії воєнного стану.

На початковому етапі нами був обраний діагностичний інструментарій, який передбачав визначення різних аспектів психологічної готовності респондентів до військової служби, а також визначення їх смисложиттєвих орієнтацій.

Так, за результатами дослідження ми побачили, що загальний рівень психологічної готовності осіб, що працюють за контрактом – вищий, ніж у мобілізованих осіб.

Разом з тим, на основі проведеного кореляційного аналізу ми можемо стверджувати, що існує залежність між рівнем життєвих цінностей та психологічною готовністю до військової служби, про що свідчить значна кількість статистично значущих зв'язків. Враховуючи те, що мобілізовані військовослужбовці мають умовно подібний рівень смисложиттєвих орієнтацій, перспективою подальшого дослідження вбачаємо саме підвищення рівня психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до виконання завдань в екстремальних умовах.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

3.1 Обґрунтування умов формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах

На основі проведеного емпіричного дослідження нами було підтверджено наявність взаємозв'язів між ціннісними орієнтаціями та психологічною готовністю військовослужбовців. Разом з тим, психологічна готовність мобілізованих військовослужбовців, що у певній мірі не обирали заздалегідь для себе цей професійний шлях, є нижчою. Враховуючи те, що ці особи знаходяться в умовах незвичних для себе, стресових, небезпечних першочергово ми маємо говорити про формування навичок стресостійкості та вміння знімати психічне напруження, оскільки підвищені показники нервово-психічної напруги впливають на успішність службової діяльності, в результаті знижується продуктивний потенціал військовослужбовців, звужуються можливості повноцінної комунікації, відбувається дезорганізація психічної діяльності та спотворення ціннісних орієнтацій.

У загальному вигляді тривала психологічна готовність до професійної діяльності в екстремальних умовах має структуру, до якої входять:

- позитивне ставлення до того чи іншого виду діяльності, до спеціальності;
- відповідні вимоги діяльності, професії, риси характеру, здібності, темперамент, мотивація; необхідні знання, навички, уміння;
- стійкі професійно важливі особливості сприйняття, уваги, мислення, емоційних та вольових процесів.

Загальна (тривала) психологічна готовність залежить від рівня розвитку психічних властивостей особистості, так як саме вони впливають на

стійкий прояв психічних процесів, зберігають і підвищують надійність дій у важких екстремальних умовах, в тому числі і у бойових діях.

Найважливішою психічною властивістю особистості, що визначає особливості її поведінки, зокрема і бойової поведінки, є спрямованість і система мотивів, які спонукають людину до тих чи інших вчинків.

Особливо важливими є суспільно-значущі мотиви, які роблять поведінку людини менш залежною від ситуації. Відсутність високих мотивів (почуття обов'язку, честі і т.д.), як правило, призводить до того, що військовослужбовець не може впоратися з поставленим перед ним завданням, його долають сумніви: "а навіщо?", "а чи варто?", "заради чого?" і тому подібне. Тому психологічна підготовка і спрямована на те, щоб формувати та розвивати високі мотиви, ідейну спрямованість особистості – основи стійкості у бою.

Психологічна готовність до бойових дій значною мірою визначається величиною їхньої «зони стабільності». Під «зоною стабільності» ми розуміємо той розмах події, в рамках якого нервова система людини зберігає здатність до саморегуляції і стрес не переходить в дистрес. У зв'язку з цим основою психологічної підготовки є ідея необхідності розширення «зони стабільності» співробітників, як одного з найважливіших факторів, що зумовлюють толерантність до стресу, тобто. визначальних кількості змін, у яких стрес не перетворюється на дистрес.

Згідно з дослідженнями В. Андерсена, одним з найбільш важливих факторів, що визначають величину «зони стабільності», є мотивованість співробітника на професійну діяльність, що включає в себе головними складовими усвідомлення ним правоти та значущості своєї справи (світоглядний аспект), а також особистісну значимість професійної діяльності в системі його цінностей і життєвих цілей.

У зв'язку з цим у методику підготовки органічно включено комплекс заходів, спрямованих на посилення мотивації професійної діяльності та підвищення психологічної стійкості співробітників.

Цей комплекс ґрунтується на теоретичних положеннях про те, що:

1. знання та розуміння процесів, що відбуваються в людському організмі, значно підвищує толерантність до стресу;
2. висока мотивація професійної діяльності, зосередженість конкретної мети, послаблюють силу впливу стресу психіку співробітника;
3. у ситуації «критичного інциденту» найбільшу небезпеку для психіки представляють почуття невідомості, невизначеності та безпорадності.

Основними ідеями цілеспрямованої психологічної підготовки є:

1. розширення «зони стабільності» військовослужбовців, як одного з найважливіших факторів, що зумовлюють толерантність до стресу за рахунок:
 - знання та розуміння процесів, що відбуваються в людському організмі під впливом стресу;
 - висока мотивація професійної діяльності, зосередженості на конкретній меті, усвідомленості власного вибору;
 - професійної готовності до майбутньої діяльності, впевненості у своїх знаннях, вміннях та навичках;
2. навчання елементарним навичкам саморегуляції, візуальної діагностики психічних станів, екстреної психологічної само- та взаємодопомоги;
3. включення психологічних механізмів ефективної групової взаємодії.

Діяльність, що носить психогенний характер, в особливих умовах призводить до психофізіологічних змін в організмі особистості. У зв'язку з цим у недостатньо підготовленого фахівця в екстремальних ситуаціях або при тривалому знаходженні в умовах підвищених нервово-психічних навантажень виникає своєрідний психофізіологічний блок, який гальмує процеси в корі головного мозку, передусім відповідальні за виконання цієї професійної діяльності. Настає ступор. Таким чином організм не допускає виходу психіки на дистресовий режим діяльності, пов'язаний із залученням внутрішніх резервів. Тим часом пожежа й надалі розгоряється, а склад так і слідує на червоне світло, що й призведе до катастрофи. Така поведінка людини

зумовлена тим, що у повсякденному щодо спокійного життя немає екстремальних ситуацій, а відповідно і психологічного звикання до них. Ось і виявляється особистість не підготовленої до дій на рівні психічних навантажень. Можна сказати, що психологічна підготовка до особливих та екстремальних видів діяльності — це цілеспрямований вплив на особистість за допомогою психологічних та психофізіологічних методів, спрямованих на формування у неї психологічної готовності до адекватних дій у таких ситуаціях.

Аналіз літературних джерел дозволяє виділити такі форми психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій:

- психологічна просвіта;
- заняття з предметів бойової підготовки, орієнтування на розвиток необхідних психологічних якостей та станів;
- психотренінги, відпрацювання прийомів психічної саморегуляції та ін.

Загальна психологічна підготовка здійснюється у всіх видах діяльності і спрямована на формування психологічної готовності до виконання завдань військової служби.

Виділяють такі форми загальної психологічної підготовки [5,19]: Психологічна просвіта (лекції, бесіди, доповіді, друковані наочні матеріали, відеофільми та ін.). Просвітництво здійснюється через інформування, показ наочних та відео матеріалів з метою донесення інформації, щоб сформувані у військовослужбовців алгоритм чи модель поведінки в екстремальних умовах бойової обстановки, передбачення різних можливих реакцій на нестандартні, бойові стрес-фактори; знання способів надання психологічної сапо допомоги та допомоги товаришам по службі.

Психологічне загартування (моделювання факторів небезпеки, напруженості в ході занять з бойової та фізичної підготовки, тренажів, симуляції та ін.). Психологічне загартування здійснюється з використанням смуг перешкод, тренажів, в ході яких здійснюється адаптація

до екстремальних умов діяльності, відпрацьовуються різні навички, наприклад, прийняття відповідальних рішень у ситуаціях ризику.

