

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

НІКІТЕНКО ГАННА ОЛЕГІВНА

УДК 159.9:331-057.36

ДИСЕРТАЦІЯ
**ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ ДО
ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 - Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник: **Лазорко Ольга Валеріївна**, доктор психологічних наук,
доцент

Луцьк – 2020

АНОТАЦІЯ

Нікітенко Г. О. Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології (053 - Психологія). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, 2020; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, 2020.

У дисертаційній роботі обґрунтовано особливості психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, що враховує вплив зовнішніх та внутрішніх факторів. Деталізовано основні категоріально-понятійні контури феномену психологічної готовності та розглянуто концептуальні позиції до вивчення психологічної готовності особистості до діяльності. Конкретизовано розуміння психологічної готовності особистості до діяльності як інтегративного психологічного утворення, єдності як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (системи значущих відносин) факторів.

Встановлено, що найтипівішими компонентами психологічної готовності особистості до здійснення діяльності є мотиваційний, емоційно-вольовий, особистісний та когнітивний компоненти. Окрім того, в багатьох дослідженнях виокремлюються ситуативні компоненти, що зумовлені передусім розбіжностями предметів дослідження, різним контекстом розгляду проблеми.

Запропоновано та верифіковано теоретичну модель структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, в якій враховано зовнішні та внутрішні фактори, що утворюються поєднанням відповідних компонентів структури психологічної готовності: відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення до справи (зовнішній фактор) та диспозиційний, когнітивно-прогностичний, когнітивно-рефлексивний, мотиваційний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти, які складають внутрішній фактор психологічної готовності.

Аналіз дискримінативності розробленої анкети для перевірки рівномірності розподілу досліджуваних за групами прояву параметру, що вивчається, засвідчив, що більшість показників анкети, зокрема, самооцінка професійних навичок, значущість проходження військової служби, наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії, наявність віддалених в часі очікувань від служби в армії, характер ставлення рідних до служби, вплив соціально-політичних подій на ставлення до військової служби, наявність позитивних думок на звістку про мобілізацію, наявність стенічних емоцій на звістку про мобілізацію, характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб та військовослужбовців мають високий рівень дискримінативності (коефіцієнт дискримінативності δ Фергюсона є більшим ніж 0,7); показники добровільність проходження служби, військова кваліфікація, характер змін в ставленні до військової служби мають достатній рівень дискримінативності (коефіцієнт δ Фергюсона від 0,6 до 0,7), що свідчить про досягнення задовільного розподілу даних.

Внаслідок факторного аналізу первинних анкетних даних було виокремлено чотири узагальнені мотиваційні тенденції вступу мобілізованих осіб на військову службу: «самореалізація», «прагнення до поваги та самоповаги», «прояв патріотизму», «вирішення особистих проблем»; чотири узагальнені ціннісні орієнтації мобілізованих осіб під час військової служби: «смыслотворча», «моральна», «ціннісна орієнтація розвитку», «сімейна»; три узагальнені вольові спрямованості мобілізованих осіб: «самоволодіння», «цілеспрямованість», «емоційна нестриманість», а також узагальнені проблеми мобілізованих осіб під час служби: «проблеми у взаємовідносинах», «матеріальні проблеми», «зовнішні проблеми».

Емпірично експліковано особливості взаємозв'язку зовнішніх та внутрішніх факторів у функціональній організації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. З'ясовано, що системоутворюючим фактором організації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності, що об'єднує компоненти внутрішнього та зовнішнього факторів, виступає мотиваційний компонент.

Виявлення рівня психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби здійснювалось за допомогою методу поділу на квартилі. Для визначення відповідності відсоткового розподілу за визначеними рівнями сформованості готовності мобілізованих осіб до військової служби було обрано два достатньо об'єктивні критерії: рівень нервово-психічної стійкості, що діагностується за стандартизованою методикою «Прогноз», і стаж військової служби. Визначено значущі розбіжності, зокрема: для мобілізованих осіб з високим рівнем нервово-психічної стійкості властиві середній та високий рівень психологічної готовності до військової служби; особи з середнім рівнем нервово-психічної стійкості характеризуються переважанням середнього рівня психологічної готовності, а для більшості мобілізованих осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості властивий низький рівень психологічної готовності. З'ясовано, що з досвідом служби у мобілізованих підвищується рівень їх психологічної готовності до несення військової служби: мобілізовані особи без досвіду служби характеризуються низьким рівнем психологічної готовності до військової служби; для осіб з однорічним досвідом служби властивий середній рівень готовності, а в осіб з досвідом служби 2-3 роки переважає середній та високий рівні психологічної готовності до військової служби.

Досліджено відмінності у рівні сформованості компонентів структури психологічної готовності мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби. Встановлено, що особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень сформованості емоційно-вольового, поведінкового, когнітивно-рефлексивного компонентів і загальної сформованості психологічної готовності, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової та контрактної служб. Мобілізовані особи з досвідом контрактної служби відзначаються вищим рівнем сформованості диспозиційного компоненту, у них кращі відносини з товаришами по службі й загалом вища загальна сформованість психологічної готовності, ніж у мобілізованих осіб без досвіду та з досвідом строкової служби; а також вони мають вищі показники сформованості мотиваційного, емоційно-вольового, поведінкового та когнітивно-рефлексивного компонентів психологічної готовності порівняно з мобілізованими

без досвіду служби. Мобілізовані особи з досвідом строкової служби демонструють вищий рівень сформованості емоційно-вольового, поведінкового, когнітивно-рефлексивного компонентів й загальної сформованості психологічної готовності, ніж мобілізовані особи без досвіду служби; однак, порівняно з особами з досвідом контрактної служби, у структурі їх психологічної готовності менше виражені такі компоненти, як диспозиційний та відносини з товаришами по службі, а також нижчий рівень загальної сформованості психологічної готовності.

Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямована на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб за допомогою формування психологічної стійкості військовослужбовців, їх саморегуляції та мотиваційно-інструментальних ресурсів. Порівняння результатів проведених діагностичних замірів до та після проходження тренінгової програми здійснювалось за допомогою Т-критерію Вілкоксона і продемонструвало такі значущі відмінності: за блоком «Розвиток психологічної стійкості» встановлено підвищення загальної толерантності до невизначеності, рівня життєстійкості та «залученості», позитивного ставлення мобілізованих осіб до складних задач; за блоком «Підвищення рівня саморегуляції» відбулось зростання прийняття готовності до ризику й позитивного ставлення до невизначених ситуацій; зниження рівня соціорефлексії, асоціальних стратегій подолання стресу, а саме рівня агресивних дій; за блоком «Формування мотиваційно-інструментальних ресурсів» підвищився рівень ставлення до невизначених ситуацій, загальне прийняття невизначеності й відчуття контролю, пошук соціальної підтримки для вирішення стресових ситуацій і застосування конструктивних стратегій в стресовій ситуації, а також зріс рівень використання асертивних дій. Водночас суттєво зменшилися показники застосування маніпуляційних, асоціальних (цинічності) та агресивних дій. Отримані результати демонструють позитивну динаміку розвитку психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби, що є свідченням ефективності розробленої тренінгової програми.

Зазначено практичне значення дисертаційного дослідження, що полягає в емпіричному обґрунтуванні адекватності апробованого комплексу психодіагностичних засобів вивчення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби; в створенні авторської анкети; в розробці та впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу, що сприяє вдосконаленню процесу підготовки та підвищення кваліфікації мобілізованих осіб до проходження військової служби. Отримані результати можна використовувати при розробці окремих рекомендацій для сержантського та офіцерського особового складу з метою врахування ними особливостей психологічної готовності військовослужбовців до військової діяльності; можуть використовуватись військовими психологами як параметри можливої психокорекційної роботи щодо розвитку психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби. Висновки роботи можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологічна діагностика та корекція», «Психологія тренінгової роботи», «Військова психологія», «Психологія особистості», «Психологія професійної безпеки особистості».

Дисертаційна робота містить перспективи подальших досліджень, що полягають у вивченні специфіки психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби з урахуванням вікових особливостей та в подальшому впровадженні запропонованої тренінгової програми щодо підвищення психологічної готовності у професійну психологічну підготовку мобілізованих військовослужбовців до бойової діяльності.

Ключові слова: психологічна готовність, модель психологічної готовності, компоненти готовності, мобілізовані військовослужбовці, програма соціально-психологічного тренінгу.

ANNOTATION

Nikitenko H. O. Psychological readiness of mobilized persons for military service. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

The dissertation for obtaining the scientific degree of Candidate of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy, PhD) in specialty 19.00.01. – General Psychology, History of Psychology (053 - Psychology). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2020; Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2020.

The peculiarities of psychological readiness of mobilized persons for military service have been grounded in the dissertation paper. The main categorial and notional outlines of psychological readiness phenomenon have been concretized and the conceptual positions concerning the studying the psychological readiness of a personality for activity have been reviewed. The understanding of psychological readiness of a personality to activity as an integrative psychological formation, unity of both internal (individually psychological) and external (system of significant relations) factors is specified.

It is determined that the most typical components of psychological readiness of personality to carry out activities are motivational, emotional and volitional, personality and cognitive integrants. Furthermore, many studies single out situational components that are primarily preconditioned by differences in the subjects of research, diverse consideration contexts of the issue.

The theoretical model of psychological readiness organization of mobilized persons for military service is proposed and empirically verified, which takes into account external and internal factors formed by a combination of corresponding components of psychological readiness structure: family relations, relations with colleagues, attitude to work (the external factor) and dispositional, cognitive and prognostic, cognitive and reflexive, motivational, emotional and volitional, and behavioral components that constitute the internal factor of psychological readiness.

The discriminativity analysis of the developed author's questionnaire “Studying the internal and external factors impact on psychological readiness of mobilized persons

for military service” to verify the uniformity of distribution of the subjects by groups of manifestation of the studied parameter testified that most indicators of the questionnaire, in particular, self-assessment of professional skills, significance of military service, presence of personality-oriented expectations from military service, presence of long-term expectations from military service, attitude character of relatives to military service, impact of social and political events on military service, presence of positive thoughts on mobilization news, presence of sthenic emotions on mobilization news, communication character in environment of mobilized persons and servicemen have high level of discriminativity (Ferguson’s δ coefficient is greater than 0.7); indicators of voluntariness of service, military qualification, character of changes in attitude to military service have sufficient discrimination level (Ferguson's δ coefficient is from 0.6 to 0.7), which indicates the achievement of satisfactory data distribution.

As a result of factor analysis of primary questionnaire data, four generalized motivational tendencies of mobilized persons' entry for military service have been singled out: “self-realization”, “striving for respect and self-respect”, “patriotism manifestation”, “solving personal problems”; four generalized value orientations of mobilized persons during military service: “sense-making”, “moral”, “value orientation of development”, “familial”; three generalized volitional orientations of mobilized persons: “self-possession”, “purposefulness”, “emotional intemperance”, as well as generalized issues of mobilized persons during military service: “interrelations problems”, “material problems”, “external problems”.

The peculiarities of interrelation between external and internal factors in functional organization of psychological readiness of mobilized persons for military service are empirically explicated. It is found out that the motivational component is the system-forming factor of psychological readiness organization of mobilized persons for military activity, integrating the components of internal and external agents.

Identification of psychological readiness level of mobilized persons for military service were carried out by using the method of division into quartiles. To determine the correspondence of percentage distribution at defined levels of readiness formation of mobilized persons for military service, two rather objective criteria were chosen: the

level of neuropsychological stability, diagnosed by the standardized method of “Prognosis”, and military service experience. Significant differences were identified, in particular: mobilized persons with high level of neuropsychological stability are characterized by average and high level of psychological readiness for military service; persons with average level of neuropsychological stability are characterized by predominance of average level of psychological readiness, and most mobilized persons with low level of neuropsychological stability are characterized by low level of psychological readiness. It was revealed that with service experience the mobilized increase their level of psychological readiness for military service: mobilized persons without service experience are characterized by low level of psychological readiness for military service; the average level of readiness is typical for persons with one year of service experience is typical, and the average and high level of psychological readiness for military service prevails in persons with 2-3 years of service experience.

The disparities in the formation degree of the components of psychological readiness structure of mobilized persons with different experience of military service are investigated. It is determined that persons without military service experience have lower levels of formation of emotional and volitional, behavioural, cognitive and reflexive components and general formed psychological readiness than mobilized persons with experience of conscript and contract services. Mobilized persons with contract service experience are characterized by higher level of formation of disposition component, they have better relations with colleagues and they generally have higher formed psychological readiness than mobilized persons without experience and conscript experience; and also they have higher indicators of formed motivational, emotional and volitional, behavioural, cognitive and reflexive components of psychological readiness in comparison with mobilized without military service experience. Mobilized persons with conscript service experience demonstrate higher level of formed emotional and volitional, behavioural, cognitive and reflexive components and general formed psychological readiness than mobilized persons without service experience; however, in comparison with contract service experience persons, such components as dispositional and relations with colleagues are less

expressed in the structure of their psychological readiness, as well as lower level of general formed psychological readiness.

The program of social and psychological training has been developed and implemented, which is aimed at increasing the psychological readiness of mobilized persons through the formation of psychological stability of servicemen, their self-regulation, motivational and instrumental resources. The results comparison of the conducted diagnostic measurements before and after passing the training program was carried out by using the Wilcoxon T test and demonstrated the following significant differences: concerning the block “Development of psychological stability”, the increase of general tolerance to uncertainty, level of resilience and “involvement”, positive attitude of mobilized persons to complex tasks is determined; regarding the block “Increase of self-regulation level”, the acceptance growth of readiness to risk and positive attitude to uncertain situations took place; decrease of socioreflexion level, antisocial strategies to overcome stress, namely the aggressive actions level; as to the block “Formation of motivational and instrumental resources”, the attitude level to uncertain situations increased, general acceptance of uncertainty and sense of control, search for social support to deal with stressful situations and use of constructive strategies in a stressful situation, and also developed the level use of assertive actions. At the same time, the use rates of manipulative, antisocial (cynicism) and aggressive actions have significantly decreased. The obtained results demonstrate positive dynamics of the development of psychological readiness of mobilized persons for military service, which is the evidence of elaborated training program effectiveness.

The practical significance of the dissertation research is stated, which consists in the empirical grounding of the adequacy of the approbated complex of psychodiagnostic means of studying the psychological readiness of mobilized persons for military service; in development of author's questionnaire; in elaboration and implementation of the program of social and psychological training, which contributes to the improvement of the process of preparation and advanced training of mobilized persons for military service. The obtained results can be used in the development of individual recommendations for sergeant and officer personnel in order to take into account the

peculiarities of psychological readiness of servicemen for military activity; they can be used by military psychologists as parameters of possible psycho correctional work concerning the development of psychological readiness of mobilized persons for military service. The work conclusions can be used in teaching academic disciplines “General Psychology”, “Psychological Diagnostics and Correction”, “Psychology of Training Work”, “Military Psychology”, “Psychology of Personality”, “Psychology of Professional Safety of Personality”.

The dissertation paper contains perspectives of further research, which consists in studying the specifics of psychological readiness of mobilized persons for military service, considering age peculiarities and in further implementation of the proposed training program to increase psychological readiness into professional psychological training of mobilized servicemen for combat activities.

Keywords: psychological readiness, model of psychological readiness, components of readiness, mobilized servicemen, program of social and psychological training.

Список публікацій здобувача за темою дисертації:

Статті, надруковані у виданнях, що затвердженні як фахові в галузі психології:

1. Ковальська Г. О. Образ ідеального військовослужбовця в уявленні мобілізованих солдат. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 67-71.

2. Нікітенко Г. О. Дослідження внутрішніх та зовнішніх факторів психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби засобом анкетування. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 64-71.

3. Нікітенко Г. О. Оптимізація психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 175-193.

4. Нікітенко Г. О. Особливості структури психологічної готовності в мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 217-231.

5. Нікітенко Г. О. Теоретична модель структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 71-75.

6. Нікітенко Г. О. Факторна модель психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 4. С. 60-67.

Стаття у зарубіжному періодичному фаховому виданні:

7. Никитенко А. О. Особенности организации психологической готовности личности к военной службе. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Feb 2019. VII (76). Issue: 187. P. 78-81.

Статті, опубліковані у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій:

8. Нікітенко Г. О. Авторська програма соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації психологічної готовності до військової служби з використанням

різних стратегій ресурсного підходу. *Психологічна наука та практика XXI століття*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 березня 2019 року, м. Львів). Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 31-35.

9. Нікітенко Г. О. Методологічні особливості дослідження психологічної готовності особистості до військової служби. *Психологія людини: свідомість і реальність*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30-31 жовтня 2018 року, м. Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гологя, 2018. С. 181-183; режим доступу: www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real.pdf

10. Нікітенко Г. О. Особливості емоційно-вольової сфери у мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби. *Сучасні інновації у сфері педагогіки та психології*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (30 листопада – 1 грудня 2018 року, м. Київ). Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2018. С. 108-110.

11. Нікітенко Г. О. Особливості мотиваційного компонента психологічної готовності військовослужбовців з різним досвідом служби. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конференції (26-27 вересня 2019 р., м. Херсон) / ред. кол.: О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 216-219; режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/9270>.

12. Нікітенко Г. О. Особливості прояву поведінкових стратегій у мобілізованих військовослужбовців. *Сучасний вимір психології та педагогіки*: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (25-26 травня 2018 року, м. Львів). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. С.38-41.

13. Nikitenko H. Comparison of the level of formation the components of the structure of psychological readiness of military personnel with different service experience. *Public health – social, educational and psychological dimensions*: conference proceedings V International research & training conference (8-9 August 2019, Lublin, Poland). Lublin: The John Paul II Catholic University of Lublin, 2019. С. 26-27.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	16
ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ	
1.1. Вивчення готовності до діяльності як психологічного феномену	25
1.2. Структура психологічної готовності особистості до діяльності	37
1.3. Теоретичне обґрунтування концептуальної моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби	49
Висновки до першого розділу	58
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	
2.1. Загальна методологія та етапи емпіричного дослідження	61
2.2. Характеристика вибірки й програми психодіагностичного дослідження складових психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби	70
2.3. Особливості структурної організації психологічної готовності особистості до військової служби	84
Висновки до другого розділу	102
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	
3.1. Особливості функціональної організації психологічної готовності особистості до військової служби	106
3.2. Аналіз особливостей психологічної готовності мобілізованих осіб за рівнем сформованості	117
3.3. Особливості організації структури психологічної готовності у	

мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби	124
3.4. Методологічні основи та принципи побудови авторської програми соціально-психологічного тренінгу	151
3.5. Аналіз та інтерпретація результатів апробації авторської програми соціально-психологічного тренінгу	162
Висновки до третього розділу	183
ВИСНОВКИ	187
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	191
ДОДАТКИ	216
ДОВІДКИ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	269

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗСУ – Збройні Сили України

СБЗ – службово-бойове завдання

СПТ – соціально-психологічний тренінг

ВСТУП

Актуальність теми. Складна соціально-політична ситуація, зумовлена проведенням операцій Об'єднаних сил, спрямованих на протидію діяльності незаконних збройних формувань на сході України, посиленням небезпечності сучасної військово-професійної діяльності, загострює потребу в якісній підготовці особистості до військової служби. Водночас, військова діяльність, як і будь-яка інша, вимагає від людини, передусім, морально-психологічної готовності до праці загалом, тобто розуміння нею необхідності виконувати свої службові обов'язки й удосконалювати себе заради вдосконалення своєї діяльності. Однак, військова діяльність визначається високою динамікою, невизначеністю й новизною багатьох ситуацій, напруженістю, ризикованістю, можливою загрозою здоров'ю й іншими особливостями, що є джерелом психічної напруги й вимагають високого рівня розвитку психологічної готовності військовослужбовців.

Дослідженням психологічної готовності до діяльності займалися В. Барко, В. Варваров, О. Глотчкін, О. Добрянський, Ю. Забродін, Л. Кондрашова, В. Мірошніченко, І. Окуленко, В. Осьодло, Л. Сердюк, М. Феденко та ін. На сьогодні проблема психологічної готовності особистості до діяльності активно вивчається, проте наразі відсутнє стале уявлення про зазначений психологічний феномен, його структуру та механізми функціонування. Психологічну готовність до діяльності розглядають як певний функціональний і психічний стан людини (Є. Ільїн, М. Левітов, Л. Несесян, В. Пушкін, В. Ядов та ін.); як установку (О. Прангішвілі, Д. Узнадзе та ін.); як прояв індивідуально-особистісних якостей (Є. Борисова, М. Дяченко, О. Ковальов, О. Кретчак, В. Моляко, К. Платонов та ін.); як інтегративне особистісне та соціально-психологічне утворення (В. Бондаренко, О. Пасько та ін.); як стан, що передує певній діяльності (В. Бондаренко); як одну зі складових загальної готовності до дії, що визначається психологічними чинниками (Б. Смірнов, О. Довгополова, О. Столяренко); як прояв усіх характеристик особистості, що дають змогу людині ефективно

виконувати свою професійну діяльність (А. Деркач, Є. Клімов, О. Сафін, Є. Чугунова та ін.).

Проблема психологічної готовності до проходження військової служби, готовності до діяльності в особливих, напружених умовах з урахуванням специфіки діяльності військовослужбовців висвітлена в працях Я. Бондаренка, В. Варварова, О. Глоточкина, О. Добрянського, С. Злепка, О. Колесніченка, П. Корчемного, В. Крайнюк, Л. Матохнюк, І. Машук, С. Мула, В. Осьодла, О. Пасько, Н. Сторожук, О. Тімченка, М. Томчука, М. Феденка, В. Хіміча та ін. Водночас, вивчення психологічної готовності саме мобілізованих осіб до несення військової служби, попри певний інтерес деяких науковців (О. Самойленко та ін.), є недостатнім, особливо з огляду на те, що мобілізовані військовослужбовці можуть опинитися в реальних бойових умовах, маючи різний досвід військової служби або навіть попри його відсутність.

Дотепер залишаються недостатньо дослідженими питання щодо особливостей функціонування психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, впливу не тільки внутрішніх, але й зовнішніх чинників на її формування. Існує потреба в створенні програм профілактичної спрямованості щодо підвищення психологічної готовності з метою попередження негативного впливу на психічне здоров'я військовослужбовців. Тому значущість і недостатня розробленість теоретичних та прикладних аспектів проблеми зумовили вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до наукової теми кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Методологія і практика дослідження особистості» та є складовою комплексної науково-дослідної теми «Психологія професіоналізму особистості: технології професійного самозбереження в практиці» (державний реєстраційний номер 0113U002217), що координується Міністерством освіти і науки України. Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол

№ 4 від 27.11.2014 р.).

Мета дослідження полягає в теоретико-емпіричному визначенні структурної організації та особливостей функціонування психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби; розробці й апробації програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

Відповідно до поставленої мети визначені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз підходів щодо розгляду психологічної готовності особистості до діяльності та її структури.

2. Розробити теоретичну модель психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності.

3. Емпірично дослідити особливості функціональної організації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності та визначити її особливості в мобілізованих з різним досвідом військової служби.

4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

Об'єктом дисертаційного дослідження є психологічна готовність до діяльності.

Предмет дослідження – психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби.

Теоретико-методологічною основою дисертаційного дослідження є теоретичні положення, пов'язані з теорією діалектичної логіки пізнання (Л. Виготський, В. Зінченко, Г. Костюк); положення системного (О. Бодальов, В. Гордон, О. Лукашев, О. Пасько, М. Томчук, В. Шадріков) та структурно-функціонального (А. Петровський, О. Столяренко, І. Ващенко) підходів; постулати та принципи діяльнісного підходу (О. Асмолов, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн), теорія єдності психіки та діяльності (Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонт'єв), принцип активності (О. Асмолов, П. Гальперін, О. Леонт'єв, Н. Тализіна). Також використано ідеї та положення принципів

особистісного підходу (Б. Ананьєв, С. Максименко, В. Моляко, О. Шепілова), особистісно-діяльнісного підходу (А. Деркач, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Пасько), системно-структурного підходу до розуміння особистості (К. Платонов), суб'єктного підходу (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Л. Божович, А. Брушлинський, В. Мухіна), ресурсного підходу в подоланні складних життєвих ситуацій (В. Бодров, І. Ващенко, С. Калашнікова, Д. Леонт'єв, С. Хобфолл); основні положення про установчі детермінанти діяльності та поведінки (Д. Узнадзе), концепції конструктивної та неконструктивної рефлексії (Д. Леонт'єв, Є. Осін), теорії спілкування (О. Леонт'єва, О. Бодальова), теорії емоційного інтелекту (Д. Гоулман), теорії збереження ресурсів (Н. Водоп'янова, Є. Старченкова, С. Хобфолл), концепції метаресурсів (Д. Леонт'єв).