У процесі фізичної підготовки військовослужбовцями здійснюється відпрацювання необхідних умінь, наприклад, витривалості, вестибулярної стійкості, спритності і т.п. за допомогою спеціальних вправ та спортивних снарядів.

Психотехніка (методи вольової мобілізації, психічної релаксації, психологічної підтримки, оцінка функціонального стану тощо.) За допомогою психотехніки здійснюється психологічний вплив на військовослужбовця, мета якого швидко мобілізувати, розслабити, змінити сприйняття або поведінку.

Психотактика (спортивно-тактичні ігри, комп'ютерні ігри, тренажери, мотузкові курси та ін.) Спеціальна психологічна підготовка спрямована на формування та розвиток спеціальних професійно важливих якостей, а також психологічних знань, умінь та навичок з ведення в бойовій обстановці (екстремальних ситуаціях), необхідних для виконання завдань з призначення.

Спеціальна психологічна підготовка проводиться у формі:

- тренувань, індивідуального та групового подолання різного виду смуг перешкод (психологічних, вогненно штурмових, троп-розвідника та ін.) з використанням засобів імітації, технічних засобів, що генерують умови бойової обстановки.

- спеціальних вправ, тренінгів та ін. Цільова психологічна підготовка особистого складу проводиться перед початком навчально-бойових дій, забезпечує формування психологічної готовності виконати конкретну бойову задачу.

Цільова психологічна підготовка спрямована на підготовку конкретних бойових якостей (бойової стресостійкості) всіх категорій військовослужбовців. Кожен вид психологічної підготовки спрямований на поповнення позитивного психологічного ресурсу військовослужбовців, необхідного для виконання завдань за призначенням.

До спеціальних форм психологічної підготовки, як правило, відносять ідеомоторне тренування та подібні до нього форми : ситуативно-подібне психорегулювальне тренування, гетеротрешнг, а також аутогенне тренування.

Таким чином, у сучасних умовах роль та значення психологічної підготовки незмірно зростає. Тому необхідно, щоб кожен командир знав вимоги, що пред'являються до психологічної підготовленості воїнів до бою, мотивував їх до стійкості і вміло застосовував практично отримані знання.

У процесі бойового навчання військовослужбовець повинен пізнати і по повноті відчувати весь спектр характерних для бойової обстановки подій, що впливають на його організм і психіку (зорових, слухових, кінестетичних, нюхових, дотикових, смакових, вестибулярних), навчитися правильно реагувати на них та активно діяти в умовах їхньої ескалації.

Для підвищення у військовослужбовців постійної психологічної готовності до дій в екстремальних умовах необхідно:

- виховання у військовослужбовців почуття обов'язку та відповідальності, готовності виконувати бойове завдання, незважаючи на жодні труднощі і навіть загрозу самого життя; розвиток взаємодії військовослужбовців, формування у них переконання, що їхнє життя та життя оточуючих залежать від спільних зусиль, від особистої готовності кожного виконувати своє завдання в екстремальних умовах;
- розвиток та вдосконалення вольових якостей військовослужбовців, цілеспрямованості, ініціативності та самостійності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання, завзятості та наполегливості.

При цьому необхідно дотримуватися таких психологічних умов: поступове нарощування та ускладнення труднощів, доведення їх до межі можливостей особистості військовослужбовця (за принципом від простого до складного); проведення занять у несприятливих умовах; проведення тривалих навчально-тренувальних занять підвищеної інтенсивності; застосування

різноманітних і несподіваних труднощів (психічних, фізичних) на заняттях, навчаннях, у службі, розпорядку дня і т.д.;

Таким чином, психологічно підготувати військовослужбовців до бойових дій - означає:

а) заздалегідь (до переведення в зону активних бойових дій) сформувати у них систему психологічних якостей (знань, навичок, установок, умінь, переконань, мотивів, особистісних якостей), що визначають їх потенційну можливість подолання труднощів та успішного виконання поставленого завдання;

б) безпосередньо перед виконанням конкретної бойової задачі сформувати у воїнів стан психологічної готовності, тобто активності, націленості, налаштованості, мобілізованості психіки на подолання труднощів майбутньої бойової діяльності; розподілити людей так, щоб військовий колектив сам виступав своєрідним стимулятором бойової активності та «психотерапевтом» (для своїх членів).

Існуючий у більшості випадків ліміт часу на загальну підготовку підрозділів до конкретної події, наприклад, до майбутнього відрядження в зону ведення бойових дій, визначив мінімально необхідний час на проведення психологічної підготовки - 10 годин, а також можливість, залежно від умов, проводити заняття протягом трьох днів, так і інтенсивно, протягом одного дня.

Застосування сучасних науково обґрунтованих методів та методик психологічної підготовки – важливий фактор, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до роботи у зазначених умовах. До того ж, дані розробки повинні бути не виключно науковими, а насамперед практично спрямованими та доступними для вивчення.

Таким чином, психологічна підготовка має стати дієвим інструментом формування адаптованості та психологічної стійкості до різних стрес факторів воєнної діяльності; підтримувати високу активність та бойовий дух військовослужбовців; демонструвати бойову злагодженість, взаємодопомогу

взаємовиручку особового складу на основі при набутих професійних знань, умінь та навичок.

Застосування методів психологічної підготовки має йти в ногу з часом, враховувати наявний та передовий досвід, тенденції нових засобів сучасної війни, тому необхідно створювати умови екстремальних (бойових) ситуацій з розробкою методів із застосування вірних рішень та виходу з проблемних ситуацій.

3.2 Програма тренінгу формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності

Актуальність впровадження тренінгової програми психологічної готовності визначається тим, що поширеною є думка про те, що психічна напруга – це функціональний або психофізіологічний стан, при якому підвищується рівень активації організму. У певних допустимих або оптимальних межах напруженість сприяє успішності діяльності поряд з трудовою мотивацією та здібностями до її здійснення. Однак підвищена психічна напруженість пов'язана з появою стресу або дистресу, при яких знижується якість та надійність діяльності, збільшується її фізіологічна ціна, а працездатність підтримується за рахунок перенапруги ресурсів організму, що часто не компенсується.

Участь у бойових діях вимагає від військовослужбовців значної напруги та самовіддачі, що пов'язана з необхідністю захисту цілісності держави та всіх громадян України, протистояти збройній агресії, що має різні форми прояви.

В екстремальних ситуаціях військовослужбовцю необхідно миттєво оцінити ситуацію, прийняти правильне рішення і мати адекватне поведінку. І, в сучасних непередбачених умовах соціальної напруженості, підтримання високого ступеня боєготовності та працездатності особового складу досягається ціною значної нервово-емоційної напруги, що призводить до

розвитку патології, зростання хронічної загальносоматичної патології. Одночасно з нервово-психічною напругою військовослужбовці зазнають значних рівнів фізичних навантажень. Найчастіше вони несуть службу у посиленому режимі, у спеціальному спорядженні, включаючи спецзасоби та зброю.

Підвищені показники нервово-психічної напруги впливають на успішність службової діяльності, в результаті знижується продуктивний потенціал військовослужбовців, звужуються можливості повноцінної комунікації, відбувається дезорганізація психічної діяльності та спотворення ціннісних орієнтацій.

Тому важливою є своєчасна профілактика, діагностика та корекція нервово-психічної напруги з метою забезпечення повноцінного функціонування військовослужбовця, як у повсякденному житті, так і для підтримки боєздатності особового складу, підвищення ефективності функціонування всього підрозділу.