Методи дослідження: 1) *теоретичні*: дедуктивні та індуктивні, структурно-функціональне моделювання, узагальнення, систематизація; 2) *емпіричні*: а) методи для перевірки теоретичної моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби: анкетування (авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»), психодіагностичні методи (методика «Прогноз», проєктивна методика «Тест дванадцяти тварин» Б. Пашнева, опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» О. Зверькова та Є. Ейдмана, П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» МакКрає-Коста), метод експериментальної семантики (методика особистісного диференціала, варіант, адаптований в НДІ ім. В. Бехтерева); б) методи для вивчення ефективності тренінгової програми: психодіагностичні методи («Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії» М. Гранта у модифікації А. Карпова; «Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна, «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва та О. Рассказової, «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової); 3) *методи математично-статистичної обробки даних*: методи кількісного опису даних – підрахунки абсолютних величин, їх відсоткового розподілу, визначення середньогрупових, мінімальних,

максимальних показників у групі, показників стандартного відхилення, асиметрії, ексцесу, процентилів; методи статистичного виводу: аналіз дискримінацій (для виявлення рівня рівномірності розподілу досліджуваних за групами прояву параметрів, які вивчались за допомогою авторської анкети), факторний аналіз з використанням методу основних компонентів та Varimax обертання (для мінімізації кількості змінних, створення моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби завдяки виокремленню мінімального числа узагальнених факторів, що відображають найвагоміші характеристики), процедура стандартизації змінних шляхом Z-перетворень з метою трансформації первинних показників у стандартизовані, метод поділу на квартилі (для визначення рівнів психологічної готовності мобілізованих осіб), кореляційний аналіз (для визначення статистично достовірних кореляційних зв'язків між компонентами психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби), ϕ -критерій кутового перетворення Фішера (для встановлення відмінностей у рівнях сформованості психологічної готовності), t -критерій Ст'юдента для незалежних вимірів (з метою дослідження відмінностей за показниками сформованості компонентів внутрішнього та зовнішнього факторів структури психологічної готовності мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби), T -критерій Вілкоксона (з метою виявлення зсувів досліджуваних показників, встановлення ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу); 4) *методи інтерпретації*: структурний та системний методи, які забезпечили обґрунтування визначених закономірностей, узгодження отриманих результатів із науковими фактами та концепціями. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою пакету програм STATISTICA 10.0.

Організація і база дослідження. Вибірку дослідження склали мобілізовані особи ($n=126$) віком від 20-ти до 46-ти років, що перебували на момент дослідження в навчальних ротах на базі двох військових частин Херсонської області (73 %) й мобілізовані військовослужбовці регіонального управління

Державної прикордонної служби України (27 %). Вибірка гомогенна (лише представники чоловічої статі).

Наукова новизна дисертаційної роботи полягає в тому, що:

вперше розроблено, обґрунтовано та емпірично верифіковано теоретичну модель психологічної готовності мобілізованих осіб, в якій виокремлено зовнішні (відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення до справи) та внутрішні (диспозиційний, когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий, поведінковий компоненти) фактори, встановлено особливості їхнього взаємозв'язку у функціональній організації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби; досліджено відмінності в рівнях сформованості компонентів психологічної готовності мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби; розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямована на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб та містить три блоки: розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів;

поглиблено сутність розуміння психологічної готовності особистості до діяльності як інтегративного психологічного утворення, єдності як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (системи значущих відносин) факторів; *доповнено* наукові знання про психологічну готовність до військової служби, її структуру, особливості функціонування, а також *удосконалено* комплекс методів діагностування психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби;

набуло подальшого розвитку положення про психологічну готовність як основоположний чинник ефективності професійної діяльності; щодо основних психологічних умов оптимізації психологічної готовності до військової служби мобілізованих осіб.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає в тому, що емпіричним шляхом обґрунтовано адекватність апробованого комплексу психодіагностичних засобів вивчення психологічної готовності мобілізованих

осіб до військової служби; в створенні авторської анкети «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»; в розробці та впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на формування психологічної стійкості військовослужбовців, їхньої саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів, що сприяє вдосконаленню процесу підготовки та підвищення кваліфікації мобілізованих осіб до проходження військової служби. Отримані результати можна використовувати при розробці окремих рекомендацій для сержантського та офіцерського (молодшого та старшого) особового складу з метою врахування ними особливостей психологічної готовності військовослужбовців до військової діяльності, а також результати дослідження можуть використовуватись військовими психологами як параметри можливої психокорекційної роботи щодо розвитку психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби. Висновки роботи можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологічна діагностика та корекція», «Психологія тренінгової роботи», «Військова психологія», «Психологія особистості», «Психологія професійної безпеки особистості».

Результати дослідження **впроваджено** в навчальний процес Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (№ 03-28/04/707а від 02.03.2020 р.), Херсонського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (№ 49 від 02.03.2020 р.); роботу з особовим складом підрозділів військової частини А 1836 (№ 330/305/5/417 від 30.04.2020 р.), військової частини 3056 (№ 27/22/1-276 від 28.04.2020 р.); психотерапевтичну, психоконсультативну та психокорекційну роботу з мобілізованими особами практичних психологів Херсонської міської громадської асоціації психологів та психотерапевтів (№ 01-31/60 від 20.01.2020 р.).

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи відображено в публікаціях автора, обговорено на засіданнях кафедри

загальної та соціальної психології і соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Результати проведеного дослідження доповідалися автором на міжнародних науково-практичних конференціях: «Сучасний вимір психології та педагогіки» (Львів, 2018), «Психологія людини: свідомість і реальність» (Ніжин, 2018), «Сучасні інновації у сфері педагогіки та психології» (Київ, 2018), «Actual Problems of Science and Education APSE – 2019» (Будапешт, 2019), «Психологічна наука та практика XXI століття» (Львів, 2019), «Public health – social, educational and psychological dimensions» (Люблін, 2019), «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2019).

Публікації. Основний зміст та результати дисертаційного дослідження висвітлено в 13 одноосібних публікаціях, з яких 6 статей опубліковано в наукових виданнях України, що включені до переліку фахових у галузі психології; 1 стаття у фаховому міжнародному періодичному виданні з психології та 6 – у збірниках наукових праць та матеріалів конференцій.

Обсяг та структура роботи. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (257 найменувань, з них 12 – англійською мовою) та 6 додатків на 53 сторінках. Робота містить 38 таблиць і 6 рисунків. Загальний обсяг дисертації складає 275 сторінок, основний зміст роботи викладено на 178 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Вивчення готовності до діяльності як психологічного феномену

Психологічна готовність як об'єкт дослідження стала розглядатися з 50-60-х років ХХ століття у зв'язку з підвищенням вимог до психологічних характеристик діяльності, якою займається людина, до пошуку умов оптимізації, досягнення найкращого результату в теперішніх умовах при мінімальних затратах часу та зусиль особистості, підвищенням успішності діяльності. Надалі найбільш значний внесок у дослідження проблеми психологічної готовності як в загальнотеоретичному, так і в прикладному плані зробили відомі вчені-психологи: В. Барко, А. Большакова, Ж. Вірна, Г. Гагаєва, А. Ганюшкін, О. Добрянський, В. Єфімов, Є. Ільїн, І. Ковальська, І. Платонов, О. Колесніченко, М. Котик, М. Левітов, Б. Ломов, О. Лурія, М. Мазмазян, С. Максименко, Л. Матохнюк, Я. Мацерога, В. Молотай, В. Моляко, С. Мул, Л. Нерсесян, Б. Олексієнко, В. Осьодло, О. Пасько, І. Платонов, А. Пуні, В. Пушкін, П. Рудік, О. Тімченко, М. Томчук, О. Ухтомський, В. Ягупов та ін. [122; 83].

У сучасних наукових дослідженнях з психології існує дуже велика кількість робіт присвячених вивченню поняття «готовність». Проте не зважаючи на це на сьогодні не має єдиного сталого визначення поняття психологічної готовності особистості до діяльності. Існують різні підходи до розкриття змісту, сутності, структури психологічної готовності до діяльності. Така особливість обумовлена складністю та багатогранністю досліджуваного явища. Тому аналізуючи філософську, психологічну та педагогічну літературу з даного питання, необхідно зазначити, що, на сьогодні, у психологічній науці готовність до професійної діяльності вивчається, зазвичай, на основі двох підходів: функціонального та особистісного.

Функціональний підхід розглядає готовність до діяльності як певний стан психічних функцій особистості, а психологічна готовність трактується як певний психічний стан, який є умовою високих результатів, досягнень під час виконання певного виду діяльності [79]. Представниками цього підходу являються такі вчені як: В. Алаторцев, О. Асмолов, А. Ганюшкін, Ф. Генов, Є. Ільїн, О. Конопкін, Є. Кузьмін, О. Лазаренко, М. Левітов, Ш. Надірашвілі, Л. Нерсесян, В. Пушкін, А. Пуні, С. Равікович, Б. Смірнов, О. Тімченко, Д. Узнадзе, В. Ядов та ін.

У дослідженнях О. Ковальова, М. Левітова, В. М'ясищева, А. Пуні психічний стан розглядається як цілісний прояв особистості, що займає посереднє місце між психічними процесами та властивостями особистості [76; 104; 135; 185]. На думку М. Левітова, психічні стани складають найважливішу частину внутрішнього світу людини, характеризують психічну діяльність та тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості. Водночас учений вирізняє процеси та стани, констатує, що «психічні стани – фон, на якому відбуваються психічні процеси» [104]. З цим погоджуються В. М'ясищев і О. Ковальов, акцентуючи, що психічні стани утворюють загальний функціональний рівень, на основі якого розвиваються процеси [135; 76].

У психологічній енциклопедії, автор-упорядник якої О. Степанов, готовність до дій розглядається як «стан активізації всіх психофізіологічних систем людини, що забезпечує ефективне виконання дій» [181]. Стан готовності визначається комплексом факторів, що розкривають різні рівні готовності: фізичну підготовленість, необхідну нейродинамічну забезпеченість дій, психологічні умови. Залежно від умов виконання, чільною може бути одна з цих сторін готовності.

У дисертаційному дослідженні І. Машук надає наступне визначення готовності: «це особливий психічний стан, що обумовлений комплексом об'єктивних та суб'єктивних чинників, яких визначається мобілізацією всіх ресурсів організму та утворюється завдяки розвитку сукупності особистісних якостей та підготовки особистості» [126]. Зазначаючи про сукупність особистісних якостей вчений говорить про професійно-значущі якості

особистості, враховуючи інтелектуальні та вольові здібності; професійну спрямованість, установки, мотивацію, наявність оптимального рівня збудження, усвідомлення цілей.

Колектив авторів підручника «Психологія професійної діяльності офіцера» стверджує: «Психологічна готовність належить до виду тих психічних явищ, що в психології називають станом тимчасового підвищення чи пониження загальної активності психічної діяльності» [184]. Тобто, готовність – це спрямованість, активність, енергійність, налаштованість, змобілізованість психіки військовослужбовця на подолання труднощів під час проходження військової служби.

На переконання О. Тімченка, який розглядає проблему готовності у спектрі функціональних станів, для досягнення готовності необхідним є: адекватне зображення спеціальності, професійної майстерності, уміння мобілізувати необхідні фізичні та психічні ресурси для реалізації бажаної діяльності [220]. А тому стан готовності можна формувати та розвинути.

Отже, розуміння і сутність функціонального підходу полягає в припущенні, що готовність є певним психічним станом індивіда і є тимчасовим. Однак він може бути короткочасним або довготривалим, залежно від активізації психічних функцій, що домінують на певний час. Довготривала готовність – це набуті установки, знання, вміння, навички, досвід, якості та мотиви. Вона має наступну структуру: 1) позитивне ставлення до діяльності; 2) наявність рис особистості, здібностей, мотивів, темпераменту, що є необхідними відповідно до вимог виду діяльності; 3) необхідні знання, вміння, навички; 4) своєрідність специфічність пізнавальних процесів особистості (сприймання, уваги, мислення, пам'ять), а також емоційно-вольових процесів. На відміну від стану короткочасної готовності (вона зазвичай показує своєрідність майбутньої ситуації), довготривала готовність – це стійка система професійно важливих властивостей та рис особистості (позитивне ставлення до діяльності, організованість, уважність, вдача і т.п.), її досвід, знання, що є необхідні для успішності в діяльності. Короткочасна і довготривала готовність знаходяться в єдності. Виникнення готовності як стану

залежить від довготривалої готовності. У свою чергу короткочасна готовність визначає продуктивність довготривалої готовності в даних конкретних обставинах. В короткочасну готовність можуть входити актуалізовані компоненти довготривалої готовності, які використавши знову, «повертаються» на своє колишнє місце (тимчасова трансформація особистісних установок, стійких мотивів, досвіду) [54, с. 20-21].

Варто зазначити, що взагалі в психологічних дослідженнях значну увагу приділено конкретним проявам та видам готовності, а саме: установці (Д. Узнадзе, О. Прангішвілі), передстартовому стану перед змаганням (А. Пуні, В. Алаторцев, А. Ганюшкін та ін.), готовності до виконання бойового завдання (М. Дьяченко, О. Столяренко та ін.), мобілізаційній готовності у спорті (Ф. Генон) тощо.

На думку Д. Узнадзе, готовність – це психологічна установка, на основі якої ґрунтується діяльність. Установку можна віднести до одного з компонентів структури цілеспрямованої дії, вона виступає внутрішнім станом людини як певним чином організованої системи. Установка визначає стійкість і спрямованість діяльності в умовах, що змінюються [226]. Д. Узнадзе експериментально довів, що установка є готовністю особистості до активності в певному напрямку і виникає на основі взаємодії актуальної потреби людини та зовнішнього середовища, яке впливає на людину в теперішній момент. Установка не усвідомлюється, вона передує психічно свідомим процесам, які розвиваються на її основі. Установка формується під впливом певних внутрішніх та зовнішніх чинників, сприйняттям інформації особистістю, що може бути як усвідомленим так і неусвідомленим. Готовність сама є формою діяльності суб'єкта, і як така включається в загальний потік його дій [227]. Установку можна розглядати як своєрідну форму спрямованості особистості, завдяки якій проходить об'єднання її потреб та ситуації, в яких вони можуть задовольнятися. Установка – це такий стан особистості, момент її рухливої визначеності, оскільки спрямованість свідомості пов'язана з реакцією на ситуації, в яких людини доводиться вирішувати завдання, а саме на першому досвіді.

Після проведеного теоретичного аналізу слід зазначити, що установка і психологічна готовність є станами, що відрізняються між собою за конкретно-психологічною природою. При установці відбувається актуалізація психічних явищ, що були сформовані у попередніх досвідах, а психологічна готовність як психологічне утворення виникає під впливом завдання, вимог обставин. Д. Узнадзе зауважив, що готовність – така суттєва ознака установки, що виявляється у всіх випадках поведінкової активності суб'єкта [227, с. 20].

Розглядаючи психологічну готовність до професійної діяльності, М. Клищевська також зазначає про її прояв у формі установок, мотивів, прагненні до самореалізації у професійній діяльності [74].

Дійсно, готовність не виникає поза установками, якщо їх розуміти як налагодження, налаштування суб'єкта на діяльність, якою він прагне займатися. Проте готовність включає не тільки різноманітні неусвідомлені та усвідомлені установки на певні форми реагування, а й усвідомлення завдання, моделі ймовірної поведінки, визначення оптимальних способів та варіантів діяльності, оцінку власних можливостей у їх співвідношенні з можливими труднощами та потребою в досягненні певного бажаного результату. Тому варто зазначити, що тільки в деяких випадках стани установки та готовності збігаються, зазвичай же готовність – складніше структурне утворення.

На основі функціонального підходу психологічну готовність ще розглядають як тимчасовий стан готовності, який ще має назву «передстартовий стан». В даному аспекті тимчасова готовність розглядається як мобілізація, перехід із потенційного стану в актуальний, створення можливостей, пристосування всіх внутрішніх сил для успішних дій на теперішній момент. Основними позитивними якостями тимчасової готовності є певна стійкість, відповідність структури оптимальним, таким що потребують мінімальних затрат для отримання максимального результату, умовам досягнення мети, ефективність впливу на сам процес діяльності [38].

А. Ганюшкін зазначає про чотири рівні стану психічної готовності до змагань [37]:

Перший рівень – стан повної психічної готовності, характеризується тим, що в такому випадку всі компоненти готовності надійно функціонують як єдиний організм, як одна система.

Другий рівень – стан психічної готовності, який є досить наближеним до повної готовності, проте деякі компоненти стану недостатньо змобілізовані, функціонують лише частково.

Третій рівень – стан неповної психічної готовності, зазначаються вагомими відхилення у функціонуванні компонентів.

Четвертий рівень – стан психічної неготовності.

М. Левітов описує три види передстартового стану: звичайну, підвищену і знижену готовність. Звичайна готовність характерна перед звичною для особистості діяльністю та до якої не висувуються на теперішній момент підвищені вимоги, не ставляться складні задачі. Стан підвищеної готовності виникає в ситуації новизни, незвичності, потребою в нестандартній, з креативним характером виконання роботи, певним стимулюванням та гарним самопочуттям. Знижена готовність обумовлена емоційним станом людини, а саме емоційністю, що не піддається контролю, нестабільністю емоційного стану, відсутністю навичок самоконтролю та саморегуляції. Зазвичай проявляється у невмінні зосередити увагу, недисциплінованістю, неорганізованістю, не завершенням розпочатих справ, помилкових діях [104].

Стан готовності значною мірою обумовлений психічними особливостями особистості, що притаманні конкретній людині, проте не забезпечує перенесення цих якостей та станів в нову ситуацію, просту їх актуалізацію. Тому що на стан психологічної готовності впливають не лише особистісні якості, але й саме ті конкретні умови, в яких здійснювалася певна діяльність. Тобто, психологічну готовність обумовлюють як зовнішні так і внутрішні фактори, а саме особливості діяльності, її зміст, складність, новизну, нестандартність, творчий характер; обставини діяльності, її навколишню ситуацію, особливості поведінки навколишніх людей; особливості стимулювання, заохочення та спонукання самих дій та результатів; особливості самої мотивації особистості, рівень зацікавленості

та прагнення отримати бажаного результату; оцінку ймовірності його досягнення; самооцінка власної підготовленості до діяльності; нервово-психічний, емоційний стан особистості на передодні, самопочуття, стан здоров'я; наявність особистого досвіду мобілізації власних сил для досягнення бажаного результату, розв'язання задач, що мають підвищену складність; вміння особистості контролювати власний емоційний стан та регулювати рівень свого стану готовності до діяльності; вміння самоналаштуватися та самоорганізовуватися, вірити у власні сили, створювати оптимальні внутрішні умови для майбутньої діяльності [54, с. 18-19]. Таким чином, стан готовності – це «налаштування», підсилення, активізація, перекручування та підбір можливостей особистості для успішних дій на теперішній момент. Це внутрішня налаштованість особистості на необхідну поведінку при виконанні певної діяльності. Досягнення бажаної та результативної діяльності можливе лише за ситуації наявності психологічної готовності особистості до трудових завдань, наявності установки на активні, енергійні та цілеспрямовані дії, що спрямовані на досягнення бажаної мети.

Отже, функціональний підхід передбачає пояснення психологічної готовності як певного функціонального та психічного стану людини (Л. Нерсесян, В. Пушкін, М. Левітов, Є. Ільїн); як установки (Д. Узнадзе, О. Прангішвілі); передстартового стану перед змаганням (А. Пуні, В. Алатворцев, А. Ганюшкін та ін.), активно-діяльнісного стану особистості, що відображає зміст поставлених особистістю перед собою завдань і умови майбутнього їх виконання (М. Дьяченко, Л. Кандибович, В. Пономаренко). Цей підхід представлений переважно в дослідженнях військової, спортивної психології та психології діяльності в особливих умовах.

Особистісний підхід розглядає готовність, як набір індивідуально-особистісних якостей, що містить у своєму складі пізнавальний, мотиваційний і вольовий компоненти та зумовлений характером виконуваної діяльності. У межах особистісного підходу психологічна готовність трактується як результат підготовки людини до певного виду діяльності. Готовність виступає стійким, складним ієрархічним утворенням особистості [83]. Розглядається як прояв

індивідуально-особистісних якостей, що зумовлені безпосередньо характером діяльності. Представниками даного підходу є К. Альбуханова-Славська, Б. Ананьев, Л. Божович, А. Большакова, Є. Борисова, Ж. Вірна, Г. Гребенюк, І. Кон, О. Леонтєв, С. Максименко, В. Мерлін, В. Моляко, Л. Орбан-Лембрик, В. Платонов, С. Рубінштейн, В. Столін, М. Томчук, Я. Чаплак, І. Чеснокова, К. Шорохова та ін.

Тобто, особистісний підхід базується на вивченні якостей і властивостей особистості, які виступають як готовність до професійної діяльності та результат професійної підготовки людини. На думку Б. Ананьева, така орієнтація дозволяє витлумачувати готовність як властивість і якість особистості; як гама професійних здібностей; як прояв професійної спрямованості та професійної самосвідомості особистості; загалом як стійку характеристику особистості [4]. Головна особливість готовності в контексті особистісного підходу полягає в тому, що вона формується заздалегідь. Вчений стверджує, що прояв здібностей заснований на усвідомленому прагненні індивіда до високопродуктивної діяльності у певній галузі.

Б. Смірнов, О. Довгополова [207], О. Столяренко [210] розглядають психологічну готовність як одну зі складових загальної готовності до дії, яка визначається психологічними чинниками. Психологічна готовність людини складається з її особистісних властивостей, рівня підготовленості, повноти інформації, наявності часу і засобів для ліквідації непередбаченої ситуації, наявності інформації про ефективність прийнятих рішень.

Є. Романова зазначає, що психологічну готовність до професійної діяльності слід розглядати на основі двох рівнів. Вона виокремлює загальну генералізовану особистісну готовність та спеціальну професійну готовність, що поєднує в собі психологічні особливості особистості певні психологічні феномени та специфіку становлення особистості як професіонала. Авторка зазначає, що розглядаючи готовність в контексті професійної підготовки фахівця, обов'язково слід враховувати професійну придатність суб'єкта професійної діяльності, професійну спрямованість, підготовленість та наявність у людини психофізіологічних та

психологічних властивостей, які відповідають конкретній професії та забезпечують достатню ефективність в цій діяльності [191]. Є. Романова розглядає профпридатність як якість, що формується в процесі навчально-професійної та трудової діяльності та виявляє відповідність людини вимогам до конкретної професійної діяльності. Професійна придатність оцінюється за рівнем розвитку психічних функцій та професійних здібностей спеціаліста, наявності необхідних спеціальних знань, умінь, навичок, наявності особистісного досвіду, сформованості ціннісної системи. Профпридатність свідчить про якісну підготовленість професіонала, сформованість мотивації, вміння контролювати власні нервово-психічні та емоційні стани. Тому рівень профпридатності свідчить про оцінку готовності професіонала до виконання поставленого конкретного професійного завдання.

М. Д'яченко та Л. Кандибович розглядають психологічну готовність як якість особистості (внутрішньоособистісне утворення) зі складною структурою, яка охоплює: риси та якості характеру, особливості розвитку професійно важливих пізнавальних процесів (пам'яті, мислення, уваги, сприйняття) і як психічний стан особистості (позитивне ставлення до професії, мотиваційна налаштованість тощо); вияви темпераменту; спрямованість когнітивної складової до певного виду діяльності та ін. Дослідники зазначають, що обидва види готовності (готовність як якість та як психічний стан) перебувають у безперервній неподільності цілісності та взаємодії в момент виконання будь-яких дій. Готовність як якість обумовлена сталими мотивами та психічними властивостями людини, а готовність як стан є продовженням готовності як якості [54].

О. Кретчак трактує психологічну готовність особистості до професійної діяльності як ієрархічну модель професійно важливих індивідуальних рис особистості, котра набула необхідних професійних знань, умінь і навичок та спроможна підтримувати високий рівень підготовленості під час виконання професійної діяльності [95]. Розглядаючи поняття готовність, П. Рудик також зазначає про важливість особистісного підходу до його вивчення та трактує дане поняття як складне психологічне утворення, надаючи великого значення

пізнавальним психічним процесам (відображають сторони діяльності), емоційним компонентам (можуть посилювати або послабляти активність людини), волевим зусиллям (сприяють виконанню ефективних дій для досягнення бажаної мети) [194].

Отже, згідно з особистісним підходом, готовність до професійної діяльності інтерпретується як цілісне єдине особистісне утворення, що має власну специфічну структуру, як сукупність особистісних якостей, вмінь, навичок, відповідних вимогам та змісту діяльності.

Однак варто зазначити, що О. Пасько у своїх працях виокремив чотири підходи до визначення сутності «готовності». До особистісного та функціонального додав ще системний, особистісно-діяльнісний підходи. На думку автора, досліджуючи професійну готовність особистості на основі системного підходу в першу чергу слід розглядати професійну готовність саме через пізнання людиною своїх внутрішніх можливостей та вміння реалізовувати їх для досягнення бажаного результату у власній професійній діяльності [164]. Головна ідея системного підходу полягає в поєднанні зовнішніх та внутрішніх факторів впливу на готовність. Важлива залученість людини в активні взаємозв'язки та взаємодії як суб'єкта діяльності та спілкування. На основі системного підходу готовність вивчали такі вчені, як: О. Бодальов, А. Брушлінський, Л. Виготський, П. Гальперін, В. Гордон, В. Зінченко, Я. Коломинський, В. Кудрявцев, О. Лукашев, В. Шадріков та інші.

Так, В. Зінченко, В. Гордон [61] та Я. Коломинський [86, с. 67] зазначають, що саме поєднання суб'єктивного та діяльнісного компонентів особистості свідчить про те, що готовність до діяльності залежить від індивідуальних здібностей (внутрішнього компонента) та соціального середовища (зовнішнього) й визначається їх закономірностями та взаємодією. На думку О. Лукашева, саме системний підхід є найефективнішим у розкритті змісту та сутності психологічної готовності. Особливості цього підходу автор зазначає у співвідношенні наявних професійно-прикладних знань, умінь, навичок, особистісних якостей та вимог, необхідних для ефективної професійної діяльності [114, с. 31]. При цьому також

слід враховувати активність особистості, її ставлення до діяльності, особливості мотивації.

В. Бондаренко розглядає готовність до професійної діяльності як стан, що передує певній діяльності, у якому концентруються можливості людини; який проявляється перед, під час виконання й при завершенні службового завдання; має різні рівні й складну структуру; його прояви залежать від властивостей особистості й умов діяльності. Автор вважає, що готовність до того або іншого виду діяльності є цілеспрямованим проявом особистості, що включає її переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, якості, особистісні риси, знання, навички, уміння, напуття, налаштованість на певну поведінку [19]. Тому професійну готовність офіцера В. Бондаренко розглядає як інтегративне особистісне та соціально-психологічне утворення, що забезпечує стабільну ефективність здійснення обраної професійної діяльності. Така готовність досягається в ході моральної, психологічної, професійної й фізичної підготовки та є результатом усебічного розвитку особистості з урахуванням вимог, особливостей конкретної професійної діяльності [20].

О. Пасько стверджує, що системний підхід є найефективнішим повним ґрунтовним, тому що поєднує як внутрішні фактори, що впливають на поведінку особистості, так і зовнішні – що її обумовлюють [163].

За умов певної методологічної обмеженості особистісного та функціонального підходів до готовності виокремився особистісно-діяльнісний підхід, ключовим аспектом якого є цілісний прояв всіх якостей особистості, які надають можливість особистості ефективно виконувати свою діяльність, поставлені перед собою задачі [164]. В цьому підході працюють такі вчені як: А. Деркач, Є. Клімов, О. Сафін, К. Платонов, Є. Чугунова та інші. Так, з позиції особистісно-діяльнісного підходу вивчаючи проблему готовності до педагогічної діяльності А. Деркач [44] трактує готовність як інтегративний прояв усіх сторін особистості, включаючи мотиваційний, емоційний та пізнавальний компоненти. О. Ковальов розглядав готовність до діяльності як риси особистості, що містить в

собі усвідомленість значущості діяльності як особистісної, так і суспільної, позитивне ставлення до цієї діяльності та спроможність взагалі її виконувати [76].

У цьому ж напрямку психологічна готовність до професійної діяльності розглядається й Н. Кузьміною. Вона вважає, що основною характеристикою готовності до професійної діяльності виступає наявність у людини професійних знань, умінь та навичок, що дозволяють їй ефективно на високому рівні, відповідно до сучасного розвитку науки та техніки здійснювати свою професійну діяльність [97]. Зазначає, що будь-яка діяльність є рішення певних завдань, тому психологічна готовність виражається в першу чергу в умінні розуміти бачити завдання, формулювати їх, застосовувати методологію та методи спеціальних наук для прогнозу при вирішенні завдань та пошуку найбільш доцільних шляхів їх вирішення. О. Пасько зазначає, що ґрунтуючись на особистісно-діяльнісному підході, необхідно зазначити про важливість внутрішніх особливостей та зовнішніх факторів готовності до професійної діяльності [163]. Тобто, на стан психологічної готовності, що зумовлений стійкими психологічними особливостями особистості, впливають і ті конкретні умови, в яких відбувається сама діяльність. Отже, психологічна готовність зумовлена внутрішніми та зовнішніми умовами. На неї впливають не лише складність самої діяльності, її новизна, творчий характер, приклад оточення, особливості стимулювання дій та результатів, але й самооцінка власної підготовленості до цієї діяльності, рівень нервово-психічної стійкості особистості, емоційний стан, психічне та фізичне здоров'я суб'єкта діяльності. У зв'язку з цим, очевидно, що процесуально-динамічні характеристики психологічної готовності до професійної діяльності матимуть специфічні особливості [219].

Отже, аналіз показав, що поняття «готовність до діяльності» інтерпретується у різних методологічних підходах, виявляє багатогранність різних підходів і трактувань. Проте учені єдині в переконанні, що психологічна готовність до діяльності, яка характеризується особливими умовами перебігу, є складним цілісним утворенням психіки людини, основою успішності її дій та передумовою

до її ефективної діяльності. Ми спробували представити різність розуміння поняття «готовність до діяльності» в наявних підходах в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Трактування поняття «готовність до діяльності» на основі підходів, що існують

Функціональний підхід	Особистісний підхід	Системний підхід	Особистісно-діяльнісний
Розглядає готовність як певний стан психічних функцій людини. Готовність як стан є продовженням стійкості, тривалої готовності	Розглядає готовність як набір індивідуально-психологічних якостей, вмінь, навичок. Готовність як якість обумовлена стійкими мотивами й властивостями	Розглядає готовність як інтегративне особистісне та соціально-психологічне утворення (поєднання зовнішніх та внутрішніх факторів). Готовність як інтеграція є результатом розвитку особистості з урахуванням вимог, особливостей конкретної професійної діяльності	Розглядає готовність як прояв якостей особистості, що надає можливість ефективно виконувати свої функції. Готовність як усвідомлення значущості діяльності та спроможності її виконувати

1.2. Структура психологічної готовності особистості до діяльності

Залежно від підходу до визначення поняття «психологічна готовність» різними авторами виділяються її структура, основні компоненти та шляхи формування. Тому, на сьогодні існує неоднозначне розуміння структурної моделі психологічної готовності особистості до діяльності. Теоретичний аналіз феномену готовності свідчить про те, що це явище функціонує як багаторівнева система психічних особливостей людини, які виступають суб'єктивними умовами її успішної професійної діяльності, має складну вертикально-горизонтальну структуру. Виділяють різні складові компоненти структури психологічної готовності та різні засади її формування. Одні дослідники зазначають про двокомпонентну структуру психологічної готовності до діяльності, інші зазначають про три компоненти в структурі. Так, Л. Сердюк вирізняє дві складові підструктури готовності до професійної діяльності: морально-психологічні

компоненти (спрямованість на професійну діяльність, усвідомлення цілей діяльності, потреби та інтереси особистості) та конкретні якості, що забезпечують якісне виконання професійних функцій (навчальна підготовка, індивідуально-психологічні особливості та ін.) [202]. А ось, наприклад, І. Платонов [175] і М. Томчук [223] у структурі психологічної готовності особистості до діяльності виокремлюють такі взаємопов'язані компоненти, як мотиваційна, загальна професійна й емоційно-вольова готовності. Їх генезис і динаміка обумовлені впливом цілого ряду соціально-економічних, вікових та індивідуальних чинників. У своєму дисертаційному дослідженні І. Платонов встановив, що в структурі мотивації особистості до правоохоронної діяльності провідними є соціально значущі мотиви, мотиви розвитку і вдосконалення особистості (у старшокласників, крім того, – мотиви матеріального характеру). В групу супідрядних мотивів входять утилітарні та мотиви престижності професії [176]. Також ним було встановлено, що емоційно-вольова готовність особистості до служби у Внутрішніх військах характеризується її здатністю до саморегуляції поведінки, психічних станів в екстремальних ситуаціях служби. Репрезентативним показником рівня розвитку емоційно-вольової готовності є соціально-ситуаційна тривожність особистості, яка проявляється в емоціогенних ситуаціях служби. І. Платонов зазначає, що найбільшу тривожність у курсантів викликають ситуації, пов'язані зі змістом та складністю військової служби й уявленнями майбутніх офіцерів про свою готовність до неї, уявлень про сформованість необхідних для цієї діяльності якостей особистості. Найбільш емоціогенними для них є ситуації, пов'язані з приниженням особистості, з виконанням наказів командирів, які несумісні зі службовими функціями та ін. А мотиваційні та вольові компоненти психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності впливають на загальну готовність особистості до виконання функцій офіцера органів Міністерства внутрішніх справ України [177].

Д. Іщенко та В. Мірошниченко виділяють наступні компоненти готовності старшокласників до військової служби за контрактом: морально-психологічний, теоретичний та практичний. Морально-психологічний компонент містить в собі

спрямованість на військову службу, ставлення до військової служби загалом, дисципліна, сміливість, рішучість, терпеливість, товариськість, взаємовиручка та взаємодопомога, самовиховання, самовдосконалення та саморозвиток своїх фізичних, психічних, соціальних потенціалів, необхідних для несення військової служби. Теоретичний компонент – це наявність певного обсягу знань допризовної підготовки та знань інших навчальних предметів, які можна використовувати під час служби. Практична підготовленість розглядається як «фізичний компонент готовності», формування необхідних військовослужбовцю фізичних якостей [66].

Л. Матохнюк також стосовно психологічної готовності майбутніх офіцерів до успішного виконання професійної діяльності визначила трикомпонентну структуру: мотиваційно-ціннісний компонент визначає вибірково спрямованість на професійну діяльність (потреба успішно виконувати професійні завдання, стійка позитивна мотивація до професії, інтереси, прагнення фахівця, переконання в необхідності професії, бажання досягти успіху, довершеності в професії, прагнення самореалізуватися, показати себе кращим з кращих та ін.); когнітивний – становить собою систему знань необхідних для успішної професійної діяльності (в цей компонент входять знання професійних та функціональних обов'язків, знання про методи, засоби, способи розв'язання професійних задач, знання про особливості та специфіку службової діяльності, усвідомлення власних можливостей та здібностей, а також оцінка суспільної значущості виконуваної професійної діяльності); операційно-діяльнісний – містить в собі необхідні здібності особистості, що сприятимуть ефективному виконанню службових завдань та функцій (сприйняття, комунікабельність, самоконтроль, організованість, навички емоційно-вольової саморегуляції та інше) [124].

О. Пасько також виділяє три складові структури готовності до професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: особистісний компонент, соціальний та діяльнісний. Автор зазначає, що сутність особистісного компонента полягає у готовності вірно та адекватно визначити власні сили, можливості, вміння та в разі необхідності їх розвивати та вдосконалювати; бути справжнім

патріотом, який повинен розвивати власний фізичний, духовний та культурний розвиток. Оскільки працівник органів внутрішніх справ знаходиться у постійному колі суспільних відносин, він повинен бути взірцем щодо власних життєвих позицій, особистісного ставлення до держави, культури тощо. Соціальний компонент – це готовність взаємодії працівника міліції із соціумом і тими макрота мікрогрупами, в яких він перебуває повсякденно, тобто вміння будувати взаємовідносини із людьми, що його оточують, орієнтуватись у просторі сучасних правовідносин, знаходити чинні та дієві засоби та способи спілкування, щоб отримати необхідну для нього інформацію. Та обумовлюється обізнаністю особистості у сучасних тенденціях розвитку соціуму і на основі цього формуються професійні здібності. А діяльнісний компонент, на думку автора, це готовність до засвоєння та здійснення провідного виду діяльності. О. Пасько вважає, що усі ці три компоненти повною мірою розкривають значення поняття «готовності» [163].

М. Д'яченко та Л. Кандибович запропонували структуру психологічної готовності до діяльності, що складається із чотирьох компонентів та поєднує сукупність мотиваційного, пізнавального, емоційного та вольового компонентів. На думку дослідників мотиваційний компонент являє собою потребу блискуче та ефективно виконати необхідне завдання, бажання досягти успіху у власній діяльності, зарекомендувати себе та наявність інтересу до самої діяльності. Пізнавальний компонент містить в собі розуміння обов'язків, завдань, задач, функцій діяльності, усвідомлення оцінки значущості цих завдань, наявність знань про засоби та способи досягнення поставленої мети, вміння прогнозувати можливі зміни в обставинах. Емоційний – це наявність почуття відповідальності, упевненості у власному успіхові, наявність запалу, душевного збудження, бажання до діяльності, певного завзяття. Вольовий компонент становить собою саморегуляцію та самообілізацію власних сил та ресурсів, вмінні зосереджувати власну увагу на поставленому завданні, долати сумніви, невпевненість, страхи, тривогу на шляху до досягнення мети. На думку авторів, достатній розвиток

даних компонентів і цілісне їх поєднання – показник високого рівня готовності спеціаліста, його активності, самостійності, творчості [54].

В. Ягупов до основних структурних елементів психологічної готовності військовослужбовців відносить [245]:

- мотиваційний – прагнення військовослужбовців впоратися з труднощами, які можуть виникнути під час ведення бойових дій та розуміння важливості їх подолати, оцінка наскільки особистість може ефективно та результативно управляти власними психічними станами на основі власного досвіду;

- пізнавальний – наявність достатньої кількості важливої та необхідної інформації, що потрібна для цілеспрямованої ефективної діяльності в ризикованих для життя та здоров'я умовах бойових обставин;

- емоційний – переживання відчуття сумніву або впевненості у власній готовності до подолання перешкод та труднощів в момент виконання службово-бойового завдання, уміння керувати власним емоційно-вольовими процесами в небезпечних для здоров'я та життя ситуаціях;

- вольовий – забезпечує саморегуляцію та самоконтроль воїнів, що сприяє подоланню труднощів, які виникають в ситуації виконання службово-бойового завдання (СБЗ).

Варто зазначити, що В. Варваров дотримується також думки про чотирикомпонентну структуру психологічної готовності, однак він пропонує дещо іншу її організацію. У структурі зазначеної готовності були виокремлені такі елементи [25]:

- відображальний – високий професійний розвиток пізнавальних та особистісних якостей військовослужбовців, що забезпечують ефективне реагування на впливи чинників навколишнього середовища в ситуаціях виконання професійної діяльності, службово-бойових завдань;

- спонукальний (центральный) – складна система мотивів, що спрямовує особистість в екстремальних умовах;

- виконавчий – потужні та досить сильно розвинені розумові й сенсорні здібності;

- регулюючий – вольові якості особистості, емоційно-вольова стійкість, вміння контролювати власні емоції та поведінку в стресових ситуаціях, високий рівень стресостійкості, вміння контролювати вплив стресогенних факторів на власний емоційний стан.

Л. Кондрашова запропонувала шести комплексну структуру психологічної готовності, а саме:

- мотиваційний – містить в собі професійні установки, професійну спрямованість, прагнення, інтереси, бажання займатися професійною діяльністю;

- морально-орієнтаційний – являє собою професійний обов'язок, розуміння важливості професійної діяльності, прояв відповідальності, наявність тепла, поваги, віри, любові до дітей, прояв дипломатичності, тактовності, почуття міри в контакті з оточенням;

- пізнавально-операційний – розвиток психічних процесів пам'яті, уваги, мислення, творчості, що спрямовані на ефективне виконання професійної діяльності;

- емоційно-вольовий – поєднує в собі професійний оптимізм, віра у власні сили, сподівання досягнути високих результатів у діяльності, завзятість, ініціативність, невідступність, наполегливість, прояв твердої волі в досягненні поставленої професійної мети, здатність регулювати власний психоемоційний стан тощо;

- психофізіологічний – прояв активності, енергійності, саморегуляції, самоконтролю, урівноваженості, стійкості, самовладання, витримки, наявність рухливого темпу роботи;

- оціночний – являє собою самооцінку рівня власної професійної підготовленості, оцінка рівня власних професійних знань, вміння ефективно вирішувати професійні завдання та задачі відповідно до спеціальних вимог професійної діяльності тощо [87].

Як ми бачимо із запропонованої моделі, автор доповнила структуру психологічної готовності такими компоненти як морально-орієнтаційний, психофізіологічний та оціночний. Виокремлений морально-орієнтаційний

компонент складають ціннісно-професійні орієнтації, основою яких є світогляд, погляди, переконання, думки, пересвідчення та готовність діяти відповідно до них. Обов'язковим компонентом готовності до діяльності визначає також оціночний компонент, що сприятиме професійному самовдосконаленню та саморозвиткові. Психофізіологічний аспект психологічної готовності до професійної діяльності утворюють властивості та здібності, що забезпечують високу спроможність виконувати усі потрібні функції у власній професійній діяльності.

На думку М. Корольчука і В. Крайнюка, структура психологічної готовності містить в собі наступні компоненти: емоційно-вольова стійкість, темперамент, позитивне ставлення до власної професійної діяльності, наявність необхідних професійних рис, здібностей та психічних процесів відповідно до обраної професійної діяльності, наявність необхідних професійних знань, умінь, навичок [91]. О. Колесніченко, досліджуючи особливості професійної діяльності працівників Міністерства надзвичайних ситуацій України, зазначає, що всі компоненти у структурі психологічної готовності до професійної діяльності є взаємопов'язаними між собою. Запропонував складові компоненти структури психологічної готовності, а саме: мотиваційний, вольовий, емоційний, когнітивний та типологічні сторони психіки працівників МНС, що є необхідними для виконання професійних обов'язків, враховуючи зовнішні умови професійної діяльності та специфічні завдання. Також автор зазначає, що саме емоційний компонент структури психологічної готовності до професійної діяльності має тісні зв'язки з іншими структурними компонентами та сприяє створенню оптимального напруження, що є не перебільшеним та не замалим для ефективного виконання поставленого професійного завдання, загальної мобілізації організму для виконання професійної діяльності, спонукає, скеровує та регулює особистість, забезпечує певну стійкість до зовнішніх стресогенних факторів, що виникають під час професійної діяльності [84].

Н. Сторожук запропонувала шестикомпонентну структуру психологічної готовності молодих офіцерів виховних структур Збройних Сил України (ЗСУ) до

професійної діяльності [215]. Дослідниця зазначає, що психологічна готовність спеціалістів цієї професії являє собою усталене, різноаспектне психологічне утворення, яке містить в собі наступні компоненти (мотиваційний, когнітивний, інструментальний, особистісний, діяльнісний та креативний), які у своєму поєднанні сприяють успішному виконанню службово-бойової діяльності. Під мотиваційним компонентом структури психологічної готовності молодого офіцера ЗСУ авторка розглядає складну систему мотивів, за допомогою якого відбувається системоутворюючий вплив на психологічну готовність військовослужбовців, що проявляється у стимулювальній, регулятивній та смислоутворюючій функціях. Дані функції реалізуються у прагненні ефективно виконати поставлені службово-бойові задачі та взагалі професійну діяльність, зарекомендувати себе як відповідального офіцера, з сильним почуттям обов'язку, у наявності потреби до самовдосконалення, самореалізації, наявності військово-професійної спрямованості.

Також авторка зазначає про важливість відповідності мотивів предмету діяльності, тобто у військовослужбовців ЗСУ необхідно наявність таких потреб, що можуть бути задоволені лише у їх професійній діяльності. Таку особливість вона називає адекватністю мотиваційного забезпечення [85]. Слід зазначити, що одним зі стрижневих мотивів у мотиваційній сфері молодого фахівця на початковому етапі професійного становлення, на думку Н. Сторожук, виступає саме мотив досягнення успіху в обраній професійній діяльності [214]. Проте наявність такої мотивації не передбачає забезпечення високого рівня психологічної готовності до професійної діяльності та не забезпечує досягнення успіхів в професії. Мотивація досягнення успіху має бути підсилена відповідними професійними якостями та здібностями особистості, що необхідні для професійної діяльності військового.

Отже, визначальною основою формування психологічної готовності молодого фахівця ЗСУ є саме індивідуально-психологічні якості особистості, як найстійкіші психічні явища, завдяки яким він здатний протидіяти та

переборювати зовнішні та внутрішні труднощі, що можуть виникати на його шляху самореалізації у військово-професійній діяльності.

Як третій структурний компонент психологічної готовності молодого офіцера Н. Сторожук визначає когнітивну сферу, до складу якої входять основні психічні процеси особистості, а саме: відчуття, сприймання, уява, пам'ять, увага, мислення, емоції, воля, тобто все те, що складає чуттєву матерію психічної діяльності людини, зміст її свідомості [211]. У своїй моделі психологічної готовності молодих офіцерів до служби Н. Сторожук спирається на роботу Л. Веккера, який виділив характерні ознаки психічних пізнавальних процесів, а саме: предметність, суб'єктність, чуттєва недоступність і спонтанна активність [31]. Як ми бачимо, три перші ознаки характеризують чуттєве пізнання світу, що відповідають за процеси відчуття та сприймання. Остання ознака реалізується внаслідок процесів раціонального пізнання, а саме: мислення, уяви, уваги та ін. Таким чином, Н. Сторожук стверджує, що ці ознаки пізнавальних процесів детермінують загальний інтелектуальний розвиток особистості. Інтелектуальний розвиток у поєднанні з мотиваційною сферою виступає регулятором діяльності та поведінки, що забезпечує швидке та якісне опанування особистістю професійними знаннями. Тобто, необхідний рівень розвитку когнітивного компонента структури психологічної готовності молодого офіцера забезпечує формування чергового – інструментального компонента, який, зі свого боку, обумовлює перехід когнітивних процесів на якісно новий рівень функціонування [214].

Необхідний для ефективного виконання службових обов'язків обсяг та якість знань, навичок і вмінь об'єднуються у складне структурне особистісне утворення, яке заведено називати професійною компетентністю. У психології, у найзагальнішому вигляді, під компетентністю розуміють обізнаність, наявність досвід у певній трудовій галузі, що дають можливість самотужки результативно та ефективно виконувати професійні функції. Знання розглядається як обізнаність чи розуміння, як сукупність засвоєних понять, явлень, результатів пізнання, як процес зображення дійсності. Знання поділяються на теоретичні та практичні й

відображаються в словах, поняттях, законах і теоріях. Військова служба характеризується своєю багатофункціональністю, містить в собі різноманітність та специфічність службових завдань, що покладені на військових фахівців. Так, відповідно до вимог професійної діяльності молодий офіцер ЗСУ повинен мати глибокі теоретичні знання з психології особистості, загальної психології, соціальної психології, екстремальної психології, психогігієни та ін. Окрім цього, він повинен мати глибокі знання законодавства, бути обізнаним з розвідувальною тактикою, застосування вогнепальної зброї, особливості несення бойової служби, експлуатація військової техніки та ін. Немаловажним є те, що на нині сучасні військово-професійні знання піддаються постійним змінам, що вимагають від військовослужбовців, а особливо від молодих офіцерів, постійного саморозвитку та самовдосконалення. Таким чином, автор стверджує, що знання про особливості військово-професійної діяльності здійснюють ще одну додаткову функцію в структурі психологічної готовності до професійної діяльності, а саме регулятивну. Також ці знання можуть виступати певною базою для компенсації недостатньо виражених у військовослужбовців, проте дуже важливих професійних якостей та особистісних рис. Такої різнобічної підготовки не потребує жодна цивільна спеціальність [213].