Таким чином, наша програма орієнтована на зниження нервово-психічної напруги, підвищення загального психоемоційного стану військовослужбовців за рахунок навчання методам саморегуляції та самоконтролю, дихальним технікам, а також конструктивним способам емоційної розрядки.

Регулярне виконання запропонованих технік та вправ дозволить військовослужбовцям оцінити свій психоемоційний стан, скоригувати його, виробити навички адекватної поведінки у стресових ситуаціях, здобути впевненість у собі. Перевага даних методів зняття нервово-психічної напруги в їх доступності, можливості застосування в надзвичайних умовах.

Важливою умовою проведення занять є спокійна обстановка, що виключає яскраве світло, шуми, дефіцит часу. Для посилення ефекту вправ бажано використовувати спокійну, м'яку музику.

Цілі та завдання програми. Концептуальною основою тренінгу є ідея спрямованої опосередкованої трансформації та оптимізації підвищеної

нервово-психічної напруги за рахунок навчання спеціальним технікам саморегуляції та відповідно психологічної готовності до виконання бойових завдань.

Головна мета: формування ефективних навичок саморегуляції та контролю за своєю поведінкою, оптимізація психічного стану.

Завдання програми:

- Профілактика станів нервово-психічної напруги;
- Розширення адаптаційних можливостей військовослужбовців;
- Навчання методам самоконтролю;
- Навчання методам та прийомам психологічної саморегуляції в повсякденній та екстремальній діяльності;
- Запобігання виникненню «стресу повернення» та соціально-психологічної дезадаптації;
- Формування та підтримка мотивації до виконання військових зобов'язань;
- Формування навичок спілкування, вміння слухати, висловлювати свою точку зору, приходити до компромісного рішення та розуміння інших людей;
- Поліпшення рефлексії своїх взаємин із оточуючими;
- Сприяти усвідомленню своєї життєвої перспективи, позитивних життєвих цілей, шляхів та способів їх адекватного досягнення.
- Розширити знання учасників про почуття та емоції, створити умови для розвитку здатності безоцінного їх прийняття, сформувати вміння керувати вираженням своїх почуттів та емоційних реакцій.

Основні блоки програми:

1. Діагностичний.
2. Інформаційний.
3. Розвиваючий.

1. Діагностичний блок полягає як у початковій психодіагностиці проявів нервово-психічної напруги у військовослужбовців, які є

мобілізованими, повернулися з зони активних бойових дій або ж повинні туди їхати для виконання бойових завдань. Для відстеження ефектів корекційного впливу, діагностика може бути проведена через деякий час після закінчення корекційної програми.

2. Інформаційний блок розкривається у конкретному змісті тих знань, що мають сформуватися у учасників тренінгу.

3. Розвиваючий блок програми полягає у формуванні та закріпленні ефективних способів зняття нервово-психічної напруги, у розвитку рефлексії, активного самопізнання та навчання методам самоконтролю та регуляції психічного стану

Структура програми. Програма складається із групових занять. Кожне заняття включає медитації (рухові, звукові, образні), дихальні вправи, техніки саморегуляції, а також елементи ігротерапії та арт-терапії. Загальні впрви представлені узагальнено. Релаксаційні техніки – розширено.

Вимоги до особистості ведучого (тренера): наявність освіти в галузі психології, досвід групових форм роботи; володіння техніками груповий психокорекції.

Часові терміни реалізації програми: програма розрахована на 10 днів. Тривалість одного заняття 40-85 хвилин.

Далі представимо структуру тренінгових занять.

Заняття 1.

Мета: ґрунтовніше знайомство учасників один з одним та з груповою формою роботи. З'ясування очікувань та побоювань військовослужбовців. Загальна орієнтація у наявних проблемах.

Зміст заняття:

1. Вступна частина (вступне слово тренера про актуальність проблеми тренінгу, введення правил групової роботи, визначення очікувань учасників).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина.

Вправа: «Прорвись у коло».

Мета: встановлення тілесного контакту, зняття напруги у міжособистісних відносинах.

Час: 10 хвилин

Вправа: Хто я?

Ціль: самопізнання, а також знайомство з групою.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: папір, звичайні олівці або ручки.

Хід вправи: учасники мають написати 10 характеристик на питання «Хто я». Далі проводиться презентація та обговорення.

Вправа: «Подивися на мене».

Мета: вправа дозволяє учасникам швидко запам'ятати один одного зовні.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: знайти спільні та відмінні риси зовнішності. Обговорити чим ми схожі і чим відмінні, проте кожний є унікальною особистістю.

Вправа «Позбавлення тривоги» (зорова техніка).

Мета: зняття тривоги, занепокоєння, підготовка до очікуваної стресової ситуації.

Час: 5-10 хв.

Хід вправи: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

3. Завершення заняття.

Час: 10 хв.

Рефлексія заняття.

Заняття 2.

Мета: навчання способів зняття нервово-психічної напруги.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Вправа: «Якби..., то я став би...».

Мета: вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

Час: 20 хв.

Хід вправи: Вправа проводиться по коду, де один учасник визначає першу частину (умову), а другий завершує речення.

Вправа «Концентрація на медитативному диханні» (Дихальна техніка).

Мета: повне розслаблення, ритмізація дихального процесу, підвищення внутрішньої стабільності, досягнення гармонії емоційних реакцій.

Час: 3-5 хв.

Процедура:

Прийміть зручну позу. Розслабте тіло. Увагу направте на дихання. Постарайтеся не змінювати природний тип дихання, а стежте за ним. Кажіть собі: «Я відчуваю свій вдих... відчуваю видих...» Після регулярних тренувань періоди розсіяності скорочуються, а періоди концентрації збільшуються.

Примітка: незважаючи на елементарність, ця вправа є однією з найефективніших дихальних технік.

Вправа «Зняття напруги в 12 точках».

Час: 10 хвилин.

Процедура: «Кілька разів на день займайтеся такими вправами. Почніть з плавного обертання очима – двічі в одному напрямку, а потім двічі в іншому. Зафіксуйте свою увагу на віддаленому предметі, а потім переключіть її на предмет, що розташований поблизу. Похмуріться, напружуючи навколо очні м'язи, а потім розслабтеся. Після цього займіться щелепою та широко позіхніть кілька разів. Розслабте шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею з боку на бік. Підніміть плечі до рівня вух і повільно опустіть. Розслабте зап'ястя і ведіть ними. Стисніть та розтисніть кулаки розслабляючи кисті рук. Тепер зверніться до торсу. Зробіть

три глибоких подихи. Потім м'яко прогніть у хребті вперед-назад і зі сторони убік. Напружте та розслабте сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, щоб розслабити кісточки. Стисніть пальці ніг таким Щоб ступні зігнулися вгору, повторіть три рази. (Якщо Вам важко рухатися всім тілом, Ви можете спробувати помірно напружувати і розслабляти кожен частину тіла окремо.)»

3. Рефлексія заняття.

Заняття 3.

Мета: розвиток навичок самоконтролю, можливості редагувати агресивні почуття та дії у соціально прийнятній формі.

Зміст заняття:

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Вправа. «Висока енергія» (зорова техніка).

Мета: заряд короткострокової енергії та її оптимальне використання.

Час: 3 хв.

Процедура: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

Вправа «Вихід із конфлікту».

Мета: формування навички вирішення конфліктних ситуацій на прикладі відносин із власними дітьми (братами, сестрами, знайомими дітьми).

Час: 20 хв.

Процедура: програвання конфліктних ситуацій в праі, обговорення можливих шляхів вирішення конфлікту.

Вправа №3 «Релаксація з «Бенсону».

Мета: розслаблення, відпочинок, зняття напруги.