Також слід зазначити, що вагомим чинником у формуванні психологічної готовності молодих офіцерів до військової служби, на думку Н. Сторожук, є креативність як здатність до конструктивного нестандартного мислення і поведінки, а також до усвідомлення та розвитку особистісного і професійного досвіду. Під час несення військової служби в повсякденних умовах, а особливо під час службово-бойових задач, молодий офіцер піддається підвищеному впливу стрес-факторів, доводиться зустрічатися з особливостями вияву індивідуальності підлеглих та й власної психіки. Тому їх професійна діяльність для того, щоб бути успішною потребує пошуку різного підходу, прояву креативності, нестандартності мислення, прояву швидкості, оригінальності мислення, схильності до аперцепції й прогнозування, структурованості й організованості професійного мислення та ін. Таким чином, науковець стверджує, що одним з

ключових чинників формування високого рівня психологічної готовності молодого офіцера ЗСУ виступають саме креативні здібності. Авторка розглядає їх як утворення на межі інтелектуальної та особистісної сфери, які беруть участь у генерації нових, незвичайних ідей, відхиляючись від стандартних схем мислення [212].

Останнім структурним компонентом психологічної готовності молодого офіцера, що був виділений Н. Сторожук – це діяльнісно-середовищний. Професійна діяльність військовослужбовців відбувається в середовищі, що має надзвичайно складну структуру. В ньому окрім усвідомлюваних факторів, існує велика різноманітність неявних, але таких, що реально існують, складників. Саме умови середовища в деяких складних ситуаціях можуть мати вирішальний вплив на успішність виконання службово-бойового завдання. А особливість військової служби полягає в високому рівні небезпеки та ризику для здоров'я та життя людини, тому допущення помилок не можливе. Через це загальне врахування факторів середовища є необхідною умовою для підвищення ефективності праці та її безпеки, зазначає Н. Сторожук [215].

Досліджуючи психологічну готовність фахівців спеціальних підрозділів Міністерства внутрішніх справ України, Я. Бондаренко зазначає, що її структуру утворюють наступні взаємозалежні складові: усвідомлення власної нужди та прагнення, вимог до поставленого завдання, запитів навколишнього середовища; усвідомлення цілей, які є необхідними для виконання поставленої задачі; усвідомлення й оцінювання умов, в яких буде відбуватися діяльність; актуалізація досвіду, що пов'язаний з виконанням подібних завдань та вимог; визначення найбільш ймовірних способів для виконання поставлених задач і можливих допоміжних заходів, на базі власного досвіду та оцінки майбутніх умов діяльності; оцінка співвідношення власних спроможностей, наявності сили, вміння, рівня домагань і потребою жаданням в досягнення певного результату; мобілізація сил відносно до умов і задач, аутосугестія, навіювання спрямоване на сторони власної психічної діяльності для досягнення поставленої мети [21].

Таким чином, аналізуючи своєрідність особливостей структури психологічної готовності, її компонентного складу, яка описується дослідниками, слід зазначити, що сталими компонентами є мотиваційний, емоційно-вольовий, особистісний та когнітивний. Також слід зазначити, що когнітивний компонент у деяких вчених в запропонованих структурах психологічної готовності розмежовується на три складові: сформованість професійних знань, умінь та навичок; розвиток пізнавальних процесів; самооцінка своїх професійних навичок. Тобто, умовно можна розділити когнітивний компонент на когнітивно-рефлексивний, когнітивно-пізнавальний та когнітивно-діяльнісний. Наприклад, М. Корольчук та В. Крайнюк, виокремлюють окремо сформованість професійних знань, вмінь, навичок та сформованість пізнавальних процесів (сприйняття, уваги, мислення, пам'яті), що сприяють професійній діяльності [90]. Сторожук Н. також виокремлює окремо когнітивний (розвиток пізнавальних процесів) та інструментальний компоненти (знання, вміння, навички) [214]. В. Варваров виокремлює відображальний та виконавчий компоненти, зазначаючи про важливість розвитку пізнавальних процесів та розумових і сенсорних здібностей [25]. Л. Кондрашова окремо розділила оціночний компонент (самооцінку своїх професійних навичок) та сформованість пізнавальних процесів [87].

Ситуативними компонентами психологічної готовності є:

- креативність в моделі Н. Сторожук, що виступає як здатність до конструктивного нестандартного мислення і поведінки, генерації нових, незвичайних ідей, до усвідомлення та розвитку особистісного і професійного досвіду [215];

- фізичний компонент (В. Мірошніченко, Д. Іщенко) – практична підготовленість, формування необхідних фізичних якостей [66];

- соціальний компонент в структурі О. Пасько, який розглядається як взаємодія із соціумом, спілкування, вміння орієнтуватись в правовідносинах [163];

- здібності, що необхідні відносно властивостей діяльності (М. Корольчук і В. Крайнюк) [91];

- морально-орієнтаційний компонент (Л. Кондрашова) – ціннісно-професійні орієнтації, принципи, переконання, погляди та готовність діяти відповідно до них [87];

- психофізіологічний компонент в структурі Л. Кондрашової, що розглядається як впевненість у своїх силах, здатність вільно керувати своєю поведінкою, професійна працездатність, активність, врівноваженість, витримка [87].

Отже, такі розбіжності у визначенні компонентного складу структури психологічної готовності до діяльності зумовлені передусім предметом дослідження науковця, різним контекстом розгляду проблеми, методологічними засадами та авторською концепцією дослідження.

1.3. Теоретичне обґрунтування концептуальної моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Теоретичний аналіз проблеми дослідження структури психологічної готовності особистості до діяльності показав, що психологічна готовність до діяльності має неоднозначність тлумачення. Готовність до діяльності розглядається з позиції функціонального, особистісного, системного та особистісно-діяльнісного підходів. У розробці авторської теоретичної моделі структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби ми спираємося на системний підхід, намагаємося враховувати внутрішні та зовнішні фактори впливу.

Отже, на основі теоретичного аналізу поняття та структури психологічної готовності до діяльності ми спробували визначити основні чинники формування психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, які можна віднести до двох груп: внутрішні (індивідуально-особистісні) та зовнішні. У своєму дослідженні ми звертаємо увагу саме на важливості взаємозв'язків внутрішніх та зовнішніх факторів структури психологічної готовності та їх впливу на успішність несення військової служби. Подібна модель представлена у

теорії особистості О. Лазурського, в якій автор розглядає особистість як єдність двох взаємовпливаючих компонентів. Він виокремлює дві сфери психіки, а саме: ендопсихіку та екзопсихіку. Автор зазначає, що ендопсихіка – це «внутрішня взаємозалежність психічних елементів та функцій, ніби внутрішній механізм людської особистості; це складний організований, безперервно дієвий двосторонній (психофізіологічний) процес, внутрішній механізм людської особистості, який пов'язаний більш чи менш тісно з індивідуальними особливостями центральної нервової системи даного індивіда» [98, с. 19]. Тобто, ендопсихіка – це внутрішні механізми особистості, що містять у собі всі психічні функції, здібності, темперамент, вольові процеси. Ендопсихіку вчений ототожнює з нервово-психічною організацією особистості. О. Лазурський зазначає, що зміст екзопсихіки визначається «ставленням особистості до зовнішніх об'єктів, до середовища, охоплює всю сферу зовнішнього світу, що протистоїть особистості й до чого особистість може ставитися так чи інакше» [98, с. 20]. Отже, екзопсихіка розглядається як система відносин особистості до зовнішніх об'єктів, до навколишнього середовища (відносини до референтної групи, матеріальних цінностей, релігії, духовних благ тощо). Автор досліджував взаємозв'язок та взаємодію цих двох сфер психіки у людини, зазначаючи тим самим про взаємовплив внутрішнього та зовнішнього у процесі формування особистості.

Також слід зазначити, що немає єдності й у поглядах у розкритті структури психологічної готовності. Проведений теоретичний аналіз феномену готовності свідчить про те, що це явище є багаторівневою системою психічних особливостей людини, які виступають суб'єктивними умовами її успішної професійної діяльності. Виділяють різні складові компоненти структури психологічної готовності та різні засади її формування.

Оскільки діяльність мобілізованих осіб є суспільно-значущим видом діяльності, який має правоохоронну спрямованість та характеризується екстремальними умовами перебігу, то нами за основу нашої моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби були взяті за основу моделі структури психологічної готовності, що запропоновані О. Колесніченко та

Н. Сторожук. О. Колесніченко розробив модель структури психологічної готовності працівників МНС України, у якій визначена сукупність таких компонентів як: мотиваційний, вольовий, регуляторний, когнітивний та типологічні сторони психіки, що знаходяться у співвідношенні із зовнішніми умовами [83]. А Н. Сторожук запропонувала структуру психологічної готовності молодих офіцерів Збройних сил України до професійної діяльності, яка складається з таких компонентів як: мотиваційний, когнітивний, інструментальний, креативний, діяльнісно-середовищний та особистісний, які у своїй сукупності дають можливість суб'єкту успішно здійснювати службово-бойову діяльність [215].

Отже, ми взяли типові внутрішні та спробувати виокремити загальні зовнішні компоненти, які у своїй сукупності дають можливість суб'єкту ефективно виконувати службово-бойову діяльність. Таким чином, нами виділено зовнішній та внутрішній фактори психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, які утворюються поєднанням восьми компонентів психологічної готовності. Загальну структуру психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби подано на рис. 1.1.

Зовнішній фактор психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби містить в собі наступні компоненти: відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення мобілізованих осіб до справи.

Компонент відносини з товаришами по службі відображає особливості спілкування мобілізованих осіб у військовому колективі, поєднує засоби розв'язання проблем у їх взаємовідносинах, які виникають під час служби. Даний компонент має значний вплив на поведінку, самопочуття та стан особистості. В. Алещенко у своїх роботах зазначає, що психологічні елементи соціального й ергономічного середовища, які оточують військовослужбовця, безпосередньо впливають на мотивацію, психічні стани, обумовлюють їх ставлення до ситуацій, явищ, випадків, що відбуваються, і поведінку у бойовій ситуації [3]. Також слід зазначити, що вплив зовнішнього середовища, взаємовідносин із товаришами по службі може мати як стихійний, так і цілеспрямований характер, мати як

позитивний, так і негативний вплив на морально-психологічний стан на психологічну готовність військовослужбовців до несення служби. У бойовій обстановці психологічні можливості військовослужбовців підвищуються у випадку, коли соціальне навколишнє оточення в процесі професійної діяльності стає більш ресурсним, підживлюваним. Це сприяє їхній індивідуальній психологічній готовності до діяльності [2].

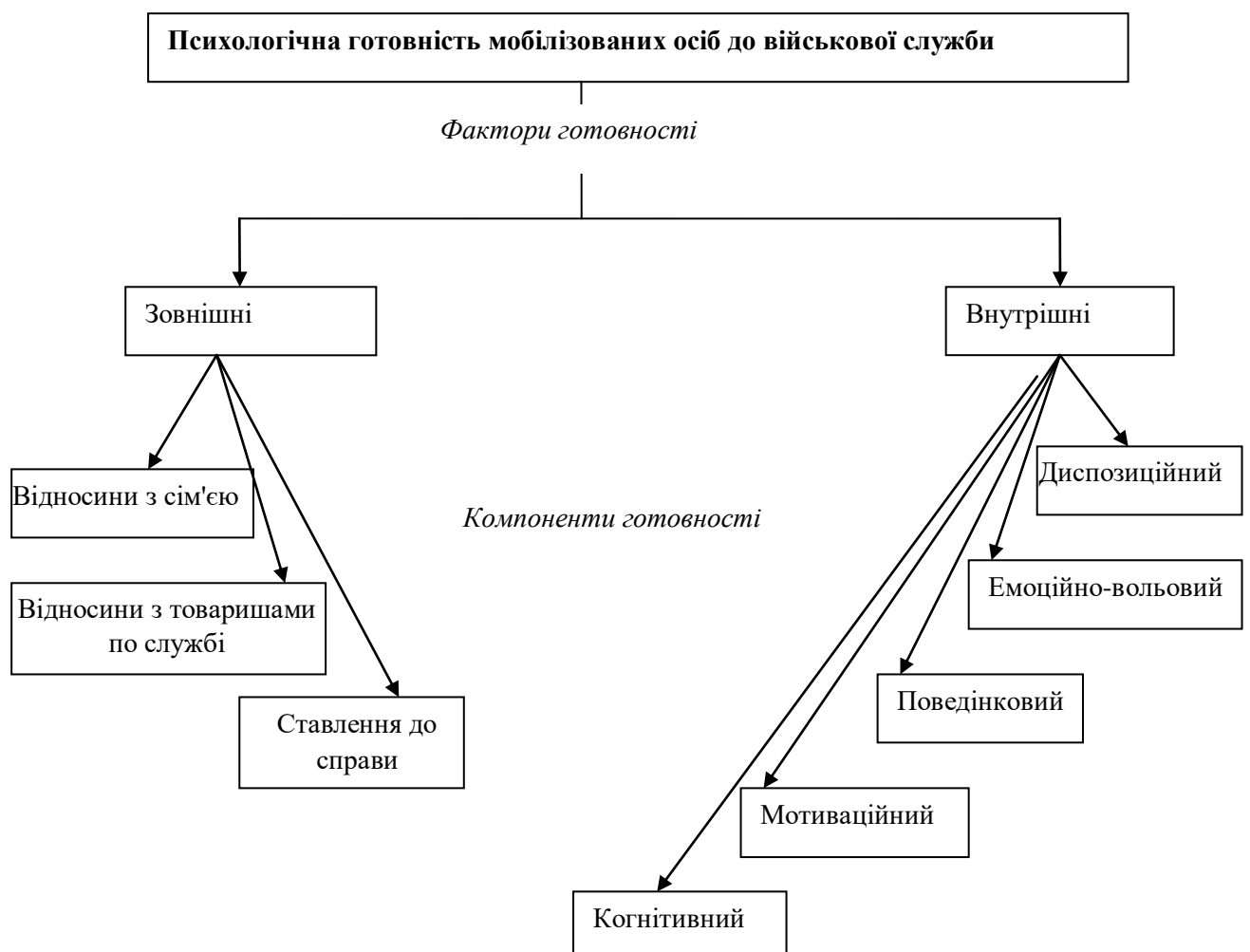


Рис. 1.1. Структура психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Компонент ставлення до справи відображає ставлення мобілізованих осіб до військової служби, наявність різномірних проблем в ній (матеріальних, проблем пов'язаних з зовнішніми умовами, соціальних проблем). Оцінку даного

компонента ми плануємо здійснювати за наступними параметрами: характер матеріальних проблем у військовослужбовців під час несення служби, характер зовнішніх проблем, вплив соціально-політичних проблем на ставлення до військової служби, характер змін у ставленні до військової служби під впливом соціально-політичних подій.

Наступним компонентом психологічної готовності мобілізованих осіб є *відносини з сім'єю*. М. Пірен зазначає, що «шлюбно-родинні стосунки нерозривно пов'язані з системою соціальних факторів, які детермінують розвиток Збройних сил України. Вони являються характерологічним осередком, що здійснює значний вплив на потенційну діяльність армії» [171, с. 214]. Вона вважає, що потрібно враховувати як підтримуючо-цілющу функцію сім'ї, так і можливості виникнення конфліктних ситуацій, непорозумінь. Це свідчить про наявність значної ролі сім'ї для життєдіяльності кожного її члена загалом, і військовослужбовця зокрема.

Слід зазначити, що на сім'ю військовослужбовця, яка виконує ті ж соціальні функції, що і звичайна сім'я, вагомий вплив здійснює саме специфіка військової служби. Як зазначає Є. Потапчук сім'я військовослужбовця в залежності від рівня її соціально-психологічної стабільності, стратегій поведінки подружжя може бути основою психічної травми військовослужбовця, або ж джерелом відновлення фізичних та психічних сил. Можливість сім'ї підтримувати, переборювати перешкоди суттєво залежить від умілості її членів усвідомлювати й розв'язувати свої проблеми [179].

Отже, саме ставлення до власної сім'ї, наявність сприятливої сімейної атмосфери здатні підтримувати самооцінку особистості мобілізованих осіб; сприяти самореалізації; сприяти розвиткові адаптивному потенціалу та енергетичному ресурсові організму; здійснювати психологічну підтримку. Наявність сім'ї, гармонічні стосунки між подружжям має значний позитивний вплив на психічне здоров'я особистості, тоді як розлучення, чвари, непорозуміння між шлюбними партнерами, окреме проживання дуже часто викликає виникнення тривожних розладів, неврозів. Сімейні негаразди можуть бути психотравмувальними факторами, які здатні швидко впливати на психіку

військовослужбовців, через те, що сімейні проблеми часто переважають можливості захисних механізмів людини [64]. Саме тому ми вважаємо доцільним та необхідним вивчати такі аспекти сімейних стосунків, як: сімейний стан мобілізованих осіб, характер ставлення рідних до служби в армії, наявність проблем у взаємовідносинах, представленість сімейних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб.

Склад внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби утворюють наступні компоненти: диспозиційний, емоційно-вольовий, поведінковий, когнітивний та мотиваційний.

Як важлива основа формування психологічної готовності мобілізованих осіб виступають індивідуально-психологічні якості особистості, які дозволяють протидіяти та долати зовнішні та внутрішні труднощі на шляху досягнення цілей під час несення військової служби [45]. Представники диспозиційного напрямку у психології особистості також зазначають про те, що найсуттєвіші властивості особистості пояснюються саме особистісними рисами. Г. Олпорт вважає, що поведінка людини постійно змінюється та вдосконалюється. Особистість має не статичну, а динамічну сутність. Людина має широкий спектр схильностей, властивостей, рис, а її поведінка завжди є результатом тієї чи іншої конфігурації особистісних рис [246]. Дослідники Г. Айзенк та Р. Кеттел також зазначали, що базисна структура рис особистості впливає на поведінкові реакції індивіда [248; 247]. Р. Кеттел вважав, що «особистісні риси індивіда являють собою гіпотетичні конструкції, що спрямовують особистість до певної поведінки в різних ситуаціях» [247, с. 16]. Г. Айзенк зазначав, що «дві головні «суперрис», що лежать в основі структури особистості: інтроверсія – екстраверсія, стабільність – нейротизм, впливають на поведінку особистості. Певні особливості поведінки виступають саме результатом комбінацій цих двох «суперрис»» [248, с. 321].

Аналіз наукових праць, які стосуються вивчення особистісних характеристик військовослужбовців, дозволяє констатувати, що на сьогодні не існує загальноприйнятої класифікації цих якостей. Практично кожен дослідник, який звертається до цієї проблематики, рекомендує власний перелік якостей,

притаманних певній категорії осіб в межах специфіки їх діяльності. Л. Коваль, С. Злепко, С. Костішина, Н. Гаврілова у своїх дослідженнях зазначають, що бажано, щоб військовослужбовець офіцерського складу ЗСУ мав такі якості: людяність, щирість, доброзичливість, гуманність, низьку агресивність, спрямованість на допомогу підлеглим та колегам, емпатію, гнучкість мислення, творчу інтуїцію та ін. [75]. Окрім зазначених якостей, значну роль для практичної діяльності відіграє високий рівень інтелекту, комунікативних, сугестивних, організаторських здібностей та експресивності. І. Горелов у своїх дослідженнях зазначає, що необхідними особистісними властивостями військовослужбовців є розвинені комунікативні здібності (здатність взаємодіяти з оточенням, адекватно інтерпретуючи отриману інформацію, а також правильно її передаючи; вміння легко встановлювати контакт, ефективно спілкуватися в групі), нервово-психічна та емоційна стійкість, самовпевненість, помірною особистісна та ситуативна тривожність, середні рівні ригідності, агресивності та фрустрації [40]. Отже, у нашій роботі ми розглядаємо *диспозиційний компонент* психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби як комплекс особистісних рис мобілізованих осіб, які здатні забезпечити формування успішної психологічної готовності до військової діяльності.

Варто зазначити, що діяльність мобілізованих осіб характеризується екстремальними умовами перебігу, які висувають досить високі вимоги до розвитку їх емоційно-вольової сфери. Діяльність саме в екстремальних умовах вирізняється з поміж інших видів діяльності тим, що характеризується наявністю високого рівня відповідальності, психічної напруженості, емоційно-вольової стійкості та вимагає оптимальних, ефективних, адекватних дій від військовослужбовців. З огляду на це, наступним компонентом психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби нами визначено *емоційно-вольовий компонент*.

До найтипівіших психологічних станів, що виникають в особистості, яка займається професійною діяльністю в екстремальних умовах, науковці (І. Воробйова, О. Добрянський, Я. Мацегора, О. Фінів та ін.) відносять психічне

напруження, стрес, втому, тривогу, страх тощо [34; 51; 230]. На нашу думку, такі стани супроводжують і діяльність мобілізованих осіб. Будь-яка діяльність чи поведінка тією чи іншою мірою потребує вольової регуляції, вміння володіти собою, керувати своїми почуттями, переживаннями, оскільки наявність, виклик, підтримка емоційних станів особистості суттєво впливають на поведінку та ефективність виконання службово-бойових завдань, військову діяльність у різних ситуаціях. Її роль полягає в подоланні ціннісних інтенцій, що конкурують, мотивів, емоційного тяжіння до різних об'єктів тощо. Чим більше подразників, що конкурують, чим ближче вони за силою до провідної ціннісної інтенції, мотиву, мети, тим вище напруження і всі пов'язані з ним вияви зниженого настрою [47]. Отже, емоційно-вольовий компонент психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби відображає емоційну стійкість та емоційне ставлення до військової служби, стабільність емоційного стану, вміння управляти власними емоціями, готовність діяти певним чином у стані нервово-психічного напруження через вольові зусилля. Емоційно-вольовий компонент виступає здатністю особистості до швидкої вольової мобілізації своїх ресурсів задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності.

Далі ми виокремили *поведінковий компонент* структури психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби. Він відображає здатність мобілізованих осіб проявляти емоційну зрілість, самовладання та активність. Поведінкова складова проявляється саме в діяльності, в стратегіях поведінки та характеризує особистість з точки зору її здатності до саморегуляції, самоконтролю.

Наступним компонентом психологічної готовності мобілізованих осіб є *когнітивний компонент* як сукупність знань та вмінь, необхідних мобілізованим для успішної військової діяльності, засобів та способів досягнення мети, способів рефлексії, що забезпечують розуміння себе через інших людей, самоаналіз, самосприйняття, самоусвідомлення, самопізнання своїх внутрішніх психічних актів та станів. Завдяки рефлексії людина досліджує себе як суб'єкта спілкування

та отримує про себе як про особистість нове знання, має можливість дослідити свій внутрішній світ та поведінку у зв'язку з переживаннями інших людей.

Мотив у психологічній науці зазвичай розглядають як внутрішнє бажання щось робити, як певний стимул до дій, що пов'язане із задоволенням потреб та бажань суб'єкта виконання цієї діяльності [229]. У мотивації до діяльності вагому роль відіграють почуття, зацікавленість, здібності, упередженість, світогляд, переконання, прагнення, якими ми регулюємо та підпорядковуємо нашу поведінку [49]. Військова діяльність мобілізованих зазвичай є полімотивованою, тобто вона спонукається не одним, а декількома мотивами, їх поєднанням. Тому *мотиваційний компонент* психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби є складним поєднанням мотивів, що активізують та спрямовують особистість мобілізованих осіб до військової діяльності. Також ми приєднали до даного компонента мотиваційні установки, ціннісні орієнтації та деякі вольові якості особистості.