Час: 5 хвилин.

Процедура: сядьте зручно, заплющити очі, розслабте руки, ноги, тіло, обличчя. Дихайте через ніс. Усвідомте своє дихання. Після видиху говоріть

про себе слово "один". Наприклад: вдих ... видих - "один"; вдих ... видих - "один"; і т.д. протягом 5 хв. Дихайте легко та природно. Збережіть прийняту позу. Через 5 хв розплющте око повільно встаньте.

Примітка: Застосовувати цю техніку можна 1-2 рази на добу в зручний час, але не раніше ніж через 2 години після їжі.

3. Рефлексія заняття

Заняття 4.

Мета: розвиток навичок самоконтролю, можливості відреагувати агресивні почуття та дії у соціально прийнятній формі.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Вправа «Розминка».

Мета: психоемоційна розрядка, посилення уваги до своїх тілесних відчуттів.

Час: 5 хвилин.

Процедура: психолог пропонує учасникам групи встати та виконати декілька вправ, які, як вони вважають, необхідні в цю хвилину для їх тіла. Процес виконання коментується психологом: «Деяким людям легше знімати напругу в процесі руху, ніж у стані спокою. Спробуйте висловити свої почуття у фізичних вправах, зайнявшись гімнастикою чи аеробікою, танцюючи чи борючись із уявним супротивником. Навіть коротка активна дія (наприклад, кілька присідань) підніме ваш тонус і змінить настрій. Ефективна швидка ходьба, біг. При цьому, звичайно, подбайте про те, щоб не втомитися».

Вправа «Знайомство з техніками саморегуляції».

Час: 15-20 хвилин.

Процедура:

«Самомасаж».

Мета: навчання швидким способам зняття нервово-психічної напруги.

Вправа «Сеанс психофізичного налаштування».

Мета: розслаблення, оздоровлення, нервово-психічна рівновага, через подих активізація функцій внутрішніх органів.

Час: 10 - 12 хв.

Процедура: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

3. Рефлексія заняття

Заняття 5.

Мета: навчити конструктивним способам подолання негативних переживань; формування навички вирішення та виходу зі стресових ситуацій.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Час: (15 хв).

Дискусія про те, коли емоції проявляються найбільше і в яких формах можуть виражатися. Психолог акцентує увагу на тому, що найсильніші емоції ми відчуваємо у критичних (не типових) ситуаціях.

Вправа «Стресс».

Мета: формування навички виходу із стресової ситуації.

Час: 20 хв.

Матеріали: картки із завданнями.

Психолог пропонує розбитися на дві команди. Видає учасникам картки з якоюсь стресовою ситуацією і пропонує вирішити запропоновану ситуацію, використовуючи 4-крокову модель подолання стресу.

Вправа №2 "Релаксація".

Мета: розслаблення, зняття емоційної напруги.

Час: 5-7 хв.

Процедура: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

3. Рефлексія заняття

Заняття 6.

Мета: створити умови для переоцінки особистісних якостей, цінностей, підвищення самооцінки.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Вправа «Будь ласка».

Мета: зняття емоційної напруги, підготовка до роботи, підвищення почуття приналежності до групи.

Час: 10 хвилин.

Процедура: усі стоять у колі та виконують рух, який показує ведучий, але учасники повинні виконувати його лише якщо він скаже «будь ласка». Хто помиляється, виходить на середину та виконує рух.

Вправа: "Футболки".

Мета: по-новому поглянути на власну поведінку, визначаючи характеристики своєї особи; збільшити ступінь прийняття себе.

Час: 15-20 хв.

Ведучий пропонує кожному учаснику поділитися особливостями свого самосприйняття, визначити аспекти особистості, які зазвичай залишаються прихованими, шляхом розповіді про себе. Потім відбувається обговорення.

Вправа «Кришталева подорож» (зорова техніка).

Мета: емоційний відпочинок, усвідомлення своїх проблем, їх подолання, отримання позитивних емоцій.

Час: 15 хвилин.

Процедура: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

3. Рефлексія заняття

Заняття 7.

Мета: допомогти учасникам зрозуміти і навчитися адекватно висловлювати свої негативні емоції, розвивати вміння контролювати свої емоційні прояви.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Вправа «Як часто я відчуваю...».

Мета: усвідомлення власних почуттів.

Час: 25 хвилин.

Процедура: Учасники довільно розсідають, отримують листки наступного змісту: «Як часто я відчуваю...» (перелік емоцій). Потім відбувається обговорення.

Вправа: «Битви на кулях».

Мета: відреагування агресії.

Час: 15 хв.

Матеріали: повітряні кульки різної форми за кількістю учасників та про запас, крейда.

Процедура: учасники вибирають собі кулі і надувають їх. При надуванні можна запропонувати їм вдихнути разом із повітрям у кулю свою злість, образу, гнів тощо. Ведучий ділить групу на пари. Взявши кулі, пари вишиковуються навпроти один одного. За командою ведучого, спочатку один учасник із пари стає нападником, інший тільки відбиває напад, не маючи права самому нападати. За сигналом учасники змінюються ролями. Цікаво поєднувати у парах битву на кулях різної форми та розміру. Потім відбувається обговорення.

Вправа «Приємний сон».

Мета: зняття психом'язової напруги, відпочинок, відновлення сил, мобілізація.

Час: 10 хвилин.

Процедура: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

Заняття 8.

Мета: навчання способів розслаблення тіла та регуляції дихання, відновлення внутрішніх ресурсів.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Вправа «Дихання на рахунок 7-11»

Мета: навчання способів зняття сильної фізичної напруги, не виходячи із стресової ситуації.

Час: 5-7 хвилин.

Процедура: «Дихайте дуже повільно і глибоко, причому так, щоб весь цикл дихання займав близько 20 секунд. Можливо, спочатку ви відчуєте утруднення. Але не треба напружуватись. Рахуйте до 7 при вдиху і до 11 при видиху.

Необхідність настільки розтягувати дихання потребує повної концентрації уваги. Глибокий вдих пом'якшує напругу, яка неминуче з'являється у міжреберних м'язах. Розтягнутий у часі видих розслабляє живіт. Якщо Ви відчули легке запаморочення, вперше спробувавши цей спосіб, - наступного разу скоротите період повного циклу і дихайте менш глибоко».

Вправа «Методика вивільнення гніву».

Мета методики: дати попередню емоційну розрядку для того, щоб надалі в реальних умовах людина могла контролювати свої почуття і поведінку і підкоряти їх принципам розумності та доцільності, а також посилити циркуляцію крові та кисню по органам шляхом розслаблення тіла та регуляції дихання.

Час: від 15 до 30 хвилин.

Матеріали: макет, манекен, матрац (пінопластовий мат) або будь-який предмет, який може витримати удари палиці, палиці або кулака.

Процедура: стати обличчям до об'єкта (манекен, макет чи інша імітація терориста чи групи терористів, фотографії, приліплені на м'який предмет), розставити ноги на 45 см, злегка зігнути коліна та наносити удари по об'єкту сильно, але спокійно. Необхідно включити у дію все тіло. Рот тримати відкритим, глибоко дихати і робити форсовані видихи, не стримувати кулаки. Можна використовувати будь-які слова, що виражають почуття гніву. Якщо складено фотороботи або є фотографії, можна візуально уявити злочинців і направити на них свій гнів.

Вправа «Цілющі спогади» (зорова техніка).

Мета: актуалізація позитивних емоцій, відновлення внутрішніх ресурсів, виведення до рівня позитивного мислення.

Час: 5 хв.

Процедура: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

3. Завершення заняття.

Заняття 9.