Визначені нами структурні компоненти психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби (внутрішні компоненти – диспозиційний, емоційно-вольовий, поведінковий, когнітивний, мотиваційний, та зовнішні – відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення мобілізованих осіб до справи) тісно пов'язані між собою й лише в сукупності визначають психологічну готовність мобілізованих до військової діяльності. В запропонованій моделі ми робимо акцент на взаємозв'язку зовнішніх та внутрішніх факторів. Вплив зовнішніх факторів на структуру психологічної готовності є недостатньо дослідженим явищем. Особливості спілкування, міжперсональна та надперсональна комунікація має значний вплив на поведінку, самопочуття та стан особистості, на внутрішні компоненти структури психологічної готовності. Психологічні можливості військовослужбовців у бойовій обстановці підвищуються тоді, коли їх навколишнє соціальне середовище стає більш підтримуючим [26]. Також значний вплив мають відносини в сім'ї мобілізованих осіб. Соціально-психологічна стабільність сім'ї зазвичай виступає джерелом відновлення фізичних та психічних сил військовослужбовця.

Сприятлива сімейна атмосфера здатна підтримувати самооцінку особистості мобілізованих осіб; сприяти підвищенню адаптаційних можливостей особистості та посиленню енергетичних ресурсів; надавати психологічну та моральну підтримку [35]. Тому ми вважаємо за необхідне дослідити особливості впливу як зовнішніх, так і внутрішніх компонентів психологічної готовності та їх взаємозв'язки між собою. Отже, психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби є комплексним психологічним утворенням, що має складну динамічну структуру, є сплавом зовнішніх та внутрішніх факторів.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу проблеми психологічної готовності особистості до професійної діяльності, сутнісне окреслення й визначення ключових параметрів досліджуваного феномена дали підстави для таких висновків:

1. Аналіз науково-психологічної літератури дозволяє зробити висновки про багатоманітність, неоднозначність тлумачень досліджуваного феномена психологічної готовності. Готовність до професійної діяльності досліджується на основі таких підходів, як: функціональний, особистісний, системний та особистісно-діяльнісний. Функціональний підхід розглядає готовність як певний психічний стан особистості, що забезпечує досягнення високих результатів, успішність діяльності. Особистісний – як набір індивідуально-особистісних рис та обумовлений специфікою діяльності. З позиції системного підходу психологічна готовність особистості до діяльності розглядається як єдність особистісних здібностей і соціального середовища, та визначається їх закономірностями. В особистісно-діяльнісному підході значною мірою психологічна готовність зумовлена стійкими особистісними психологічними якостями, що надає можливість ефективно виконувати свої функції, та впливом тих конкретних умов, в яких відбувається діяльність.

2. В розробці авторської теоретичної моделі структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби ми опиралися саме на системний підхід до трактування поняття «психологічної готовності». Ми враховували як внутрішні, так і зовнішні фактори впливу на психологічну готовність. Саме дослідження поєднання зовнішніх та внутрішніх факторів психологічної готовності, аналіз зв'язку між її елементами є недостатньо теоретично та методологічно розробленим. Вперше спробували врахувати соціально-психологічні, соціально-політичні та власне індивідуально-особистісні чинники, що впливають на психологічну готовність мобілізованих до несення військової служби.

3. Встановлено, що не існує єдності й в поглядах на структуру психологічної готовності. Виділяють різні складові компоненти структури та різні засади її формування. Більш сталими компонентами є мотиваційний, емоційно-вольовий, особистісний та когнітивний. Когнітивний своєю чергою можна умовно розділити на когнітивно-рефлексивний, когнітивно-пізнавальний та когнітивно-діяльнісний. Ситуативними компонентами є креативність; здібності; практична підготовленість, формування необхідних фізичних якостей; соціальний компонент; морально-орієнтаційний; психофізіологічний. Такі розбіжності у визначенні компонентного складу структури психологічної готовності до діяльності зумовлені передусім предметом дослідження науковця, різним контекстом розгляду проблеми, методологічними засадами та авторською концепцією дослідження.

4. Запропоновано теоретичну модель структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, що враховує зовнішні та внутрішні фактори психологічної готовності, які утворюються поєднанням 8 компонентів психологічної готовності. Зовнішній фактор психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби охоплює наступні компоненти: відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення мобілізованих осіб до справи. Внутрішній фактор містить в собі диспозиційний, когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Компонент

«Ставлення мобілізованих осіб до справи» відображає ставлення мобілізованих осіб до військової служби, наявність проблем в ній. Відносини з товаришами по службі відображають особливості спілкування військовослужбовців в колективі товаришів по службі, поєднує засоби розв'язання проблем у їх взаємовідносинах, які виникають під час служби. Відносини з сім'єю – відображають ставлення рідних до служби в армії та представленість сімейних цінностей у ціннісно-мотиваційній системі мобілізованих осіб. Диспозиційний компонент у складі внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби розглядається нами як комплекс особистісних рис досліджуваних, завдяки яким вони здатні протидіяти та переборювати зовнішні та внутрішні труднощі на шляху досягнення поставленої мети під час служби. Мотиваційний компонент відображає складну систему мотивів, що активує та спрямовує енергійність мобілізованого до діяльності в надзвичайних умовах та містить в собі мотиваційні установки й ціннісні орієнтації. Когнітивний компонент розглядається нами як рівень розвитку знань, умінь, навичок, уявлень про можливі перешкоди, що необхідні мобілізованим особам для блискучої військової діяльності. Емоційно-вольовий компонент відображає емоційну стійкість, емоційне ставлення до військової служби, рівень вольової саморегуляції. Поведінковий відображає потенційну поведінкову реакцію, стратегії поведінки та здатність особистості проявляти самоконтроль.

5. Внутрішні (індивідуально-особистісні) та зовнішні (відносини зі значущими об'єктами) фактори є тісно пов'язаними між собою і лише в сукупності визначають психологічну готовність. Їх цілеспрямоване формування істотно впливає на успішність виконання службових задач в екстремальних ситуаціях. Крім того, виявлені фактори впливу зможуть бути використані нами як підґрунтя для проведення психопрофілактичної роботи.

РОЗДІЛ 2

ПРОЦЕДУРНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1. Загальна методологія та етапи емпіричного дослідження

Методологія як вчення про принципи, підходи, моделі, методи пізнання, засоби діяльності, структуру є необхідним компонентом науки та у ширшому смислі постає предметом усвідомлення, навчання і раціоналізації. Завданням методологічного знання є стимулювання процесу пізнання, організація та структурування наукового знання, оцінка перспективності того або іншого наукового напрямку, регулювання процесу наукового пізнання. М. Орап зазначає у своїй роботі [183, с. 106] що, більшість дослідників (М. Білуха, А. Єріна, В. Зінченко, О. Крушельницька, В. Панасюк, Г. Рузавін, С. Смірнов та інші), розділяють погляди про структурне розуміння методології у сучасній науці. На їх думку методологія за «вертикаллю» містить такі чотири рівні: 1) філософська методологія; 2) загальнонаукові принципи й форми дослідження; 3) конкретно-наукова методологія; 4) методики та техніки дослідження, практична діяльність. Керуючись даною схемою систематизації методологічних принципів, ми виокремили основні методологічні засади, на які спиралися при розробці моделі психологічної готовності, при організації та проведенні дослідження, інтерпретації отриманих емпіричних закономірностей.

Рівень філософської методології вважається вищим рівнем методології науки, виступає множиною методологічних учень, що надбудовуються над провідним системотворчим методом. Цей рівень методологічного знання визначає загальну стратегію принципів пізнання досліджуваного явища [121]. Принципом пізнання проблеми психологічної готовності до військової служби на даному рівні методологічного знання виступає *діалектична логіка пізнання*. Діалектична логіка вивчає яким чином в абстрактному (теоретичному, відірваному від практики,

позбавленому конкретики) мисленні, що пізнає істину, функціонують спільні закони діалектики. Також розглядає сутність логічних форм, їхній пізнавальний зміст, пояснює зв'язок форм і законів мислення із законами об'єктивного світу. Тобто, діалектична логіка – це наука про універсальні закони й форми руху мислення, про способи пізнання навколишнього світу через розмірковування. Якраз діалектика вивчає весь історичний, природний і духовний світ як єдиний процес. Вона розкриває протилежні особливості самого мислення, що проявляється у полярності способів пізнання: індукції та дедукції, аналізу і синтезу, конкретного й абстрактного, історичного і логічного. Саме діалектичний підхід надає можливість обґрунтувати причинно-наслідкові зв'язки, процеси розділення та об'єднання, суперечливість між суттю та формою. Таким чином, використання діалектичної логіки пізнання дозволяє нам розглядати структуру психологічної готовності як систему, елементи якої знаходяться у складних взаємозв'язках та взаємовідносинах [178].

Другий рівень – загальнонаукова методологія – містить теоретичні положення, які можна застосувати до усіх або до більшості наукових дисциплін. Загальнонаукові методологічні основи являють собою основні напрями й шляхи здійснення наукових досліджень [62]. На рівні загальнонаукових принципів і форм дослідження ми застосували системний та структурно-функціональний підходи.

Сутність застосування *системного підходу* зводиться до того, що об'єкт у ході вивчення має розглядатись як чимала і складна система, як єдине ціле зі злагодженим функціонуванням усіх елементів та частин [190]. Фундаторами даного підходу є: Л. фон Берталанфі, І. Блауберг, О. Богданов, П. Друкер, Дж. Клір, О. Малюта, В. Садовський, Г. Саймон, С. Черногор, Е. Юдін.

Під системою ми розуміємо цілісність, що становить єдність частин, які є взаємопов'язаними та розташованими за певними закономірностями. Фундатор теорії систем Л. фон Берталанфі визначив систему як «комплекс елементів, що взаємодіють, сукупність елементів, що знаходяться в певних відносинах один з одним та з середовищем» (цит. за Н. Фоміцькою) [231]. У. Ешбі, зачинатель

вивчення складних інтегрованих систем, зазначає, що систему можна окреслити як будь-яку множину змінних, які дослідник вибирає з-поміж змінних, що властиві реальному об'єкту. Реальний об'єкт є дуже розмаїтим, тому він може бути представлений різними системами в залежності від потреб діяльності [58].

Взагалі аналіз певного об'єкта як системи передбачає дотримання наступних принципів: 1) цілісність (дозволяє розглядати систему і як підсистему рівнів, і як єдине ціле одночасно); 2) ієрархічність побудови (наявність різноманіття елементів, де елементи нижчого рівня підпорядковуються елементам нижчого рівня); 3) структуризація (цей принцип дозволяє аналізувати елементи системи, їх взаємозв'язки в межах певної організаційної структури); 4) множинність (полягає у використанні множини моделей для охарактеризування та опису системи загалом, й окремих елементів); 5) системність (особливість об'єкта володіти всіма ознаками системи) [231].

Основними ознаками будь-якої системи є: 1) наявність найпростіших елементів, які її складають; 2) наявність підсистем; 3) наявність компонентів; 4) наявність внутрішньої структури зв'язків між цими компонентами, а також їхніми підсистемами; 5) наявність певного рівня цілісності та єдності елементів (завдяки взаємодії компонентів система одержує інтегральний результат); 6) наявність у структурі системоутворюючих зв'язків, що об'єднують компоненти та підсистеми як частини в єдину систему; 7) зв'язок з іншими системами зовнішнього середовища [58].

Підсумовуючи слід зазначити, що до універсальних ознак системи належать цілісність, структурність, виконання певних функцій, взаємозв'язок із зовнішнім середовищем, ієрархічність, створення та вдосконалення організації. На основі системного принципу досліджуваний об'єкт, розглядається як певна множина елементів, між якими є взаємозв'язки, що обумовлюють цілісні властивості цієї множини. Головний акцент ставиться на розкритті розмаїтті зв'язків та відношень, що є всередині досліджуваного об'єкта та їх взаємодії із зовнішнім середовищем. Основою дослідження психологічної готовності до військової служби мобілізованих осіб з позиції системного підходу виступає єдність

зовнішніх та внутрішніх факторів, компонентів структури психологічної готовності.

В межах системного підходу готовність досліджували наступні вчені: К. Альбуханова-Славська, О. Бодальов, А. Брушлінський, Л. Виготський, П. Гальперін, В. Гордон, В. Зінченко, Я. Коломинський, Т. Кудрявцев, О. Лукашев, О. Пасько, М. Томчук, В. Шадріков та ін. О. Лукашев зазначає, що «системний підхід є максимально продуктивним у розкритті сутності терміну готовність, особливість якого полягає в наявності професійно-прикладних знань, умінь, навичок, в співвідношенні між особистістю і вимогами, які пред'являються професією; а також при цьому враховуються активність особистості, її ставлення до діяльності, мотивація» [114, с. 31]. О. Пасько зазначає, що системний підхід є абсолютно ґрунтовним, оскільки враховує і внутрішні фактори, що впливають на поведінку особистості, і зовнішні – що її обумовлюють [164]. Теоретичний аналіз феномену готовності свідчить про те, що це явище є багаторівневою системою психічних особливостей людини, які виступають суб'єктивними умовами її успішної професійної діяльності, має складну вертикально-горизонтальну структуру.

Таким чином, використання основних принципів системного підходу дозволяє нам розглядати психологічну готовність до військової служби як інтегративну систему, що не зводиться до суми своїх елементів, яка має структуру, а властивості окремих елементів визначаються їх місцем у цій структурі.

Основна ідея *структурно-функціонального підходу* полягає у виокремленні в системних об'єктах структурних елементів (компонентів, підсистем) і визначенні їхньої функцій у системі. Структуру системи створюють елементи та зв'язки між ними. Кожний елемент зі свого боку виконує власні специфічні функції, які також забезпечують на загальносистемні функції. Структура описує систему в статиці, функції – у динаміці [60].

Структурно-функціональний підхід пов'язує поняття функції з поняттям структури. Тому ключовим для даного підходу є поняття функції. Функція може

бути визначена як об'єктивні наслідки якої-небудь дії для системи. Тобто, під функцією системи зазвичай розуміють ті дії системи, котрі знаходять прояв у зміні її можливих станів. Тому функція системи характеризує її як єдине ціле, як результат взаємодії її елементів між собою і з вхідними параметрами [161]. Головними функціями психологічної готовності до військової діяльності є забезпечення регуляції діяльності та поведінки, забезпечення адаптаційних процесів до умов діяльності, забезпечення оптимальних психічних витрат при виконанні службово-бойових завдань.

Кожна система має свою структуру. У будь-якій системі виділяються стійкі елементи, щось незмінне в рухомому. Структура визначається розміщенням і взаємозв'язками елементів системи при виконанні нею своїх функцій. Отже, структура системи – це комплекс елементів і зв'язків між ними. Зазвичай вона залежить від розміру і складності системи [187]. У психологічному словнику під редакцією А. Петровського структура трактується як «сполучення стійких зв'язків між множиною компонентів об'єкта, що забезпечують його цілісність і тотожність самому собі» [182, с. 373]. Наявність структури у досліджуваного об'єкта виокремити та описати істотні складові об'єкта (підсистеми, компоненти, їх взаємозв'язки, властивості, функції). Вивчення структури є засобом пізнання рівня складності досліджуваного об'єкта чи процесу на всіх рівнях (від мікро- до макро-), вивчення зв'язків системи. Сутність такого явища як система проявляється в структурі, проте реалізується в функціях. Тобто, головна ідея структурно-функціонального підходу зводиться до розщеплення складного об'єкта на складові частини, дослідження зв'язків між ними та розкриття властивих їм специфічних функцій, що спрямовані на задоволення відповідних потреб системи, враховуючи її цілісність та її взаємодію із зовнішнім середовищем [173].

А. Столяренко в структурі психологічної готовності виділяє наступні компоненти та їх функції: мотиваційні (спонукають до дій), пізнавальні (дозволяють розуміти навколишнє), емоційні (переживанням ставлення до цих

подій), вольові (забезпечують подолання труднощів) і психомоторні (беруть участь у провадженні рухів) психічні явища [210].

Грунтуючись на положенні структурно-функціонального підходу, ми будемо розглядати психологічну готовність як систему зі складною структурою, кожний компонент якої має певне призначення і здійснює специфічні функції, спрямовані на задоволення відповідних потреб системи.

Третій рівень – конкретно-наукова методологія – це сукупність методів і принципів та підходів, що застосовуються у даній науці. Нами був застосований принцип діяльнісного підходу. Центральним положенням діяльнісного підходу виступає принцип єдності психіки та діяльності (Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонт'єв). Принцип єдності психіки та діяльності полягає у поєднанні єдності зображення, віддзеркалення світу (свідомість) та відносин зі світом (діяльність). Однак єдність свідомості та діяльності не є її тотожністю [118].

Положення про єдність свідомості та діяльності вперше знайшло своє відображення в працях С. Рубінштейна. Автор зазначав, що «діяльність та свідомість виступають як два аспекти, котрі не є протилежно спрямованими, а, навпаки, вони утворюють органічне ціле. Діяльність та свідомість не являють собою тотожність, проте для них характерна єдність» [193]. Зазначений принцип відразу набув досить важливого методологічного значення. Відповідно до принципу єдності свідомості та діяльності, основним постулатом є те, що діяльність не може бути без свідомості, а свідомості без діяльності. Їх єдність проявляється в тому, що свідомість та всі психічні властивості людини у діяльності не лише проявляються, а й формуються. Психічні властивості індивіда виступають як передумова та як результат його поведінки. Тобто, у працях С. Рубінштейна зазначений принцип єдності свідомості та діяльності не зводиться до того, що свідомість фігурує як ідея інтеріоризації (внутрішній план діяльності, що повторюється всередині суб'єкта). Автор принципово відрізняє діяльність від свідомості, їх єдність не є тотожністю. Зазначена єдність впливає з наявності й свідомості й діяльності у свідомого та активного суб'єкта. Особистість виступає як підстава зв'язку свідомості та діяльності. Зв'язок свідомості та діяльності

виявляється особистісно опосередкованим, оскільки він проявляється саме в особистості та реалізується даний зв'язок особистістю. Зазначене особистісне опосередкування свідчить про те, що психічні процеси самотійно не розвиваються, розвиток відбувається лише в процесі розвитку особистості [192].

Ідею, що психічні утворення формуються, розвиваються та проявляються в діяльності, продовжив О. Леонт'єв. Вчений довів, що процес розвитку психіки людини був детермінований запитами реального життя, які постійно ускладнювалися, вимагаючи від людини все більш розвинутих засобів відображення та реагування [106].

Діяльність є багаторівневою системою активності. Організм людини, забезпечуючи пристосування до навколишнього середовища, проявляє біологічно доцільну поведінку. Індивід здійснює акти присвоєння та відтворення досвіду, який був накопичений попередніми поколіннями. А на рівні особистості людина зазначає про власну здатність до самореалізації та творчості. З ускладненням діяльності відповідно стають складнішими й функції психіки. Пізнавальна функція перебуває під впливом процесі інтеріоризації діяльності. Отже, психіка спочатку має вигляд чуттєвого образу світу (виникає через роботу органів чуттів), потім стає раціональною, такою, що здійснюється засобами внутрішньої діяльності. Це суттєво розширює можливості суб'єкта, оскільки він може оперувати знаннями, привносячи свій власний досвід. Таким чином будується образ світу (цілісна, багаторівнева, чуттєво-раціональна система уявлень про себе, інших, суспільство) [216].

З принципу єдності психіки (свідомості) й діяльності виокремлюється як відносно самотійний (ураховуючи його значення для розуміння психіки) *принцип активності*. Його сутність полягає в діяльнісному розумінні психіки: вона має активний характер, існує у формі діяльності (О. Асмолов, О. Леонт'єв, П. Гальперін, А. Петровський, В. Петровський, Н. Тализіна та ін.). Якщо розуміння свідомості як відображення дійсності підкреслює її вторинний характер, показує, що вона є її адекватним (відповідним) відображенням, то розуміння свідомості як діяльності свідчить про її активний характер, показує те,

що відображення дійсності забезпечує не лише створення ідеальної моделі навколишнього світу, а й можливість його перетворення [173].

Отже, діяльнісний підхід розглядає діяльність як важливу умову розвитку особистості. Саме в діяльності особистість проявляє себе як суб'єкт свого розвитку. У діяльності розкривається потенціал особистості. Таким чином, на підставі діяльнісного підходу ми розглядаємо психологічну готовність як інтегративну систему, що формується, розвивається і виявляється у процесі діяльності.

Четвертий рівень методології наукового дослідження пов'язаний із конкретними завданнями, методами, способами, процедурами, умовами наукової діяльності.

Конкретними методами дослідження структури психологічної готовності особистості до військової діяльності та факторів, що впливають на рівень її сформованості, ми визначаємо:

- *теоретичні методи*: дедуктивний (певні абстрактні ідеї та уявлення конкретизуються у знаково-символічній формі, окреслюючись у певному законі або концепції), індуктивний (узагальнення емпіричних фактів та визначення стійких відносин між різними об'єктами реальності у формі класифікацій, індуктивних гіпотез, емпіричних закономірностей) [117; 52], структурно-функціональне моделювання (модель може відтворювати властивості психічної реальності у спрощеній формі) [89];

- *емпіричні методи*: а) методи для перевірки концептуальної моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби: анкетування (авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби» [142]), психодіагностичні методи (методика «Прогноз» [206], проєктивна методика «Тест дванадцяти тварин» Б. Пашнева [169], опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» О. Зверькова та Є. Ейдмана [170], П'ятифакторний особистісний опитувальник («Велика п'ятірка») МакКрає-Кости) [238], метод експериментальної семантики (методика особистісного диференціала (варіант,

адаптований в НДІ ім. В. Бехтерева) [93]); б) методи для вивчення ефективності тренінгової програми: психодіагностичні методи (Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта, у модифікації А. Карпова [68]; Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна [155], Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Рассказової [108], опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової [228]);

- *методи математично-статистичної обробки даних*: методи кількісного опису даних – підрахунки абсолютних величин, їх відсоткового розподілу, визначення середньогрупових, мінімальних, максимальних показників у групі, показників стандартного відхилення; методи статистичного виводу: аналіз дискримінацій, факторний аналіз з використанням Varimax обертання, процедура стандартизації змінних шляхом Z-перетворень, метод поділу на квартилі, r-коефіцієнт Пірсона, ϕ -критерій кутового перетворення Фішера, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок та T-критерій Вілкоксона [203; 136; 157; 56].

- *методи інтерпретації*: структурний (передбачає встановлення зв'язків між психічними властивостями індивіда, що формують певну систему) та системний (всі психічні властивості розглядаються у цілісній системі) методи [88].

Зазначені методологічні засади дають змогу здійснити емпіричне дослідження психологічної готовності, враховуючи детермінанти та фактори, що на неї впливають.

Емпіричне дослідження проводилося в п'ять етапів (теоретико-методологічний, розробницький, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний; профілактичний):

1) Перший етап включав аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики, що дозволило обґрунтувати мету, завдання дослідження, уточнити об'єкт та предмет дослідження, обґрунтувати вибірку. Також на даному етапі ми розробили теоретичну модель структури психологічної готовності відповідно принципам системного підходу.

2) Розробницький етап полягав в розробці дослідницької моделі структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності та розробці програми соціально-психологічного тренінгу щодо підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

3) Діагностичний етап дослідження передбачав визначення комплексу валідних психодіагностичних методик, що адекватні предмету дослідження, та проведення емпіричного дослідження, підбір адекватних методів математичної обробки даних.

4) На четвертому етапі дослідження відбувалася обробка емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики, обґрунтування та інтерпретування виявлених факторів і закономірностей.

5) На п'ятому етапі впроваджено авторську програму соціально-психологічного тренінгу щодо підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби та досліджено її ефективність.

2.2. Характеристика вибірки й програми психодіагностичного дослідження складових психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

З метою отримання повної інформації про психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби, було визначено контингент досліджуваних та об'єм вибірки, що відповідають вимогам репрезентативності. Загальна кількість досліджуваних – 174 особи, однак 32 протоколи були зіпсовані, неправильно заповнені досліджуваними військовослужбовцями, ще результати 16 осіб виявилися недостовірними за шкалою «Щирості», тому їх результати ми також не використовували у своїй роботі. Остаточо до вибірки увійшли 126 мобілізованих осіб, у віці від 20 до 46 років, що перебували на момент тестування в навчальних ротах на базі двох військових частин – 92 осіб (73%) та мобілізовані військовослужбовці прикордонної служби – 34 осіб (27%) Вибірка була гомогенною (лише представники чоловічої статі).