Мета: навчання методів саморегуляції.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Зміст заняття:

Вправа «Релаксація».

Час: від 10 до 30 хвилин.

Матеріали: релаксуюча музика.

Процедура: сядьте у крісло, розслабтеся, руки покладете на коліна, ноги зручно розставте. Закрийте очі. Два або три рази повільно і глибоко вдихніть, звертаючи увагу на проходження повітря у легені до діафрагми та

назад. Тепер витягніть праву руку, міцно стисніть її в кулак. Відчуйте напругу в кулаку, коли його стискаєте. Після 5-10 секунд концентрації на нарузі, розслабте руку. Розтисніть кулак і зауважте, як напруга відступає, яке місце займає відчуття розслабленості і комфорту. Зосередьтеся на відмінностях між напругою та релаксацією. Приблизно через 15-20 секунд знову стисніть руку в кулак, вивчайте 5-10 секунд напруга, потім розслабте руку. Відчуйте розслабленість та тепло. Через 15-20 секунд повторіть процедуру з лівою рукою. Обов'язково зосереджуйтесь тільки на групах м'язів, які напружуєте та розслабляєте і намагайтесь тим часом не напружувати інші м'язи. Відведіть час для проведення тих же циклів "напруга - розслаблення" для різних частин тіла, щоб розслабити відповідні групи м'язів: руки, згинаючи кожен для напруги біцепсів; руки випрямляючи кожен для напруги трицепсів; плечі, згорбивши їх; шию, нахилиючи голову вперед і упираючись підборіддям у груди; рот, відкриваючи його якнайширше; язик, притискаючи його до неба; очі, заплющуючи їх; лоб, якомога вище підтискуючи брови; спину, прогинаючи її, і, випинаючи груди вперед (будьте обережні, якщо у Вас є проблеми зі спиною); сідниці, скорочуючи м'язи; живіт, втягуючи його до хребта; стегна, витягаючи ноги, і, піднімаючи їх трохи над підлогою; ікри, притискаючи пальці ніг до верху черевиків.

Завершити вправу, зробивши 2-3 глибокі вдихи і потім, зробивши подовжений видих і відчувши, як розслабленість "тече" по Вашому тілу від рук через плечі, груди, живіт до ніг.

Техніку даної релаксації можна виконувати лежачи, сидячи, частково стоячи або позі "кучера".

Вправа «Контроль»

Мета: навчання способів самоконтролю.

Час: 10 хвилин.

Процедура: Психолог розмовляє зі співробітниками про відомі їм способи самоконтролю та знайомить з іншими варіантами.

3. Завершення заняття.

Заняття 10.

Мета: створення позитивних емоцій, підбиття підсумків роботи, закріплення досягнутих результатів.

1. Вступна частина (налаштування на роботу, визначення настрою та очікувань кожного учасника).

Час: 10 хвилин.

2. Основна частина

Зміст заняття:

Вправа: Контракт.

Мета: осмислити пережите у групі та скласти контракт із самим собою плани на майбутнє.

Час: 10 хв.

Ведучий просить учасників підготувати аркуш паперу ручку, потім дає їм завдання пригадати все, що гарне вони отримали у груповій роботі та написати собі договір на майбутнє.

Вправа «Візуалізація».

Мета: зняття м'язових затискачів, позитивний емоційний настрій, релаксація.

Час: 25 хвилин.

Процедура: релаксація через уявлення позитивної ситуації, яку описує тренер.

Вправа «Ваші цінні якості»

Мета: підвищення самооцінки, впевненості у своїх силах.

Час: 10 хвилин.

Процедура: протистояти тенденції критикувати себе, підкріплювати віру в себе конкретними, позитивними твердженнями.

Процедура: складіть список Ваших, безперечно, цінних якостей. Напишіть цей список на аркуші паперу і завжди носите його із собою. Коли Ви відчуєте себе пригнічено, дістаньте його та зосередьте увагу на своїх сильних сторонах. Наведіть приклади свого позитивного поведінки. Ще краще

розповісти їх уголос чи записати. Все це значно посилить Вашу впевненість у собі та створить позитивний настрій.

3. Завершення заняття.

Дана програма спрямована на формування навичок виходу зі стресового стану шляхом релаксаційних технік. Володіння ними стане в нагоді військовослужбовцям з метою стабілізації емоційного стану при виконанні завдань в екстремальних ситуаціях.

Висновок до 3 розділу

Таким чином, на основі аналізу психологічної та методичної літератури ми визначили основні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців до діяльності в умовах екстремальних ситуацій: розширення «зони стабільності» військовослужбовців, як одного з найважливіших факторів, що зумовлюють толерантність до стресу, навчання елементарним навичкам саморегуляції, візуальної діагностики психічних станів, екстреної психологічної само- та взаємодопомоги; включення психологічних механізмів ефективної групової взаємодії.

Виділяють такі форми загальної психологічної підготовки: психологічна просвіта (лекції, бесіди, доповіді, друковані наочні матеріали, відеофільми та ін.), психологічне загартування (моделювання факторів небезпеки, напруженості в ході занять з бойової та фізичної підготовки, тренажів, симуляції та ін.), психотехніка (методи вольової мобілізації, психічної релаксації, психологічної підтримки, оцінка функціонального стану тощо.) За допомогою психотехніки здійснюється психологічний вплив на військовослужбовця, мета якого швидко мобілізувати, розслабити, змінити сприйняття або поведінку, психотактика (спортивно-тактичні ігри, комп'ютерні ігри, тренажери, мотузкові курси та ін.). Застосування сучасних науково обґрунтованих методів та методик психологічної підготовки –

важливий фактор, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до роботи у зазначених умовах.

Одне з форм психотехніки є тренінг. Так, нами була розроблена тренінгова програма основою якої є ідея спрямованої опосередкованої трансформації та оптимізації підвищеної нервово-психічної напруги за рахунок навчання спеціальним технікам саморегуляції. Так, програма передбачає 10 занять і кожне заняття включає медитації (рухові, звукові, образні), дихальні вправи, техніки саморегуляції, а також елементи ігротерапії та арт-терапії. Володіння техніками релаксації стане в нагоді військовослужбовцям з метою стабілізації емоційного стану при виконанні завдань в екстремальних ситуаціях.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань дослідження можемо зробити такі висновки.

Існує багато підходів до вивчення ціннісних орієнтацій особистості, що демонструють відсутність єдності у позиціях авторів. У психології цінності описуються через елементи свідомості особистості, а саме через її інтереси, переконання, принципи, світогляд тощо. Деякі автори інтерпретують цінності як моделі поведінки, установки, каузальні атрибуції, життєві цілі, переконання, мотиви, очікування, наміри, зосередження інтересів. Інші вчені вважають, що цінності показують можливість об'єктів взаємодіяти один з одним, вказують на корисність або значущість наслідків діяльності. Деякі дослідники наголошують зв'язок цінностей з інтересами та потребами особистості та суспільства.

Незважаючи на різні інтерпретації цінностей, більшість науковців сходяться на думці, що цінність виражається через індивідуальні та загальноприйняті визначення матеріальних і внутрішніх предметів навколишнього світу, які розкривають їх позитивну чи від'ємну потребу для особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому.

Готовність військовослужбовця до змін являє собою, перш за все, соціально-психологічну установку на можливість об'єктивних або суб'єктивних несподіванок і здатність до адекватних та оперативних дії у ситуаціях невизначеності в період мобілізаційних та військових службово-бойових дій.