Існують різноманітні підходи у виділенні меж юності, молодості та дорослості. У нашому дослідженні ми використовували вікову періодизацію запропоновану Дж. Бірреном, він виокремлює період ранньої дорослості (17-25 років), період дорослості (26-50 років) та період пізньої дорослості (50-75 років) [96]. До складу вибірки увійшли 36 осіб раннього дорослого віку, що становить 29% вибірки та 90 осіб середнього дорослого віку, що складає 71% вибірки. 12 осіб (9,5%) емпіричної вибірки мають повну загальну середню освіту, ще 24 особи (19%) – неповну загальну середню освіту, 48 осіб (38% мобілізованих військовослужбовців) мають середню спеціальну освіту, 13 осіб (10%) – середню технічну освіту, 7 осіб (6%) мають неповну вищу освіту та 22 особи (17,5%) – повну вищу освіту.

Таблиця 2.1

Представленість вибірки дослідження

№	Критерій поділу	Репрезентативність	Кількість осіб	Відсоткове співвідношення (%)
1.	Місце служби	Мобілізовані на базі військових частин	92	73%
		Мобілізовані на базі прикордонної служби України	34	27%
2.	Звання	Рядовий склад	85	67%
		Сержантський та старшинський склад	36	29%
		Молодий офіцерський склад	3	2,4%
		Старший офіцерський склад	2	1,6%
3.	Добровільність служби	Добровольці	81	64%
		Не бажають служити	45	36%
4.	Вік	Ранній дорослий	36	29%
		Середній дорослий	90	71%
5.	Освіта	Неповна загальна середня освіта	24	19%
		Повна загальна середня освіта	12	9,5%
		Середня спеціальна	48	38%
		Середня технічна	13	10%
		Неповна вища	7	6%
		Повна вища	22	17,5%
6.	Сімейне положення	Одружені	61	48,4%
		Неодружені	61	48,4%
		Цивільний шлюб	4	3,1%
7.	Наявність дітей	Мають дітей	80	63%
		Не мають дітей	46	37%
8.	Місце проживання	Сільська місцевість	64	51%
		Міська місцевість	62	49%

До вибірки ввійшло 85 осіб рядового складу (67%) (це 66 солдатів (52%) та 19 старших солдатів (15,1%)), 36 осіб сержантського та старшинського складу

(29%) (15 осіб молодших сержантів (12%), 14 сержантів (11,1%), 3 старших сержантів (2,4%) та двоє осіб, що мають звання старшини (1,6%), 2 прапорщики (1,6%)), 3 особи молодшого офіцерського складу (2,4%) (1 особа, що має звання старшого лейтенанта (1%), та 2 капітани (1,6%)) та дві особи, що представляють старший офіцерський склад (1,6%) (2 особи, що мають звання майора (1,6%)). За критерієм добровільності служби нашу вибірку можна описати наступним чином: 81 військовослужбовців (64%) є добровольцями, мають бажання служити в армії, та 45 осіб (36%) – не мають бажання служити в лавах армії. За критерієм сімейного положення емпірична вибірка складається з 61 особи (48,4%), що перебуває в шлюбі, 61 неодружених осіб (48,4%) та 4 особи (3,1%), що перебувають в цивільному шлюбі. 80 досліджуваних (63%) військовослужбовців мають дітей та 46 осіб (37%) – не мають. За фактором місця проживання вибірка складається з 64 осіб (51%), що проживають в сільській місцевості, та 62 особи (49%) – проживають в міській місцевості.

Також було розроблено програму психодіагностичного дослідження складових психологічної готовності, визначені основні діагностичні показники, що фіксують характер сформованості компонентів. Це надало можливість здійснити операціоналізацію запропонованої моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, результати якої представлені в таблиці в Додатку А.

Розроблений авторський комплекс психодіагностичного дослідження структури психологічної готовності до військової служби поєднав 6 методик, спрямованих на визначення особливостей сформованості виокремлених дванадцяти елементів психологічної готовності.

Для дослідження складових диспозиційного компонента психологічної готовності до військової служби було запропоновано методику П'ятифакторний особистісний опитувальник («Велика п'ятірка») МакКреє-Кости [238]. Шкали методики дозволяють визначити рівень сформованості п'яти особистісних характеристик, фундаментальних рис характеру, що становлять структуру особистості людини. Для визначення складових мотиваційного компонента

розроблена анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби» [142]. Мотиваційні установки мобілізованих осіб запропоновано визначати за запитаннями анкети та за узагальненими мотиваційними тенденціями, що виділені на основі результатів факторного аналізу сімнадцяти початкових показників запропонованих нами мотивів вступу мобілізованих осіб на військову службу; сформованість ціннісних орієнтацій – через виокремлені на основі факторного аналізу узагальнені ціннісні орієнтації, що відображають нормативно-рольову структуру поведінки мобілізованих осіб під час військової служби. Особливості сформованості суб'єктивного аспекту ставлення до себе, уявлень про ідеального військовослужбовця, як складової когнітивного компонента психологічної готовності до військової служби, запропоновано діагностувати за допомогою методики особистісного диференціала (варіант, адаптований в НДІ ім. В. Бехтерєва) [93] через оцінювання різних об'єктів («Я – як військовослужбовець», «Образ ідеального військовослужбовця»). Загальний рівень розвитку знань, вмінь та навичок необхідних для успішної діяльності, очікування від служби в армії – за шкалами анкети «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби» [142]. Для діагностики елементів емоційного-вольового компонента психологічної готовності, а саме: вольової саморегуляції, емоційно-вольової регуляції було запропоновано опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» О. Зверькова та Є. Ейдмана [170], авторську анкету «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби» [142]. Для діагностики поведінкового компонента, а саме вивчення типу поведінкової стратегії, особливості нервово-психічної стійкості було використано проєктивна методика «Тест дванадцяти тварин» Б. Пашнева [169], методика «Прогноз» [206], авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби» [142].

Запропоновано визначати особливості взаємодії, складові компоненти відносини з товаришами по службі та відносини з сім'єю, рівень розвитку сприятливої сімейної атмосфери, особливості ставлення мобілізованих осіб до справи за відповідями досліджуваних на питання анкети «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби» [142].

З метою дослідження внутрішніх та зовнішніх факторів психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до служби в армії ми застосовували *авторську анкету «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»* (Додаток Б). Розроблена нами анкета містить 25 запитань закритої та відкритої форми. Досліджуваним необхідно було відповісти за запитання, обравши варіант відповіді, або оцінивши запропоновані варіанти за п'ятибальною шкалою, або надавши розгорнуту відповідь. Для забезпечення підготовки респондентів до опитування, формування у них мотивації правдиво відповідати на питання ми підготували вступне звертання, що розкривало тему, мету дослідження та правила заповнення анкети.

«Шановні військовослужбовці, запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, що проводиться з метою вивчення впливу різних факторів на особливості ставлення військовослужбовців до несення служби в армії та готовності сучасної людини до проходження військової служби.

Просимо Вас уважно ознайомитися зі всіма питаннями та варіантами відповідей анкети, які наведені. Виберіть той варіант, з яким Ви найбільш згодні, який Вам найбільш підходить, відзначте його в анкеті будь-якою умовною позначкою (галочкою, плюсином, хрестиком, кружечком). Ви можете запропонувати свій варіант відповіді на ті питання, які містять «ваш варіант». Якщо питання не має варіантів відповідей, напишіть власну відповідь у відведеному місці. Пам'ятайте, що не існує правильних та неправильних відповідей, саме Ваші судження та думки є для нас дуже важливими.

Результати даного анкетування будуть використані в науково-практичних цілях. Проведення даного опитування анонімно (Ваша особистісна інформація не буде використана в нашому або іншому дослідженнях).

Заздалегідь дякуємо за співробітництво та розуміння».

Анкета складається із трьох змістовних блоків. Перший змістовний блок анкети містить в собі демографічні показники, за допомогою яких ми збирали інформацію про репрезентативність нашої вибірки. До даного блоку належать питання анкети, що дозволяють встановити такі показники:

- вік досліджуваних осіб;
- сімейне положення;
- освіта;
- наявність дітей;
- місцевість проживання;
- мовна ідентичність.

Другий змістовний блок досліджує зовнішні фактори, що можуть впливати на особливості психологічної готовності мобілізованих осіб. До зовнішніх факторів віднесено вивчення впливу соціального середовища, оточення, що позначається на поведінці, самопочутті та емоційних станах особистості; наявність або відсутність відповідних матеріальних, фінансових чи інших ресурсів; ставлення сім'ї до служби та її вплив на перебіг військової діяльності суб'єкта. Питання цього блоку дозволили нам дослідити такі показники:

- військова кваліфікація;
- стаж військової служби;
- добровільність проходження служби;
- вплив соціально-політичних подій на ставлення до військової служби;
- характер змін в ставленні до військової служби під впливом соціально-політичних подій;
- характер ставлення рідних до служби в армії;
- представленість сімейних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб;

- характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб та військовослужбовців;

- характер проблем у взаємовідносинах під час військової служби;

- рівень матеріального забезпечення мобілізованих осіб;

- характер матеріальних проблем у військовослужбовців під час служби в армії;

- характер зовнішніх проблем у військовослужбовців під час військової служби.

До третього змістовного блоку анкети належать питання, що вивчають внутрішні фактори, які можуть мати вплив на психологічну готовність до служби мобілізованих осіб. Питання цього блоку орієнтовані на дослідження рівня емоційної стійкості мобілізованих осіб та особливостей їх емоційного стану, готовності діяти певним чином та на встановлення рівня нервово-психічної напруженості мобілізованих, що має найбільший вплив та рівень напруженості праці; системи знань суб'єкта, що необхідні для успішної військової діяльності, засобів і способів досягнення мети, та мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій та деяких волевих якостей особистості, що реалізує суб'єкт у військовій діяльності.

До даного блоку належать питання анкети, що дозволяють кількісно представити такі показники:

- рівень самооцінки професійних навичок;

- рівень значущості проходження військової служби;

- наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії;

- наявність віддалених в часі очікувань від служби в армії;

- представленість соціально-корисних цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб;

- представленість особистих цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб;

- представленість мотиву самореалізації при вступі на військову службу;

- представленість мотивів, що спрямовані на вирішення особистих проблем, при вступі на військову службу;

- представленість патріотичних мотивів при вступі на військову службу;
- представленість мотивів поваги та самоповаги при вступі на військову службу;
- представленість смислотворчих цінностей в ціннісній системі мобілізованих осіб;
- представленість моральних цінностей в ціннісній системі мобілізованих осіб;
- представленість цінностей розвитку в ціннісній системі мобілізованих осіб;
- рівень вираженості самоволодіння як вольової якості у мобілізованих осіб;
- рівень прояву цілеспрямованості як вольової якості у мобілізованих осіб;
- рівень схильності до емоційної нестриманості;
- наявність позитивних думок на звістку про мобілізацію;
- наявність стеничних емоцій на звістку про мобілізацію;
- характер реакції на звістку про мобілізацію.

Також проведено аналіз показників дискримінативності анкети. Дискримінативність показує наскільки добре анкета або окремі запитання розділяють досліджуваних за групами прояву параметру, що цікавить дослідника [71]. Провівши аналіз дискримінативності анкети встановлено, що 9 показників анкети (такі як: рівень самооцінки професійних навичок, рівень значущості проходження військової служби, наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії, наявність віддалених в часі очікувань від служби в армії, характер ставлення рідних до служби в армії; вплив соціально-політичних подій на ставлення до військової служби; наявність позитивних думок на звістку про мобілізацію, наявність стеничних емоцій на звістку про мобілізацію, характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб та військовослужбовців) мають високий рівень дискримінативності (коефіцієнт дискримінативності δ Фергюсона є більшим ніж 0,7). Тобто, ми можемо стверджувати, що за цими показниками досягнуто найбільш рівномірного (прямокутного) розподілу досліджуваних, було найбільш повно реалізовані всі можливі прояви властивостей, що вимірювалися. Ще три показники, а саме: добровільність проходження служби, військова кваліфікація, характер змін в ставленні до військової служби, мають достатній

рівень дискримінативності (коефіцієнт δ Фергюсона знаходиться в діапазоні від 0,6 до 0,7), що свідчить про досягнення задовільного розподілу даних. Крім цього за допомогою дискримінативного аналізу, встановлено, що такі показники анкети як: рівень матеріального забезпечення мобілізованих осіб, стаж військової служби, представленість особистих цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб, представленість соціально-корисних цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб, характер реакції на звістку про мобілізацію, мають сумнівний рівень дискримінативності. Тобто, коефіцієнт δ Фергюсона знаходиться в діапазоні від 0,5 до 0,6. Це свідчить про те, що запитання анкети, котрі визначають дані показники, потребують подальшого доопрацювання. Також слід зазначити, що три показники анкети мають низький рівень дискримінативності (коефіцієнт δ Фергюсона є меншим ніж 0,5). Тобто, показник рівня стійкості до стресу, наявності військової підготовки та представленість цілей, що пов'язані з самовдосконаленням, в мотиваційній сфері мобілізованих осіб є недостовірними, можливо некоректно були сформульовані твердження, або варіанти відповідей на них, тому ми не можемо використовувати у своїй роботі дані показники.

Крім цього проведено факторний аналіз даних з метою групування первинного матеріалу, виокремлення універсальних узагальнених характеристик. Факторний аналіз проводився методом головних компонентів з використанням Varimax-обертання для виявлення факторної структури показників, що досліджуються [73]. За результатами факторного аналізу запропонованих нами мотивів вступу мобілізованих осіб на військову службу із сімнадцяти початкових показників було виділено чотири узагальнені мотиваційні тенденції, що найбільш вірогідно показують мотиваційні установки мобілізованих. Дане факторне рішення знайдено за допомогою статистичної програми STATISTICA 10.0. і на наш погляд, воно є оптимальним, оскільки враховує як високі власні значення факторів, так і високий відсоток пояснювальної ними дисперсії. Перше узагальнення мотиваційних тенденцій представлено такими змінними, як: прагнення збільшити свій соціальний статус, прагнення подальшого підвищення по службі, прагнення відповідати вимогам соціального оточення, потреба в

реалізації цілей, потреба в самоствердженні, потреба сформувати чоловічі риси характеру. На наш погляд дана мотиваційна тенденція відображає спрямованість на реалізацію розвитку власного Я, реалізацію наявного потенціалу, здійснення своїх існуючих бажань, об'єктивацію уявлень про себе і свій життєвий шлях, досягнення успіху, відображає прагнення повністю реалізувати себе в соціумі. Тому першу узагальнену мотиваційну тенденцію нами було названо як тенденція до «самореалізації». Результати факторного навантаження узагальнення мотиваційних тенденцій зображені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати факторного навантаження узагальнення мотиваційних тенденцій мобілізованих осіб

№	Показник	Факторне навантаження
Самореалізація		
1	Прагнення збільшити свій соціальний статус	0,844
2	Прагнення подальшого підвищення по службі	0,658
3	Прагнення відповідати вимогам соціального оточення	0,509
4	Потреба в реалізації цілей	0,665
5	Потреба в самоствердженні	0,598
6	Потреба сформувати чоловічі риси характеру	0,571
Сумарна дисперсія		17%
Прагнення до поваги та самоповаги		
1	Прагнення до матеріального забезпечення	0,492
2	Прагнення до фізичної досконалості	0,675
3	Прагнення отримати соціальне визнання	0,775
4	Прагнення отримати визнання в сім'ї	0,607
5	Прагнення покращити власне життя	0,708
Сумарна дисперсія		16,5 %
Прояв патріотизму		
1	Прагнення захищати Батьківщину	0,678
2	Потреба виконати свій громадянський обов'язок	0,846
3	Прагнення захищати інтереси своєї країни	0,775
Сумарна дисперсія		15 %
Вирішення особистих проблем		
1	Уникнення неприємностей	0,727
2	Прагнення до задоволення первинних базових потреб	0,763
3	Прагнення відповідати сімейним вимогам	0,522
4	Прагнення до матеріального забезпечення	0,413
Сумарна дисперсія		11 %

Друга узагальнена мотиваційна тенденція представлена такими змінними як: прагнення до матеріального забезпечення, прагнення до фізичної досконалості,

прагнення отримати соціальне визнання та визнання в сім'ї, прагнення покращити власне життя. На наш погляд дана узагальнена мотиваційна тенденція відображає спрямованість на отримання визнання гідності, чеснот, високих якостей, визнання важливості, значущості, цінності, отримання високого статусу, шанобливе ставлення до себе. Тому другу узагальнену мотиваційну тенденцію нами було названо як «прагнення до поваги та самоповаги». Третя узагальнена мотиваційна тенденція містить в собі виражене прагнення захищати Батьківщину, інтереси своєї країни, необхідність виконати свій громадянський обов'язок. Дану тенденцію нами було названо як «прояв патріотизму», оскільки вона відображає позитивне ставлення до Батьківщини, прояв суспільних та моральних принципів, які характеризують ставлення до своєї країни, містить прагнення зберегти Батьківщину, її надбання, захистити інтереси своєї громади, народу загалом. Четверта узагальнена мотиваційна тенденція представлена такими змінними: уникнення неприємностей, прагнення до задоволення первинних базових потреб, прагнення відповідати сімейним вимогам та прагнення до матеріального забезпечення. Зазначені показники відображають мотиви, що спрямовані на розв'язання індивідуальних проблем, з метою покращення комфорту власного життя, тому дану узагальнену мотиваційну тенденцію нами було названо як тенденція до «вирішення особистих проблем».

Також проведено факторний аналіз представленості цінностей служби в армії. Аналіз виявив чотири узагальнені ціннісні орієнтації, що відображають нормативно-рольову структуру поведінки мобілізованих осіб під час військової служби. Результати розподілу факторних навантажень представленості цінностей служби в армії відображені в таблиці 2.3.

Першу узагальнену ціннісну орієнтацію ми назвали «смыслотворчою», що визначає смисл життя людини, відображає засади людського буття, прагнення наповнити змістом кожен прояв життя та пізнати навколишню реальність й самого себе, оскільки склад даного фактору представлений такими змінними, як: екзистенціальні та когнітивні цінності.

Таблиця 2.3

**Результати факторного навантаження узагальнення ціннісних орієнтацій
мобілізованих осіб під час військової служби**

№	Показник	Факторне навантаження
Смислотворча узагальнена ціннісна орієнтація		
1	Екзистенціальні цінності	0,843
2	Когнітивні цінності	0,772
Сумарна дисперсія		18,42 %
Моральна узагальнена ціннісна орієнтація		
1	Альтруїстичні цінності	0,703
2	Гедоністичні цінності	-0,573
3	Комунікативні цінності	0,673
Сумарна дисперсія		18,36 %
Узагальнена ціннісна орієнтація розвитку		
1	Статусні цінності	-0,778
2	Цінності самореалізації	-0,723
Сумарна дисперсія		14,35 %
Сімейна узагальнена ціннісна орієнтація		
1	Сімейні цінності	-0,912
Сумарна дисперсія		13,71 %

Друга узагальнена ціннісна орієнтація представлена такими змінними: альтруїстичні, комунікативні та обернено гедоністичні (тобто, відсутність прагнення отримувати задоволення). Оскільки даний набір цінностей описує прагнення людини допомагати оточенню, навіть на шкоду собі, прагнення до міжособистісних контактів, взаємодії з навколишніми людьми та відмови від отримання особистого задоволення, описує певний рівень представленості людяності, гуманності, тому дану узагальнену ціннісну орієнтацію нами було названо як «моральна». Третя група цінностей представлена статусними цінностями та цінностями самореалізації. Тобто, дана узагальнена ціннісна орієнтація відображає прагнення мобілізованих осіб до саморозвитку, самовдосконалення, кар'єрного росту, досягнення високого соціального статусу та положення в соціумі, тому вона отримала назву «ціннісна орієнтація розвитку». І останню, четверту узагальнену ціннісну орієнтацію нами було названо як «сімейна». Вона містить лише одну зміну, що має аналогічну назву.

Далі нами за допомогою факторного аналізу було виокремлено три узагальнені вольові спрямованості, що відображають рівень розвитку морально-вольових якостей мобілізованих осіб. Отримані результати зображені в таблиці 2.4. Перша узагальнена вольова спрямованість представлена такими змінними, як сміливість, рішучість, наполегливість, відповідальність та самоволодіння. На нашу думку, вона відображає всі ті вольові характеристики, що охоплює вміння володіти собою, своїми діями та протидіяти зовнішнім проявам, навіть при складних та неочікуваних обставинах, тому дана узагальнена вольова спрямованість отримала назву «самоволодіння».

Таблиця 2.4

**Результати факторного навантаження узагальнення вольової
спрямованості мобілізованих осіб**

№	Показник	Факторне навантаження
Самоволодіння		
1	Сміливість	0,802
2	Рішучість	0,856
3	Наполегливість	0,616
4	Відповідальність	0,771
5	Самоволодіння	0,732
Сумарна дисперсія		36,5 %
Цілеспрямованість		
1	Впертість	0,886
Сумарна дисперсія		17 %
Емоційна нестриманість		
1	Імпульсивність	0,684
2	Піддатливість	0,879
Сумарна дисперсія		16 %

Друга узагальнена вольова спрямованість мобілізованих осіб представлена лише однією змінною – впертістю, що характеризується прагненням досягнути бажаного або необхідного, всупереч труднощам та невдалим спробам, тому дану узагальнену вольову спрямованість нами було названо як «цілеспрямованість» – свідомо та активна спрямованість особистості на певний результат діяльності. Третю узагальнену вольову спрямованість нами було названо «емоційна нестриманість», оскільки вона представлена такими змінними, як імпульсивність і

піддатливість, та відображає, на нашу думку, емоційну нестабільність, схильність діяти за першим своїм спонуканням під впливом емоцій та обставин, схильність легко змінювати свої погляди, легко піддаватися на провокації.

Аналізуючи можливі проблеми військовослужбовців під час служби в армії, за допомогою факторного аналізу нами було виокремлено три узагальнені напрями проблем, що є актуальними. Це ті аспекти життя військовослужбовців, які формують зону підвищеного напруження, викликають додаткове психоемоційне навантаження, відтягують частину ресурсів, які могли б застосовувати безпосередньо на реалізацію свого особистісного потенціалу, на досягнення успіху при виконанні службово-бойових завдань, на мобілізацію адаптаційних резервів. Отримані результати відображені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати факторного навантаження узагальнення проблем
мобілізованих осіб під час служби**

№	Показник	Факторне навантаження
Проблеми у взаємовідносинах		
1	Сімейні проблеми	0,591
2	Колективно-групові проблеми	-0,617
3	Проблеми, що пов'язані з професійною непридатністю	-0,674
Сумарна дисперсія		19,91 %
Матеріальні проблеми		
1	Проблеми матеріального забезпечення	0,577
2	Особистісні (суб'єктивні) проблеми	-0,797
Сумарна дисперсія		18,63 %
Зовнішні проблеми		
1	Проблеми, пов'язані з зовнішніми умовами	0,551
2	Соціальні проблеми	-0,743
Сумарна дисперсія		17,06 %

До першого узагальненого напрямку проблем ввійшли такі змінні: сімейні проблеми, колективно-групові проблеми та проблеми, що пов'язані з професійною непридатністю. Даний спектр проблем отримав назву «проблеми у взаємовідносинах», через те, що змінні, що увійшли до цього узагальненого напрямку проблем, відображають складнощі, які виникають у сімейному житті через військову службу, складнощі, що виникають в військовому колективі через

різні причини. Другий узагальнений напрям проблем отримав назву «матеріальні проблеми». Він представлений такими змінними, як проблеми матеріального забезпечення та відсутність особистісних (суб'єктивних) проблем. І третій узагальнений напрям проблем військовослужбовців під час служби в армії представлений такими змінними: проблеми, що представлені зовнішніми умовами, та соціальні проблеми. Зазначений узагальнений напрям нами було названо як «зовнішні проблеми», тому що він відображає наявність проблем, не пов'язаних із суб'єктивними причинами, взаємодією з людьми, а є більш обумовленим об'єктивними причинами.