Аналіз дослідницьких робіт з проблеми психологічної готовності до військової служби дозволяє нам розглядати психологічну готовність до служби в армії, як певний внутрішній стан, що включає ціннісно-смысловий, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти, завдяки якому відбувається мобілізація до дій в умовах армійської служби, що забезпечує актуалізацію

можливостей та спрямованість особистості на виконання обов'язків військової служби.

Загальна психологічна готовність є синтезом соціально-психологічної, емоційно-вольової та військово-професійної готовності. Соціально-психологічний аспект включає у собі соціальні установки, ціннісні орієнтації, особливості та параметри фізичного стану, особливості дитячо-батьківських відносин, захопленість допризовника військово-прикладними видами спорту, ступінь прийняття у ролі військовослужбовця. Формування емоційно-вольового компонента психологічної готовності до військової служби пов'язане з проблемою адаптації, активізації особистості на майбутню діяльність, що вимагає емоційної стабільності, вольової регуляції та стійкості до зовнішніх факторів, що викликають напругу та стрес.

Виходячи з цього, актуальності набуває професійна підготовка особистості і включає в себе обов'язкову спеціальну підготовку до військової служби та діяльності в екстремальних ситуаціях.

Нами були проаналізовані результати дослідження по кожному критерію, а також визначено взаємозв'язок між всіма параметрами, що дозволило нам підтвердити визначену гіпотезу.

Загальний рівень професійної життєстійкості у мобілізованих осіб з вище за середній, у військовослужбовців – високий. Серед контрактників домінуючою є внутрішня мотивація, тобто військовослужбовцями був свідомо обраний визначений шлях, для них має значення діяльність сама по собі, коли ця діяльність приносить задоволення, самореалізацію. В обох групах ми бачимо середні значення, тобто особи адекватно сприймають ситуацію та не схильні до невиправданого ризику. «Процес життя» сприймається обома групами як цілком осмислений, цікавий та емоційно насичений.

Ми бачимо значну кількість статистично значущих зв'язків (як прямих так і зворотніх) по двох групах, що підтверджує взаємозв'язок ціннісних смисложиттєвих орієнтацій та психологічної готовності до військової служби.

Розглядаючи практичні аспекти формування психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах ми зосередили свою увагу на таких основних формах: психологічна просвіта (лекції, бесіди, доповіді, друковані наочні матеріали, відеофільми та ін.), психологічне загартування (моделювання факторів небезпеки, напруженості в ході занять з бойової та фізичної підготовки, тренажів, симуляції та ін.), психотехніка (методи вольової мобілізації, психічної релаксації, психологічної підтримки, оцінка функціонального стану тощо.) За допомогою психотехніки здійснюється психологічний вплив на військовослужбовця, мета якого швидко мобілізувати, розслабити, змінити сприйняття або поведінку, психотактика (спортивно-тактичні ігри, комп'ютерні ігри, тренажери, мотузкові курси та ін.). Застосування сучасних науково обґрунтованих методів та методик психологічної підготовки – важливий фактор, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до роботи у зазначених умовах.

Розроблена нами тренінгові програма, як одна з форм психологічної підготовки військовослужбовців орієнтована на зниження нервово-психічної напруги, підвищення загального психоемоційного стану військовослужбовців за рахунок навчання методам саморегуляції та самоконтролю, дихальним технікам, а також конструктивним способам емоційної розрядки.

Регулярне виконання запропонованих технік та вправ дозволить військовослужбовцям оцінити свій психоемоційний стан, скоригувати його, виробити навички адекватної поведінки у стресових ситуаціях, здобути впевненість у собі. Перевага даних методів зняття нервово-психічної напруги в їх доступності, можливості застосування в надзвичайних умовах.

Так, програма передбачає 10 занять і кожне заняття включає медитації (рухові, звукові, образні), дихальні вправи, техніки саморегуляції, а також елементи ігротерапії та арт-терапії.

Подальше дослідження передбачає впровадження та перевірку ефективності визначеної тренінгової програми, що підвищить рівень

психологічної готовності військовослужбовців, що є умовою формування їх ціннісних орієнтацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімов О. Аналіз проблем психологічної готовності до професійної діяльності на державній службі в умовах європейської інтеграції. Збірник наукових праць «Ефективність державного управління». 2014. Вип.38
Веб-сайт. URL:
<http://ep3.nuwm.edu.ua/5969/1/%D0%90%D0%BA%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%20%D0%9E.%D0%9E.%20%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%.pdf>
2. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід): Монографія. Київ: Ніка-Центр, 2003. 448 с.
3. Бикова О.В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів пожежної охорони: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Ін-т вищ. освіти АПН України. Київ, 2001. 21 с.
4. Бочелюк В.Й. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації. *Національний технічний університет „Харківський політехнічний інститут” Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: Зб. наук. праць*. Харків, 2003. Вип. 1 (5). С. 351-357.
5. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII. 1728 с.
6. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. *Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. АПН України*. Київ, 1997. С. 27–31.
7. Гринчук О.І. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники //Збірник наукових праць: психологія. - Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. Вип.22. С.106-115.

8. Загороднюк С. В. Компетенції державного службовця як основа психологічної готовності до професійної діяльності у євроінтеграційних умовах. *Ефективність державного управління*. 2013. Вип. 36. С. 277-286.
9. 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.
10. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / за ред.. Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
11. Зміст та організація військово-соціальної роботи у підрозділі : навч. посіб. / В. В. Рютін, В. С. Афанасенко, О. Ю. Бурківський, Е. П. Дуб та ін. Харків : ХВУ, 2003. С. 324–330.
12. Інструкції з організації психологічної підготовки у збройних сил України. Веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text> (дата звернення 21.03.2023)
13. Інструкція щодо роботи з Системою психологічної діагностики “ЛІДЕР-1” / Колектив авторів. Київ : Соціальнопсихологічний центр Збройних Сил України, 2012. 59 с.
14. Керницький О.М. Теоретичний аналіз проблеми формування психологічної готовності курсантів-льотчиків до військово-професійної діяльності. *Військова освіта: Зб. наук. пр.* 2003. № 14. С. 50-59.
15. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. 2008. № 4-5. С. 28–33.
16. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. Одеса. 2008. № 4-5. С.28- 33.
17. Коваль І. С. Теоретичні аспекти психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 5. С. 184–191.

18. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2010. Вип. 7. С. 182–190.
19. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2021. Вип. 1. С. 90–104.
20. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с
21. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
22. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки / за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
23. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Опитувальник психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості : матеріали I Наукового семінару* (м. Київ, 15 жовтня 2020 року). Київ, 2020. С. 14–19.
24. Кокун О. М., Пішко І. О. Особливості динаміки психофізіологічного стану військовослужбовців впродовж шести місяців виконання завдань в районі АТО. *Психологічне здоров'я*. Київ, 2019. № 1(2). С. 132–152.
25. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості динаміки рівня військово-професійної адаптивності військовослужбовців залежно від терміну виконання завдань в районі АТО. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.* (м. Вінниця, 22-23 листопада 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 90–94.

26. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців 125 військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с.

27. Кокун О.М. Зміст, складові та компоненти психологічної готовності військовослужбовців до виконання миротворчих операцій. *Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях: Матер. Міжрегіонального наукового семінару (Київ, 25 березня 2010 р.)* Київ: НУОУ, 2010. С. 147 - 149.

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

29. 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.

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

31. Лазоренко О. В. Особливості змісту і структури психологічної готовності прикордонних нарядів до дій в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки.* 2013. № 1. С. 456-466.

32. Лефтеров В. Психотренінгові технології професійної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2011. Вип. 26. С. 86-88.

33. Ложкін Г.В., Староконь Є.Г. Основи психології: Навчальний посібник. Житомир: ЖВІРЕ, 2001. 196 с.

34. Максименко С. Експериментальне дослідження психологічної готовності працівників ОВС до діяльності в

екстремальних умовах. *Вісник Академії управління МВС*. 2009. № 4. С. 135-146.

35. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Веб-сайт. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf (дата звернення 18.03.2023)

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

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

38. Михайлишин У.Б., Завацький В.Ю., Гетта О.М. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. Веб-сайт. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36325/1/Tipp_2017_3_15.pdf (дата звернення 18.03.2023)

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

40. Молотай В.А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький : Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б.Хмельницького, 2006. 20 с.

41. Моначин І.Л., Попик Т.В. Сутність поняття психологічної готовності до діяльності. *Матеріали V Міжнародної науково-технічної*

конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій (Тернопіль 17-18 листопада 2016). 2016. С. 351-352

42. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

43. Овсянкіна Л. Ціннісні орієнтації особистості і проблеми модернізації сучасної української освіти. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 3-4. С. 13-17.

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

45. Осіпова Ю. Психологічна готовність до управлінської діяльності в системі органів внутрішніх справ: діагностика, прогнозування, розвиток. *Вісник Академії управління МВС*. 2010. № 3(15). С. 195-202.

46. Панчук Н. Ціннісні орієнтації як системоутворюючий фактор соціально активної позиції майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 542-551

47. Платонов І.В. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності. *Психологія*, 2000. Вип. 11. С. 320-326.

48. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.

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

50. 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.

51. 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.

52. Психофізіологічне забезпечення готовності студентів до педагогічної діяльності: Монографія / за ред. О.М. Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2008. 296 с.

53. Рабійчук С. Система цінностей та ціннісних орієнтацій як високоморальний суспільний взірець у протидії соціальних конфліктів. Веб-сайт. URL: <http://elar.khmnu.edu.ua/bitstream/123456789/5122/3/100.pdf>(дата звернення 18.03.2023)

54. Романюк Л. В. Ціннісні орієнтації: сутність, структура і психологічні механізми розвитку. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2004. 188 с.

55. Романюк Л. Становлення цінностей особистості: концептуальна модель та її методологічний потенціал. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 138–148.

56. Сечейко О. В. Диференціальна психологія: підручник. Київ : НАУ, 2016. 300 с.

57. Торічний О. В. Теорія і практика формування військово-спеціальної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі навчання. Хмельницький : Вид-во Національної академії ДПСУ, 2012. 535 с

58. Федоренко О. І. До змісту понять "підготовка" та "готовність" до професійної діяльності майбутніх правоохоронців. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. Вип. 4. С. 190-198.

59. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. *Гуманітарний вісник ЗДА*. 2009. Вип. 38. С.84-91

60. Чудакова В. П. Інтегральна характеристика самоусвідомлення себе як професіонала – критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатної особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 1. С. 61-69.

61. Чухрій І.В., Билина Д.І. Особливості ціннісно-смиислової сфери військовослужбовців, які брали участь в антитерористичній операції. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 1, Т. 2. С.153-158
62. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації особистості: формалізована модельцілісного, багатоаспектного аналізу. *Соціальна психологія*. 2010. № 1 (39). С.94–106.
63. Шемигон Н. Ю. Ціннісні орієнтації та їх значення для активізації адаптивних можливостей студентської молоді – теоретичний аспект. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2021. № 70. С. 39-46.
64. Dixon N. On the Psychology of Military Incompetence. 2012. Веб-сайт. URL: <http://combatreform.-org/militaryincompetence.html/> (дата звернення 18.03.2023)
65. Smith B. A., Dalen J., Wiggins K. T., Tooley E., Christopher P. J., & Bernard J. F. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. 15(3). P. 194- 200. URL: <https://doi.org/10.1080/10705500802222972> (дата звернення: 28.03.2023).
66. Stasiuk V., Bocharov M. Analysis of approaches to estimating psychological readiness of personal composition of military formations. *National security and military sciences. Scientific-practical journal. War College of the Armed Forces of Azerbaijan Republic*. 2020. №3 (5). p. 59 – 65.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зведені дані за анкетною для самовизначення рівня важливості військової
служби та власних професійних обов'язків
(Мобілізовані військовслужбовці)

Проф знання, уміння	Усвідом- лення завдань	Ставлення до служб.обов.	Вміння використо- вув знання	Дисцип- ліна	Прогнозу- вання	Підвищення проф рівня	Усвідом- лення воєнного конфлікту	Готовність до самопо- жертви	Володіння психологіч- ним методам	Усвідом- лення небезпеки для влас- ного життя	Усвідом- лення свого обов'язку, відповіда- льності
5	6	5	7	4	8	5	4	3	6	7	5
7	8	3	4	7	5	6	4	7	8	4	4
3	6	7	8	3	5	4	6	4	6	5	4
6	5	7	4	8	5	4	6	5	7	4	5
8	3	4	7	5	6	4	5	6	6	5	5
6	7	8	3	5	4	6	6	6	5	7	4
4	3	6	3	5	4	5	6	8	3	4	7
4	7	8	8	5	4	7	5	5	7	8	3
6	4	6	5	6	4	4	4	6	4	4	5
7	5	5	5	4	6	5	4	7	4	4	5
4	4	6	6	5	7	4	5	6	5	6	6
5	4	7	4	5	6	6	5	7	4	8	5
3	5	4	3	6	6	7	3	4	7	5	6
8	5	4	7	8	5	6	7	8	3	5	4
5	6	4	4	6	6	7	7	7	7	5	4
5	4	6	6	5	7	4	5	6	7	6	5
6	7	5	5	6	7	8	3	5	6	5	7
7	4	4	6	5	4	7	5	5	3	5	6
6	5	4	7	5	6	4	4	6	4	4	3
3	5	4	6	5	7	4	4	7	5	4	7
8	5	4	5	4	3	6	5	6	5	6	4
5	6	4	5	4	7	8	5	6	5	7	4
5	4	6	5	6	4	6	7	8	3	4	7
5	6	4	5	6	5	6	4	6	7	8	3
7	5	5	7	6	7	6	6	5	7	4	8
5,52	5,16	5,2	5,4	5,36	5,52	5,56	5	5,96	5,36	5,36	5,04

Військовслужбовці – контрактники

Проф знання, уміння	Усвідом- лення завдань	Ставлення до служб.обов.	Вміння використо- вув знання	Дисцип- ліна	Прогнозу- вання	Підвищення проф рівня	Усвідом- лення воєнного конфлікту	Готовність до самопо- жертви	Володіння психологіч- ним методам	Усвідом- лення небезпеки для влас- ного життя	Усвідом- лення свого обов'язку, відповідаль- ності
5	7	6	5	8	6	7	7	8	9	6	8
6	8	7	6	8	7	8	6	9	7	8	9
8	7	8	9	8	9	7	6	8	7	9	7
8	7	8	9	8	9	8	7	9	8	7	9
7	8	9	7	9	8	9	7	9	9	9	8
8	9	9	8	7	9	8	7	9	8	7	9
8	9	7	7	8	9	7	9	8	7	9	7
8	9	6	8	8	9	7	7	7	8	8	8
9	7	8	9	8	7	8	9	8	9	9	8
8	7	9	7	8	9	6	7	7	8	7	8
9	8	7	9	9	8	8	9	7	8	9	8
9	9	9	8	9	8	7	8	7	7	8	9
9	8	7	9	8	7	8	8	8	7	8	7
7	7	8	8	9	8	9	7	8	8	7	8
8	6	7	8	7	9	7	8	9	8	8	8
9	8	7	8	9	8	7	9	7	8	9	8
7	9	9	8	8	9	8	7	9	9	8	7
9	8	8	9	8	9	9	9	8	9	8	8
8	7	8	7	7	9	8	7	9	8	7	7
8	9	7	8	8	8	8	8	8	8	9	6
7	7	8	8	9	8	7	8	8	9	7	8
8	9	7	8	9	8	8	8	8	8	7	9
8	8	7	7	8	8	9	8	8	9	8	7
7	8	8	7	9	9	7	9	8	9	9	9
8	7	7	7	8	7	8	7	8	9	8	7
7,84	7,84	7,64	7,76	8,2	8,2	7,72	7,68	8,08	8,16	7,96	7,88

Зведені дані за опитувальником військово-професійної життестійкості (О.