Крім цього слід зазначити, що всі виокремлені фактори проблем мають поєднання суперечливих аспектів. Нами було встановлено, що мобілізовані особи, які мають негаразди в сімейному житті, не помічають проблем на службі та в колективі, з керівництвом. А мобілізовані особи, для яких властиві проблеми матеріального характеру не бачать власних особистих проблем та складнощів. Також мобілізовані військовослужбовці, які мають проблеми пов'язані з зовнішніми умовами служби, не звертають увагу на соціальні проблеми, відсутність суспільного визнання, соціального захисту.

Таким чином, розроблена нами анкета дає можливість достатньою мірою дослідити зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на психологічну готовність мобілізованих осіб до служби в армії та перевірити висунуті нами припущення.

2.3. Особливості структурної організації психологічної готовності особистості до військової служби

Теоретичний аналіз наукової літератури вказує на те, що феномен психологічної готовності є явищем з багаторівневою системою психічних особливостей людини, які виступають суб'єктивними умовами її успішної професійної діяльності, та має складну структуру. Різні вчені по-різному підходять до визначення структурних компонентів психологічної готовності

людини до різних видів діяльності. Певні дослідники вважають, що структуру психологічної готовності до діяльності утворюють два структурні компоненти (В. Барко) [12], інші – три (Л. Матохнюк, В. Мірошниченко, О. Пасько, І. Платонов, М. Томчук) [123; 66; 163; 176; 222]. В. Варваров [25], В. Ягупов [244], дотримуються думки про чотирикомпонентну структуру психологічної готовності. Я. Бондаренко [21], Н. Сторожук [215] відстоюють позицію шестикомпонентної структури психологічної готовності. Таким чином, аналізуючи описані дослідниками особливості компонентної структури психологічної готовності, слід зазначити, що не зважаючи на розбіжності щодо компонентного складу психологічної готовності, вчені зазначають, що її структурне наповнення залежить від змісту та умов діяльності.

З урахуванням специфіки професійної військової діяльності мобілізованих осіб та ґрунтуючись на проведеному аналізі наукових досліджень, нами було виділено зовнішні та внутрішні фактори психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Водночас ми припустили, що вони утворюються поєднанням 8 окремих компонентів готовності. Зовнішній фактор психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби містить в собі наступні компоненти: відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення до справи. А внутрішній фактор складають диспозиційний, емоційно-вольовий, поведінковий, когнітивний та мотиваційний компоненти.

Компонент структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби «Відносини з товаришами по службі» відображає особливості спілкування військовослужбовців у колективі товаришів по службі, поєднує засоби розв'язання проблем у їх взаєминах, що виникають під час служби. Ставлення до справи відображає ставлення до військової служби, сформоване під впливом соціально-політичних подій, наявність проблем під час військової служби. Відносини з сім'єю – ставлення рідних до служби та представленість сімейних цінностей у ціннісно-мотиваційній системі мобілізованих осіб.

Диспозиційний компонент у складі внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби розглядається нами як

комплекс особистісних рис досліджуваних, завдяки яким вони здатні протидіяти та переборювати зовнішні та внутрішні перешкоди на шляху досягнення цілей військово-професійної діяльності. Емоційно-вольовий компонент відображає емоційну стійкість, емоційне ставлення до військової служби, рівень вольової саморегуляції. Поведінковий – стратегії поведінки та здатність проявляти самоконтроль. Когнітивний компонент готовності ми розглядаємо як рівень розвитку знань, умінь, навичок, уявлень про майбутні труднощі, що необхідні для успішної діяльності. Мотиваційний компонент ми розглядали як складну систему мотивів, яка активує та спрямовує енергійність мобілізованого до діяльності в екстремальних умовах та містить в собі мотиваційні установки й ціннісні орієнтації.

З метою перевірки запропонованої нами теоретичної моделі структури психологічної готовності мобілізованих осіб було застосовано процедуру факторного аналізу, що дозволяє проводити угруповання первинних показників. Комп'ютерна обробка даних здійснювалася за допомогою пакета програм STATISTICA 10.0.

Головною метою факторного аналізу є створення моделі, що дозволяє виокремити мінімальне число узагальнених факторів, які відображають найбільш вагомі характеристики досліджуваного об'єкта [203]. При виконанні процедур факторного аналізу ми зупинилися на шестифакторному рішенні як такому, що має найбільш оптимальне значення загального відсотка сумарної дисперсії та числа факторів, відображає запропоновану нами модель внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб, проте з більш детальним доповненням. А при виконанні процедур факторного аналізу моделі зовнішнього фактора психологічної готовності мобілізованих ми зупинилися на трифакторному рішенні як такому, що має найбільш оптимальне значення загального відсотка сумарної дисперсії та числа факторів, зображує запропоновану нами теоретичну модель.

Сутність кожного з методів факторного аналізу складається у перетворенні крок за кроком вихідної структури матриці коефіцієнтів кореляцій змінних, що

залучені в дослідженні. Процедура факторизації припиняється лише тоді, коли перевірка показує, що більше факторів визначити неможливо. У результаті ми одержуємо скорочену матрицю факторів, що містить навантаження кожної перемінної за кожним фактором. Створену в ході факторизації латентну структуру можна спростити використанням процедури обертання (ротації) системи координат відносно конфігурації векторів. Метою здійснення обертання є одержання такої матриці навантажень, у якій високі навантаження для певних змінних будуть сполучатися з дуже низькими навантаженнями для інших змінних. Типовим методом обертання є *Varimax*, ціль якого – обрати такий кут повороту системи координат, що забезпечує максимальну дисперсію навантажень за кожним фактором. У ході проведення процедури створюється нова матриця факторних навантажень (шляхом множення факторної матриці на матрицю повороту), в якій навантаження характеризується максимальною величиною розмаху [73, с. 104].

Результати факторного аналізу після процедури ротації *Varimax normalized* свідчать про те, що структура внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби визначається структурними особливостями організації окремих компонентів готовності, а саме – мотиваційним, диспозиційним, емоційно-вольовим, поведінковим, когнітивно-прогностичним та когнітивно-рефлексивним. А результати факторного аналізу після процедури ротації *Varimax normalized* щодо зовнішнього фактора психологічної готовності свідчать про те, що зовнішній фактор структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби складається з трьох компонентів, а саме – відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення до справи.

Проведений факторний аналіз дозволив виділити у складі внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби шість незалежних складових, аналіз яких дозволяє описати 47% індивідуальних розбіжностей. Загальний зовнішній фактор структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби визначається структурними

особливостями організації трьох факторів, які описують 45% дисперсії ознак. Факторна структура психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби зображена у Додатку В.

Розглянемо структуру внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Перший фактор – «Емоційно-вольовий компонент», (9,96% сумарної дисперсії) – поєднує наступні змінні (див. таблицю 2.6.): представленість нервово-психічної нестійкості (-0,845), схильність до суїцидальної поведінки (-0,748), схильність до емоційного зриву (-0,814), рівень розвитку загальної саморегуляції (0,636), рівень прояву наполегливості (0,571), рівень прояву самоволодіння (0,591), позитивний характер реакції на звістку про мобілізацію (0,333). Цей фактор відображає здатність особистості до свідомої регуляції своєї поведінки, контролю емоційних станів та рівня психічного напруження через вольові зусилля.

Таблиця 2.6

Результати факторного навантаження емоційно-вольового компонента структури внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Показник	Факторне навантаження
Представленість нервово-психічної нестійкості	-0,845
Схильність до емоційного зриву	-0,814
Схильність до суїцидальної поведінки	-0,748
Рівень розвитку загальної саморегуляції	0,636
Рівень прояву самоволодіння	0,591
Рівень прояву наполегливості	0,571
Характер реакції на звістку про мобілізацію	0,333
Сумарна дисперсія	9,96%

Ядро фактора складають показники емоційної стійкості та вольових якостей мобілізованих осіб. Чим більше мобілізовані особи проявляють нервово-психічну стійкість, чим меншу мають тенденцію у поведінці до самознищення, емоційних зривів, тим вищий рівень загальної саморегуляції вони демонструють. Висока наполегливість та здатність до самоволодіння визначають спокійну реакцію на звістку про мобілізацію. Як ми бачимо, емоційно-вольовий компонент забезпечує

емоційну стабільність, стійкість до зовнішніх стресогенних чинників, скерує і регулює поведінку, емоційні реакції. Тобто, емоційно-вольовий компонент як складова структури психологічної готовності є здатністю особистості до швидкої вольової мобілізації своїх ресурсів задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності. Специфіка цієї здатності полягає в тому, що завдяки емоційній стійкості, наполегливості, самоволодінню, рішучості суб'єкт спроможний співвідносити та узгоджувати свої можливості з вимогами зовнішнього середовища, проявляти активність, докладати зусиль, що проявляться в активному, напруженому та чітко спрямованому способі самоуправління своїми психічними, емоційними станами, поведінкою та діями.

Отже, мобілізованим особам, які мають високий рівень сформованості емоційно-вольового компонента, властиво нервово-психічна стійкість, уміння адаптуватися в нових соціальних умовах, висока саморегуляція, здатність справлятися зі стрес-факторами звичайних життєвих ситуацій на основі впевненості в собі, оптимістичності та активності. Особи, які мають низький рівень сформованості емоційно-вольового компонента, схильні до домінування нестабільного емоційного стану, відчуття виснаженості, підвищеної збудливості, дратівливості, недостатньої саморегуляції. У їх поведінці може проявлятися агресивне ставлення до соціального оточення, чи відлюдкуватість, інертність, зниження соціальної активності, імпульсивність поведінки. Вірогідними є нервово-психічні зриви, особливо в екстремальних ситуаціях. Також вони можуть бути схильними до аутоагресивних тенденцій у власній поведінці.

Зміст другого фактора – «Поведінковий компонент» (відсоток сумарної дисперсії – 8,3%), утворили такі змінні, як: рівень прояву емоційності (-0,738), схильність до активно-наступаючої поведінкової стратегії (0,534), схильність до стабільно-кумулятивної поведінкової стратегії (-0,288), схильність до комунікативної поведінкової стратегії (-0,35), рівень самооцінки професійних навичок (0,355), рівень вираженості самоволодіння як вольової якості у мобілізованих осіб (0,505). Отримані результати зображені в таблиці 2.7.

Даний фактор відображає здатність особистості проявляти емоційну зрілість, самовладання та схильність до активних поведінкових стратегій. Мобілізованим особам, які мають високий рівень за цим фактором, властиво проявляти емоційну стійкість, самоволодіння та самодостатність, емоційну зрілість, спокій у складних обставинах, не піддаватись випадковим змінам настрою, оцінювати власні професійні навички на високому рівні, проявляти активно-наступаючу поведінкову стратегію (активність, енергійність, прагнення до домінування, мати потребу у досягненні високих результатів, контролі ситуації, самоконтролі, досягненні бажаного за допомогою сили) та уникати стабільно-кумулятивної (повільності, затягування прийняття рішень, консерватизму, флегматичності, потреби в економії сил, упертості, відгородженості) та комунікативної поведінкової стратегії (уникнення товарищескості, емоційної чуттєвості, потреби в емоційному контакті, чутливості до відтінків у стосунках, чуйності, уваги до інших, потреби в спілкуванні, вірності).

Таблиця 2.7

**Результати факторного навантаження поведінкового компонента
структури внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих
осіб до військової служби**

Показник	Факторне навантаження
Рівень прояву емоційності	-0,738
Схильність до активно-наступаючої поведінкової стратегії	0,534
Рівень вираженості самоволодіння як вольової якості у мобілізованих осіб	0,505
Рівень самооцінки професійних навичок	0,355
Схильність до комунікативної поведінкової стратегії	-0,35
Схильність до стабільно-кумулятивної поведінкової стратегії	-0,288
Сумарна дисперсія	8,3%

Мобілізовані особи, які мають низький рівень за даним фактором, навпаки, є більш емоційними, їм складно контролювати свої емоції та імпульсивні захоплення, у стресових ситуаціях вони можуть демонструвати низьку працездатність, схильність недооцінювати власні професійні навички. Їм не властиво у складних ситуаціях проявляти активність, енергійність, заповзятість,

самоконтроль, а більш притаманно проявляти повільність, консерватизм, флегматичність, нерішучість, прагнення до емоційної чутливості, спілкування, чуйності, шукати підтримку з боку оточення, а також шляхи задоволення потреби в спілкуванні та прийнятті.

Третій фактор (8,1 % сумарної дисперсії) отримав назву «Когнітивно-рефлексивний компонент», оскільки поєднує такі змінні: рівень привабливого образу військовослужбовця у сприйнятті мобілізованих осіб (0,605), рівень здатності ідеального військовослужбовця триматися прийнятої лінії поведінки (0,494), рівень прояву активної позиції в ідеального військовослужбовця (0,232), рівень вираженості самоповаги (0,574), рівень схильності розраховувати на власні сили в складних ситуаціях (0,605), рівень прояву активної позиції (0,589), схильність до пасивно-оборонної поведінкової стратегії (-0,394), рівень прояву цілеспрямованості як вольової якості (0,434). У таблиці 2.8 зазначені факторні навантаження основних параметрів, які утворили третій фактор.

Визначений фактор відображає співвідношення двох суб'єктних компонентів «Я-концепції» особистості – образу Я та образу ідеального військовослужбовця. Для мобілізованих осіб, які мають високий рівень сформованості когнітивно-рефлексивного компонента, характерно адекватне саморозуміння та самоусвідомлення себе як військовослужбовця, узгодженість уявлень про себе з образом ідеального військовослужбовця, властиво вміння аналізувати особливості власної професійної діяльності та коригувати її перебіг за умови необхідності, уміння зіставляти свої особисті й професійні дії з образом того, як має бути. Особи з високими оцінками за цим фактором більш схильні розраховувати на власні сили в складних ситуаціях, мають сформовану власну активну позицію, цілеспрямовані, мають високий рівень самоповаги, мають більш привабливий образ ідеального військовослужбовця, який виявляє здатність триматися прийнятої ним лінії поведінки, та намагаються уникати пасивно-оборонної поведінкової стратегії.

Таблиця 2.8

Результати факторного навантаження когнітивно-рефлексивного компонента структури внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Показник	Факторне навантаження
Рівень прояву привабливого образу військовослужбовця в сприйнятті мобілізованих осіб	0,605
Рівень схильності розраховувати на власні сили в складних ситуаціях	0,605
Рівень прояву активної позиції	0,589
Рівень вираженості самоповаги	0,574
Рівень здатності ідеального військовослужбовця триматися прийнятої лінії поведінки в сприйнятті мобілізованих осіб	0,494
Рівень прояву цілеспрямованості як вольової якості у мобілізованих осіб	0,434
Схильність до пасивно-оборонної поведінкової стратегії	-0,394
Рівень прояву активної позиції в ідеального військовослужбовця в сприйнятті мобілізованих осіб	0,232
Сумарна дисперсія	8,1

Мобілізованим особам із низьким рівнем сформованості когнітивно-рефлексивного компонента властиві нехтування позитивним образом ідеального військовослужбовця та низький рівень самоповаги до себе як до військовослужбовця, залежність поведінки й ставлення до себе від зовнішніх обставин та оцінок, пасивність, інтровертивність, низький рівень цілеспрямованості, схильність до прояву обережності стосовно нових подразників та уникання їх, депресивне або іпохондричне сприйняття ними як усього свого повсякденного життя, так і будь-якої ситуації, що виникає в екстремальних умовах, а також прояв сором'язливості, невпевненості у собі, обережності, пасивності.

Зміст четвертого фактора (див. таблицю 2.9), що інформативний на 7,95%, утворили такі змінні: рівень значущості проходження військової служби (0,509), представленість мотиву самореалізації при вступі на військову службу (0,702), представленість мотивів, що спрямовані на розв'язання особистих проблем, при вступі на військову службу (0,461), представленість патріотичних мотивів при

вступі на військову службу (0,581), представленість мотивів поваги та самоповаги при вступі на військову службу (0,637), представленість особистих цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб (-0,535), наявність позитивних думок на звістку про мобілізацію (0,471), наявність стеничних емоцій на звістку про мобілізацію (0,516), представленість цінностей розвитку в ціннісній системі мобілізованих осіб (0,306), представленість соціально-корисних цілей у мотиваційній сфері мобілізованих осіб (0,336). Даний фактор може бути позначений як «Мотиваційний компонент структури психологічної готовності мобілізованих осіб», оскільки відображає мотиваційні зусилля, потреби успішно виконати поставлену задачу, прагнення досягнути успіху та показати себе з кращого боку.

Таблиця 2.9

Результати факторного навантаження мотиваційного компонента структури внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб

Показник	Факторне навантаження
Представленість мотиву самореалізації при вступі на військову службу	0,702
Представленість мотивів поваги та самоповаги при вступі на військову службу	0,637
Представленість патріотичних мотивів при вступі на військову службу	0,581
Представленість особистих цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб	-0,535
Наявність стеничних емоцій на звістку про мобілізацію	0,516
Рівень значущості проходження військової служби	0,509
Наявність позитивних думок на звістку про мобілізацію	0,471
Представленість мотивів, що спрямовані на вирішення особистих проблем, при вступі на військову службу	0,461
Представленість соціально-корисних цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб	0,336
Представленість цінностей розвитку в ціннісній системі мобілізованих осіб	0,306
Сумарна дисперсія	7,95%

Отримані результати свідчать про те, що для мобілізованих осіб із високим рівнем сформованості цього компонента властиво прагнення до самореалізації, для них дуже важлива повага людей, що навколо, і самоповага, властиво

наявність патріотичних мотивів у діяльності та мотивів, спрямованих на розв'язання важливих особистих проблем за допомогою військової служби, при цьому вони не орієнтовані лише на особисті цілі на період служби, а мають і високий рівень значущості проходження військової служби, тому схильні більш спокійно реагувати на звістку про мобілізацію та мати більш позитивні думки про неї. Також для них характерно наявність високих оцінок можливості професійно розвиватися в військовій справі та досягати соціально-корисних цілей під час військової служби. Як ми бачимо, мотиваційна готовність до військової діяльності мобілізованих осіб є складною системою мотивів, які скеровують, посилюють та зумовлюють активність індивіда на шляху до поставленої мети, а саме на шляху до самопізнання, саморозуміння та самореалізації в професійній діяльності.

Отже, мотиваційний компонент може дійсно здійснювати системоутворюючий вплив на психологічну готовність через реалізацію стимулюючої, регулятивної та смислоутворюючої функцій, а саме: у бажанні якнайкраще виконати службово-бойову діяльність, розвиватися, досягати успіху; у прагненні показати себе з кращого боку, щоб поважало оточення; у почутті обов'язку й відповідальності перед Батьківщиною; у потребі в самовдосконаленні й самореалізації. Для мобілізованих осіб, які мають низький рівень сформованості мотиваційного компонента, характерні низький рівень мотивів самореалізації, поваги й самоповаги, відсутність патріотичних мотивів; їм не притаманне бажання служити, а навпаки, вони мають негативні думки та астеничні почуття на звістку про мобілізацію, розцінюють службу в армії як негативне явище, якого варто уникати, оскільки відсутня будь-яка мотивація та бажання служити.

П'ятий фактор (інформативність – 7,2%) містить такі змінні (отримані результати зображені в таблиці 2.10.): рівень прояву екстраверсії (0,772), рівень прив'язаності до оточення (0,644), рівень вольової регуляції поведінки (0,653), рівень прояву експресивності (0,75), схильність до аутичної поведінкової стратегії (-0,364), схильність до паразитарної поведінкової стратегії (-0,311), представленість моральних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб

(- 0,226). З огляду на зміст факторних навантажень цей фактор був ідентифікований як «Диспозиційний компонент».

Таблиця 2.10

Результати факторного навантаження диспозиційного компонента структури внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб

Показник	Факторне навантаження
Рівень прояву екстраверсії	0,772
Рівень прояву експресивності	0,75
Рівень вольової регуляції поведінки	0,653
Рівень прив'язаності до оточення	0,644
Схильність до аутичної поведінкової стратегії	-0,364
Схильність до паразитарної поведінкової стратегії	- 0,311
Представленість моральних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб	-0,226
Сумарна дисперсія	7,2%

Даний фактор відображає систему особистих характеристик мобілізованих осіб, які впливають на результативність їх діяльності, досягнення цілей, внутрішню стійкість при впливі негативних факторів. Ми припускаємо, що особистісні якості виступають як фундаментальна основа формування психологічної готовності мобілізованих осіб, як найбільш стійкі психічні явища, завдяки яким вони здатні протидіяти та переборювати зовнішні й внутрішні перешкоди на шляху досягнення цілей військово-професійної діяльності. Аналізуючи отримані результати, можемо стверджувати, що мобілізовані особи з високими оцінками за цим фактором є більш схильними до екстраверсії, товариськими, мають більш позитивне ставлення до людей, уміють контролювати себе, відповідальні, проявляють точність та акуратність у справах, дотримуються моральних принципів, не схильні порушувати загальноприйняті норми поведінки. Також такі особи схильні до експресивності, можуть легко ставитися до життя, проявляти інтерес до різних сторін життя, їм не властиво проявляти аутичну й паразитарну поведінкові стратегії. А для мобілізованих осіб із низьким рівнем сформованості даного фактора більш властиві замкнутість, скритність, сором'язливість, нерішучість, обережність, пригніченість, слабкість, відчуття

незахищеності, вони надають перевагу триманню дистанції з оточенням, відстороненій позиції під час взаємодії, свої інтереси часто ставлять вище інтересів інших людей, виявляють несумлінність в виконанні своїх зобов'язань та обіцянок, безвідповідальність, занадто стурбовані своїми матеріальними проблемами, намагаються уникати громадських доручень, жити не ускладнюючи собі життя. Такі особи не схильні проявляти у своєму житті вольові зусилля, гнучкість у складних ситуаціях, що призводить до того, що вони складно переносять різкі зміни в житті, а отже, віддають перевагу постійності та надійності у всьому, що їх оточує.

Склад шостого фактора, який відображає когнітивно-прогностичний компонент структури психологічної готовності, є інформативним на 5,5%. Ядро даного фактору склали очікування від служби в армії, а саме: наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії (-0,758), наявність віддалених у часі очікувань від служби в армії (-0,736) та представленість смислотворчих цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб (0,359). У таблиці 2.11. наведений склад даного фактора.

Таблиця 2.11

Результати факторного навантаження когнітивно-прогностичного компонента структури внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб

Показник	Факторне навантаження
Наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії	-0,758
Наявність віддалених у часі очікувань від служби в армії	-0,736
Представленість смислотворчих цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб	0,359
Сумарна дисперсія	5,5%

Аналізуючи отримані результати, варто зазначити, що для мобілізованих осіб із високим рівнем сформованості когнітивно-прогностичного компонента більш властиво наявність близьких у часовому просторі, реальних соціально орієнтованих та соціально корисних очікувань від служби в армії, а також виражена потреба в наданні цінності самому процесу проживання життя, уміння

цінувати життя, приймати його трагічну сторону та знову відкривати для себе його красу, не відводячи погляду від його жахів, наявність вираженої потреби мати свободу вибору, приймати свою свободу та брати на себе повну відповідальність за власний вибір і власні вчинки, наявність потреби відчувати кохання в усіх його проявах, а також потреби пізнавати життя, розбиратися в суперечності навколишнього світу й власної особистості, шукати смисл і причини того, що відбувається. Натомість мобілізовані особи з низьким рівнем сформованості цього фактора мають особисто-орієнтовані очікування від служби в армії, що спрямовані на розв'язання власних проблем, та є більш віддаленими в часі, також вони вважають, що екзистенційні й когнітивні цінності не можуть бути реалізовані в цей період їх життя – період служби.

Таким чином, ми можемо констатувати, що когнітивно-прогностичний компонент відображає розуміння мобілізованими особами процесу військової служби та відповідність реальних умов сформованим очікуванням від неї, адекватне співвідношення яких може сприяти розвитку вмінь приймати обґрунтовані рішення стосовно власної професійної діяльності.

Зміст першого компонента (див. таблицю 2.11), що визначений під час аналізу загального зовнішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби (інформативність – 15,33%), утворили такі показники: рівень матеріального забезпечення мобілізованих осіб (-0,454), характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб і військовослужбовців (0,623), військова кваліфікація (0,716), стаж військової служби (0,488).