Кокун)

(Мобілізовані військовслужбовці)

	Загальний рівень	Проф включеність	Проф контроль	Прийняття виклику	Емоц компонент	Мотивац компонент	Соц компонент	Проф компон
1	64	21	24	23	4	15	15	
2	66	23	21	27	7	14	13	
3	68	25	23	24	8	15	16	
4	62	18	21	26	4	13	13	
5	62	16	22	23	6	14	17	
6	65	21	25	25	4	12	15	
7	71	26	26	23	8	16	13	
8	64	19	24	21	4	17	15	
9	65	21	23	22	6	13	14	
10	76	28	27	25	4	12	15	
11	65	21	24	26	7	14	13	
12	66	18	25	23	4	15	14	
13	61	15	23	25	4	13	12	
14	62	16	27	23	4	16	16	
15	59	14	24	25	4	13	12	
16	63	19	26	21	6	17	16	
17	62	14	23	23	6	15	17	
18	61	17	25	21	8	13	13	
19	62	19	23	22	6	15	12	
20	73	21	25	25	8	16	15	
21	67	21	23	23	8	14	13	
22	69	17	21	27	4	17	15	
23	72	25	23	24	4	19	16	
24	71	29	24	25	4	14	14	
25	67	16	25	23	4	17	17	
	65,72	20	23,88	23,8	5,44	14,76	14,44	14

Військовслужбовці – контрактники

	Загальний рівень	Проф включеність	Проф контроль	Прийняття виклику	Емоц компонент	Мотивац компонент	Соц компонент	Проф компон
1	84	27	28	31	14	21	23	
2	81	26	31	30	13	19	21	
3	79	27	29	28	15	23	22	
4	85	31	31	31	12	21	23	
5	82	30	29	29	11	22	21	
6	71	28	28	31	13	23	19	
7	72	27	31	29	12	21	18	
8	76	29	29	24	14	19	17	
9	68	26	31	25	13	17	21	
10	75	27	30	28	14	19	21	
11	74	28	28	27	12	21	19	
12	76	26	26	28	14	19	18	
13	78	28	28	31	12	16	21	
14	76	31	27	29	11	14	22	
15	68	29	31	31	11	18	21	
16	79	31	30	29	12	17	19	
17	76	29	28	28	13	19	17	
18	74	28	27	31	14	16	18	
19	78	31	28	29	12	18	17	
20	67	29	26	31	13	16	15	
21	75	30	27	30	15	18	19	
22	72	30	27	28	13	16	21	
23	68	24	31	28	14	17	19	
24	65	25	30	31	12	16	14	
25	69	28	28	27	14	19	16	
	74,72	28,2	28,76	28,96	12,92	18,6	19,28	19

Додаток В

Зведені дані за методикою «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана)

Мобілізовані військовслужбовці				Військовслужбовці – контрактники			
	ВМ	ЗПМ	ЗНМ		ВМ	ЗПМ	ЗНМ
1	3	3,3	2	1	3	4	1,5
2	3	3,3	2	2	4	4	1
3	3	3,3	2	3	4	3	1
4	2,5	4	2	4	4	3,3	1,5
5	2,5	3	2	5	3	3,3	2
6	2,5	3	2,5	6	3	4	2
7	2	3	2,5	7	3	4,3	1
8	2	3	2	8	4	4,3	1
9	2	4	3	9	4	3,3	1
10	3	4	3	10	4	3,3	1,5
11	3	3	2	11	4	3,3	1
12	3	3	3	12	4	3,3	1
13	4	3	3	13	4,5	3	1
14	3	4	2	14	4,5	3	1
15	2	4	3	15	4	3	1
16	4	3	2,5	16	4	3	1
17	3	3,3	2,5	17	4	3,3	1,5
18	2,5	3,3	3	18	4	3,3	1,5
19	2,5	4	2	19	4	4,3	1,5
20	3	4,3	2	20	3	4	1
21	4	4,3	2	21	3	4	1
22	4	3,3	2	22	3	4	1
23	3,5	3,3	2	23	4	3	1
24	2,5	3	2	24	4	3	2
25	3	3	2	25	4	3	1
	2,9	3,428	2,32		3,76	3,492	1,24

Зведені дані за методикою ступеня готовності до ризику А. Шуберт

	Мобілізовані	Контрактники
1	0	1
2	3	2
3	2	1
4	1	0
5	5	2
6	2	1
7	4	0
8	1	2
9	7	1
10	3	3
11	6	2
12	4	4
13	5	2
14	2	3
15	4	0
16	5	3
17	6	2
18	4	3
19	3	1
20	5	0
21	2	3
22	4	2
23	3	4
24	4	5
25	5	2
	3,6	1,96

Додаток Ж

Зведені дані за тестом смисло – життєвих орієнтацій Д.А. Леонтєва (СЖО).

Респонденти (мобілізовані)	Мета в житті	Процес життя	Результативн ість життя	Локус контролю-я	Локус контролю- життя	ЖО
1	30	31	31	22	29	108
2	38	37	27	26	27	105
3	37	30	29	26	30	113
4	35	30	32	24	28	110
5	30	31	31	20	27	115
6	33	35	33	21	26	125
7	30	39	30	29	29	127
8	30	41	31	26	29	110
9	30	39	27	24	27	115
10	32	37	29	22	28	109
11	39	39	45	30	49	128
12	38	35	43	32	47	130
13	37	38	44	37	49	140
14	38	34	44	40	43	130
15	45	36	45	37	45	135
16	40	31	40	28	42	137
17	42	34	41	40	49	131
18	41	39	37	31	50	129
19	41	31	39	37	39	132
20	39	35	42	38	46	131
21	30	41	31	26	29	110
22	30	39	27	24	27	115
23	32	37	29	22	28	109
24	39	39	45	30	49	128
25	38	35	43	32	47	130
	35,76	35,72	35,8	28,96	36,76	122,08

Респондент и (контракт)	Мета в житті	Проце с життя	Результативніс ть життя	Локус контрол ю-я	Локус контрол ю-життя	ЖО
1	39	39	45	30	49	128
2	38	35	43	32	47	130
3	37	38	44	37	49	140
4	38	34	44	40	43	130
5	45	36	45	37	45	135
6	40	31	40	28	42	137
7	42	34	41	40	49	131
8	41	39	37	31	50	129
9	41	31	39	37	39	132
10	39	35	42	38	46	131
11	42	34	45	40	49	134
12	39	33	43	37	47	132
13	38	36	44	28	49	128
14	37	37	44	40	43	130
15	39	35	45	31	45	140
16	38	34	40	37	42	130
17	45	36	45	37	49	135
18	40	31	40	28	50	137
19	41	35	45	37	29	108
20	42	38	43	28	27	105
21	43	34	44	40	30	113
22	39	36	44	31	28	110
23	38	31	45	37	27	115
24	36	34	40	38	26	125
25	34	39	44	36	29	127
	39,64	35	42,84	35	41,16	127,68