Таблиця 2.12

Результати факторного навантаження компонента відносини з товаришами по службі структури зовнішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Показник	Факторне навантаження
Військова кваліфікація	0,716
Характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб і військовослужбовців	0,623
Стаж військової служби	0,488

Продовження таблиці 2.12

Показник	Факторне навантаження
Рівень матеріального забезпечення мобілізованих осіб	-0,454
Сумарна дисперсія	15,33%

Даний компонент може бути позначений як «відносини з товаришами по службі», оскільки відображає ступінь вираженості сприятливої атмосфери в колективі, важливість спілкування з товаришами по службі, професійну майстерність мобілізованих осіб та відсутність значущості, в порівнянні з дружніми стосунками, матеріального забезпечення.

Отримані нами значення факторних навантажень свідчить про те, що для мобілізованих осіб, які мають високий рівень сформованості даного компонента, дуже важливою є сприятлива атмосфера спілкування в середовищі військовослужбовців, вони мають вищу військову кваліфікацію та стаж військової служби, натомість рівень матеріального забезпечення для них не важливий. А для мобілізованих осіб із низьким рівнем оцінки за цим компонентом характерні низька військова кваліфікація, відсутність стажу служби, наявність несприятливої атмосфери спілкування серед колег по службі та висока значущість їх матеріального забезпечення під час служби. Отже, ми можемо стверджувати, що наявність сприятливої атмосфери спілкування, цінність позитивних взаємин у колективі військовослужбовців, військова кваліфікація та стаж сприяють формуванню стійкішої психологічної готовності, яка протидіє матеріальній нестабільності.

Другий компонент має інформативність 15,32% та формується наступними змінними: вплив соціально-політичних подій на ставлення до військової служби (-0,324), характер проблем у взаємовідносинах під час військової служби (-0,472), характер матеріальних проблем у військовослужбовців під час служби в армії (0,861), характер зовнішніх проблем у військовослужбовців під час військової служби (0,85). Склад даного фактора представлений у таблиці 2.13. Дана складова зовнішнього фактора психологічної готовності зображує різні труднощі, з якими

стикаються мобілізовані особи під час військової служби та вплив соціально-політичних подій на ставлення до служби, тому позначена нами як компонент «ставлення до справи» зовнішньої структури психологічної готовності.

Ядро компонента складають показники матеріальних і зовнішніх проблем. Встановлено, що для мобілізованих осіб із високим рівнем сформованості цього компонента характерна наявність проблем матеріального забезпечення та задоволення первинних базових потреб, що може призвести до зниження внутрішньої мотивації до ефективного виконання обов'язків по службі, зменшення прагнення до військово-професійного вдосконалення, до формування більш негативного ставлення до своєї професійної справи, або навіть до зростання числа військовослужбовців, які переживають гостру особистісну кризу у зв'язку з відсутністю службових і матеріальних перспектив. Також такі особи переживають відсутність соціального визнання, соціального захисту, що може призвести до зниження ефективності діяльності при виконанні службових і навчально-бойових завдань. Відсутність проблем у взаєминах з колективом, керівництвом та сім'єю є необхідною внутрішньою умовою, що посилює й стабілізує позитивне ставлення до військової служби, попри соціально-політичні події, які відбуваються в країні.

Таблиця 2.13

Результати факторного навантаження компонента «ставлення до справи» структури зовнішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Показник	Факторне навантаження
Характер матеріальних проблем у військовослужбовців під час служби в армії	0,861
Характер зовнішніх проблем у військовослужбовців під час військової служби	0,85
Характер проблем у взаємовідносинах під час військової служби	-0,472
Вплив соціально-політичних подій на ставлення до військової служби	-0,324
Сумарна дисперсія	15,32%

А для мобілізованих із низьким рівнем сформованості даного компонента характерна наявність проблем у стосунках у колективі, труднощі з керівництвом,

сімейні негаразди, що можуть призводити до виникнення труднощі соціально-психологічної адаптації військовослужбовця до умов військової служби, а саме до частих конфліктів з оточенням (сім'єю, колективом), виникнення різних форм девіантної поведінки (деструкцій, адикцій, домінування тощо). Відсутність матеріальних труднощів і зовнішніх проблем, пов'язаних з умовами проходження служби, не є фактором готовності, що стабілізує, а навпаки, сприяє зниженню позитивного ставлення до військової служби.

Зміст третього компонента зовнішнього фактора (інформативність – 14,89%) утворили такі змінні, як: характер змін у ставленні до військової служби під впливом соціально-політичних подій (0,566), характер ставлення рідних до служби в армії (0,611), добровільність проходження служби (0,748). Склад цього компонента представлений у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Результати факторного навантаження компонента «відносини з сім'єю» структури зовнішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб

Показник	Факторне навантаження
Добровільність проходження служби	0,748
Характер ставлення рідних до служби в армії	0,611
Характер змін у ставленні до військової служби під впливом соціально-політичних подій	0,566
Сумарна дисперсія	14,89%

Дана складова може бути позначена як «відносини з сім'єю», оскільки вона відображає наявність підтримки рідних, особливості ставлення сімейного оточення, рідних, друзів до військової служби та характер власного ставлення мобілізованих до військової служби, що зумовлений соціально-політичними подіями в країні, та бажання служби в армії.

Встановлено, що для мобілізованих із високим рівнем сформованості компонента «відносини з сім'єю» характерно наявність бажання служити в армії (готовність добровільно проходити службу), підтримка з боку рідних і друзів, позитивне ставлення до служби як особистісна позиція, сформована під впливом соціально-політичних подій 2014-2015 рр. Натомість для мобілізованих із

низьким рівнем сформованості цього компонента характерні небажання служити, примусовість проходження служби, негативне ставлення рідних до служби в армії, не підтримка в рішенні проходити військову службу та негативне ставлення до військової служби як реакція на соціально-політичні події.

Підтримка рідних є процесом, за допомогою якого соціальний контекст впливає на індивіда. В. Сисоєв та Є. Потапчук зазначають, що фактори соціального середовища (сімейне оточення, рідні, друзі) здатні підтримувати самооцінку особистості, сприяти самореалізації, підтримувати адаптивні потенціали та енергетичні ресурси організму, здійснювати психологічну підтримку [205; 179]. На думку М. Пірен, шлюбно-родинні стосунки органічно включені в систему соціальних факторів, що детермінують розвиток ЗСУ. Вони є своєрідним джерелом, яке впливає на потенційну діяльність армії [171, с. 214]. Як ми бачимо з отриманих результатів, соціальна підтримка відіграє важливу роль у бажанні служити, тобто, чим краще рідні ставляться до військової служби, чим сильніше досліджувані мобілізовані особи включені в соціально-політичні події, що відбуваються в нашій країні, і переймаються майбутнім держави, тим більше їм властива готовність добровільно нести військову службу. Тобто, підтримка сім'ї, зміна власного ставлення до військової служби під впливом соціально-політичних подій у країні актуалізують проблему розвитку мотивації до військово-професійної діяльності в зазначеній категорії осіб та сприяють підвищенню рівня добровільності служби серед українців. Саме в бойових обставинах сприятливі стосунки з родиною здійснюють вирішальний вплив на військовослужбовців, оскільки є основою для формування соціальних мотивів поведінки останніх та міцних бойових установок. Це визначається розумінням і внутрішнім прийняттям військовослужбовцями цілей військової дій та операцій, представленістю соціальних та економічних інтересів.

Отже, результати факторного аналізу загалом підтвердили висунуту теоретичну модель загального внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби та дали змогу уточнити характер сформованості певних її аспектів. Серед п'яти запропонованих нами

складових (диспозиційний, емоційно-вольовий, поведінковий, когнітивний і мотиваційний компоненти) вирізнявся когнітивний аспект діяльності мобілізованих осіб, оскільки когнітивні складові виокремилися у два компоненти: когнітивно-прогностичний і когнітивно-рефлексивний.

Запропонована нами теоретична модель зовнішнього фактора психологічної готовності підтвердилася в емпіричній моделі, яку ми отримали за допомогою факторного аналізу. Таким чином, встановлено, що внутрішніми складовими психологічної готовності мобілізованих осіб є підтримка рідних, соціально-політичні події в країні, труднощі й проблеми, з якими стикаються мобілізовані під час військової служби (матеріальні, зовнішні, у колективі, сімейні), соціально-психологічна атмосфера у військовому колективі, професійна компетентність мобілізованих осіб. Виявлені складові враховують різні аспекти цієї системи чинників, зокрема відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення до справи.

Єдина робота компонентів психологічної готовності (як цілісного, системного явища) забезпечує ефективну реалізацію усіх функцій психологічної готовності, а саме: підготовчої, оцінної, регулятивної та стимулюючої. Таким чином, структурно-функціональна організація психологічної готовності може бути проаналізована у вигляді системної моделі, що інтегрує її основні компоненти в їхніх внутрішніх взаємозв'язках.

Висновки до другого розділу

1. Визначено методологічні засади розробки моделі психологічної готовності особистості до військової діяльності. Вищий філософський рівень представлений філософською теорією діалектичної логіки пізнання. Саме використання діалектичної логіки пізнання дозволяє нам розглядати структуру психологічної готовності як систему, елементи якої знаходяться у складних взаємозв'язках та взаємовідносинах. На рівні загальнонаукової методології знайшли поєднання принципи системного та структурно-функціонального підходів. Використання

основних принципів даних підходів дозволяє нам розглядати психологічну готовність до військової служби як інтегративну систему, яка не зводиться до суми своїх елементів, яка має складну структуру, кожний компонент якої має певне призначення і здійснює специфічні функції, спрямовані на задоволення відповідних потреб системи. Рівень конкретно-наукової методології представлений діяльнісним підходом. На підставі діяльнісного підходу ми розглядаємо психологічну готовність як інтегративну систему, що формується, розвивається і виявляється у процесі діяльності.

2. Психологічна готовність розглядається нами як система, що має складну структуру, є сплавом зовнішніх та внутрішніх чинників, які утворюються поєднанням 8 компонентів, кожен з яких має свої специфічні функції, при цьому вони мають взаємозв'язки між собою. Головними функціями психологічної готовності до військової діяльності є забезпечення регуляції діяльності та поведінки, забезпечення адаптаційних процесів до умов діяльності, забезпечення оптимальних психічних витрат при виконанні службово-бойових завдань. Специфічними функціями мотиваційного компонента є спонукання до дії; когнітивного – розуміння навколишнього; емоційно-вольового – регулювання емоцій, поведінкового – регулювання поведінки, вчинків; диспозиційного – сприяння подоланню зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху досягнення мети завдяки особистісним рисам; відносини з товаришами по службі – забезпечення внутрішнього ресурсу через взаємодію та спілкування в колективі товаришів по службі; відносини з сім'єю – забезпечення енергетичного ресурсу через сприятливу сімейну атмосферу; ставлення до справи – стимулювання до діяльності.

3. У процесі укладання методичних засад емпіричного дослідження враховувалась основна вимога, що ставиться до методів наукового пізнання – вони повинні давати вірогідні знання і вести до істини оптимальним шляхом. Враховуючи дану вимогу було розроблено програму психодіагностичного дослідження складових психологічної готовності, визначені основні діагностичні показники, що фіксують характер сформованості компонентів. Розроблений

авторський комплекс психодіагностичного дослідження структури психологічної готовності до військової служби поєднав 5 методик та багатокomпонентну авторську анкету, спрямованих на визначення особливостей сформованості виокремлених дванадцяти елементів психологічної готовності.

4. Розроблена авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби» відповідає компонентній структурі запропонованої нами теоретичної моделі психологічної готовності мобілізованих осіб до служби в армії. Проведено аналіз дискримінативності анкети з метою перевірки рівномірності розподілу досліджуваних за групами прояву параметру, що вивчається. Встановлено, що більшість показників мають достатню дискримінативність. На основі факторного аналізу з метою групування первинного матеріалу, для отримання більш систематизованої узагальненої інформації про досліджуване явище, було визначено узагальнені тенденції у мотиваційній, ціннісній, регулятивній та соціальній сферах, це дозволяє формувати уявлення про мотиваційні установки мобілізованих осіб щодо їх військової служби (з якою метою вони вирішили служити в армії: для самореалізації, для розв'язання індивідуальних проблем, щоб захищати Батьківщину чи для отримання визнання), про їх нормативно-рольову структуру поведінки під час служби (прагнення допомагати оточенню, до саморозвитку, до розуміння власного буття чи до важливості для них сімейних цінностей), про особливості морально-вольових якостей та про специфіку актуальних проблем для мобілізованих військовослужбовців під час служби в армії.

5. В розробці власної моделі структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності ми спиралися на системний підхід до розуміння «психологічної готовності». Розглянуто психологічну готовність до діяльності як інтегративне психологічне утворення, як єдність внутрішніх (індивідуально-психологічних) так і зовнішніх (системи значущих відносин) факторів. Результати факторного аналізу загалом підтвердили висунуту теоретичну модель внутрішнього фактора структури психологічної готовності та

дозволили уточнити характер сформованості певних її аспектів. Серед п'яти запропонованих нами внутрішніх складових (диспозиційний, емоційно-вольовий, поведінковий, когнітивний та мотиваційний компоненти) найбільш значущими для мобілізованих осіб є когнітивні аспекти, оскільки вони представлені двома складовими, а саме: когнітивно-прогностичним та когнітивно-рефлексивним компонентами. Таким чином, внутрішній фактор психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби складають емоційно-вольовий, мотиваційний, диспозиційний, поведінковий, когнітивно-прогностичний та когнітивно-рефлексивний компоненти.

Теоретична модель зовнішнього фактора психологічної готовності підтвердилася отриманою емпіричною моделлю. Було встановлено, що зовнішній фактор включає до свого складу компоненти: відносини з сім'єю, відносини з товаришами по службі, ставлення до справи. Тобто, на психологічну готовність мобілізованих осіб впливають наявність сімейної підтримки, особливості ставлення рідних до військової служби, бажання служити в лавах армії, труднощі та проблеми, з якими зустрічаються мобілізовані під час військової служби (матеріальні, зовнішні, взаємовідносини в колективі, з сім'єю), соціально-психологічна атмосфера в військовому колективі, цінність позитивних взаємовідносин, їх професійна компетентність.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

3.1. Особливості функціональної організації психологічної готовності особистості до військової служби

З метою дослідити, яким чином взаємопов'язані виявлені за допомогою факторного аналізу компоненти структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, ми застосували кореляційний аналіз емпіричних даних [157]. Згідно з зазначеною метою ми також використали процедуру Z-перетворення для трансформації (перетворення) первинних показників (сирих балів) в стандартизовані показники. Стандартизація – це розрахунок декількох сукупностей, що порівнюються, з метою виключення впливу структур на величину показника, що досліджується, та приведення даних до можливості їх порівнювати. Тобто, стандартизація показників дозволяє порівнювати ці показники, що отримані досліджуваними, з такими ж в генеральній сукупності [56]. Застосування сумарних оцінок показників, котрі увійшли в кожен з трьох компонентів зовнішнього фактора та шести компонентів внутрішнього фактора психологічної готовності, дозволило визначити загальний показник психологічної готовності, загальні показники сформованості зовнішнього та внутрішнього факторів психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Результати кореляційного аналізу дозволили нам визначити особливості функціональної організації структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Загальний показник сформованості структури психологічної готовності мобілізованих осіб пов'язаний значущими кореляційними зв'язками з усіма компонентами структури психологічної готовності, окрім когнітивно-прогностичного, а саме з «відносини з товаришами по службі» ($r = 0,33$, при $p \leq 0,001$), «ставлення до справи» ($r = 0,18$, при $p \leq 0,05$), «відносини з сім'єю» ($r = 0,529$, при $p \leq 0,001$), загальним

показником сформованості зовнішнього фактора структури психологічної готовності ($r = 0,53$, при $p \leq 0,001$), емоційно-вольовим ($r = 0,67$, при $p \leq 0,001$), поведінковим ($r = 0,61$, при $p \leq 0,001$), когнітивно-рефлексивним ($r = 0,58$, при $p \leq 0,001$), мотиваційним ($r = 0,74$, при $p \leq 0,001$), диспозиційним ($r = 0,62$, при $p \leq 0,001$), загальним показником сформованості внутрішнього фактора структури психологічної готовності ($r = 0,97$, при $p \leq 0,01$), крім когнітивно-прогностичного компонента. У таблиці 3.1 наведено дані коефіцієнтів кореляції між компонентами структури психологічної готовності.

Таблиця 3.1

Кореляційні зв'язки між компонентами структури психологічної готовності

Показник сформованості	Емоційно-вольовий	Поведінк.	Когнітивно-рефлексив.	Мотивац.	Диспозиц.	Когнітивно-прогност.	Відносини з товариш.	Ставлення до справи	Відносини з сім'єю
Емоційно-вольовий	1								
Поведінковий	0,43***	1							
Когнітивно-рефлексивний	0,27**	0,31***	1						
Мотиваційний	0,31***	0,42***	0,31***	1					
Диспозиційний	0,29**	0,24**	0,26**	0,26**	1				
Когнітивно-прогностичний	0,02	-0,17	-0,02	-0,02	0,02	1			
Відносини з товаришами по службі	0,08	0,08	0,12	0,25**	0,13	-0,14	1		
Ставлення до справи	- 0,0002	0,00005	-0,006	0,04	0,03	0,01	0,11	1	
Відносини з сім'єю	0,31***	0,22*	0,14	0,6***	0,14	-0,06	0,16	0,02	1
Структура психологічної готовності	0,67***	0,61***	0,58***	0,74***	0,62***	0,07	0,33***	0,18*	0,53***

Примітка: * – емпіричне значення є значущим при $p \geq 0,05$; ** – емпіричне значення є значущим при $p \geq 0,01$; *** – емпіричне значення є значущим при $p \geq 0,001$.

Отримана структура кореляційних зв'язків вказує на те, що підвищення всіх компонентів структури психологічної готовності, крім когнітивно-прогностичного сприяє підвищенню загального показника сформованості структури психологічної готовності досліджуваних мобілізованих осіб. Тобто, ми можемо стверджувати, що вміння планувати своє майбутнє, орієнтуватися на розв'язання особистісних проблем, ставити перед собою чіткі цілі, вміння

розподіляти свої завдання, розставляти свої пріоритети не впливають на формування психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Це може бути обумовлено специфікою військової діяльності, де обов'язковим є виконання наказів, життя за статутом, відсутня можливість самостійно вибирати розпорядок свого життя, військовослужбовці не мають можливості висловлювати свою позицію, своє ставлення, а навпаки мають чітко структуровану роботу, завдання, плани, цілі, що продиктовані ззовні.

Найбільший значущий зв'язок був визначений між загальним рівнем сформованості психологічної готовності мобілізованих осіб та рівнем сформованості мотиваційного компонента ($r = 0,74$, при $p \leq 0,001$), що свідчить про високу значущість мотиваційних установок та зусиль мобілізованих осіб, їх потреби успішно виконати поставлене завдання, їх прагнення досягти успіху, показати себе з кращого боку. Найнижче значення коефіцієнта кореляції серед значущих взаємозв'язків було визначено між показником загального рівня сформованості структури психологічної готовності та показником сформованості компонента «ставлення до справи» ($r = 0,18$, при $p \leq 0,05$), що пояснюється низьким рівнем інтеграції окремих складових даного компонента. Автономне функціонування кожного елемента даного компонента свідчить про їх диференціацію, але низьку інтеграцію. Таким чином, ми виявили відносно слабку залежність рівня сформованості психологічної готовності мобілізованих осіб від наявності проблем матеріального забезпечення, відсутності соціального визнання, соціального захисту, проблем у взаєминах з колективом, керівництвом, сім'єю. Ми можемо припустити, що наявність проблем стимулюють мобілізованих на пошук шляхів їх вирішення, що своєю чергою сприяє їхньому розвитку, самовдосконаленню, що відповідно позитивно впливає на формування психологічної готовності.

Також встановлено, що загальний показник сформованості зовнішнього фактора психологічної готовності має статистично значущі позитивні взаємозв'язки з показниками «відносини з товаришами по службі» ($r = 0,67$, при $p \leq 0,001$), «ставлення до справи» ($r = 0,64$, при $p \leq 0,001$), «відносини з сім'єю»

($r = 0,58$, при $p \leq 0,001$) компонентів зовнішнього фактора структури психологічної готовності. Отримана структура кореляційних зв'язків вказує на те, що підвищення загального показника сформованості зовнішнього фактора структури психологічної готовності досліджуваних сприяє підвищенню усіх показників зовнішнього фактора. Тобто, наявність підтримки рідних, позитивного ставлення до служби, сприятлива атмосфера в колективі, сприяють підвищенню рівня сформованості загального показника зовнішнього фактора структури психологічної готовності.

Було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між загальним показником сформованості внутрішнього фактора структури психологічної готовності та показниками емоційно-вольового ($r = 0,697$, при $p \leq 0,001$), поведінкового ($r = 0,64$, при $p \leq 0,001$), мотиваційного ($r = 0,699$, при $p \leq 0,001$), диспозиційного ($r = 0,65$, при $p \leq 0,001$), когнітивно-рефлексивного ($r = 0,61$, при $p \leq 0,001$) компонентів. Таким чином, сформованість загального показника внутрішнього фактора структури психологічної готовності залежить від рівня сформованості всіх його компонентів, окрім когнітивно-прогностичного, з яким не встановлено статистично значущих кореляційних зв'язків. Крім цього за допомогою кореляційного аналізу, встановлено, що компоненти внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби (мотиваційний, диспозиційний, емоційно-вольовий, поведінковий та когнітивно-рефлексивний) мають кореляційні взаємозв'язки між собою. Однак когнітивно-прогностичний компонент має лише один обернений кореляційний зв'язок з поведінковим компонентом ($r = -0,17$, при $p \leq 0,1$). Тобто, чим менше для мобілізованих осіб властиво наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії, що спрямовані на розв'язання власних проблем, чим менше вони віддалені в часі, а є ближчими до осмислення реальних подій в їхньому житті, тим більше вони здатні проявляти емоційну зрілість, вміння контролювати власну поведінку в різних стресових ситуаціях та схильність до активних поведінкових стратегій. А ті військовослужбовці, які мають особистісно-орієнтовані очікування від їх служби в армії, формують невиправдані цілі, як

правило проявляють ригідність у виборі стратегій поведінки, нерішучість, зволікають з прийняттям рішень, що є неприпустимим в ситуації ведення військових дій, оскільки це може бути небезпечно як для життя самого військовослужбовця, так і його товаришів по службі. Військовослужбовець повинен вміти швидко орієнтуватися в екстремальній ситуації, приймати швидкі й зважені рішення в мінливих умовах. Можливо далекі плани на майбутнє можуть заважати мобілізованим військовослужбовцям зосередити свою увагу на сьогоднішньому, можуть відволікати їх від безпосередніх військових завдань, поставлених керівництвом. Також дані результати кореляційного аналізу свідчать про високий рівень організації компонентів внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, який відповідає вираженій системі інтеграції окремих елементів у цілісній системі. Високий рівень інтеграції внутрішніх компонентів структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби свідчить, що дані компоненти, а саме поведінковий, мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, диспозиційний, емоційно-вольовий розвиваються злагоджено, підвищення рівня одного компоненту створює умови для зростання інших. Недоліком подібного типу організації системи є знижена спроможність здійснювати гнучку координацію функціонування окремих компонентів, нездатність системи організувати компенсацію недорозвиненості певних аспектів шляхом ефективної роботи інших. Позитивним аспектом високої інтеграції внутрішніх компонентів структури психологічної готовності є підтримання системи як цілісності, що ефективно здійснює свої функції в системі вищого рівня організації.

Також ми вивчили взаємозв'язок зовнішніх та внутрішніх компонентів структури психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців. Встановлено, що загальний показник сформованості зовнішнього фактора психологічної готовності має статистично достовірні позитивні взаємозв'язки з мотиваційним ($r = 0,45$, при $p \leq 0,001$), емоційно-вольовим ($r = 0,19$, при $p \leq 0,05$) компонентами й загальним показником сформованості внутрішнього фактора

($r = 0,32$, при $p \leq 0,001$) структури психологічної готовності. Дана структура кореляційних зв'язків зображена на рис. 3.1.

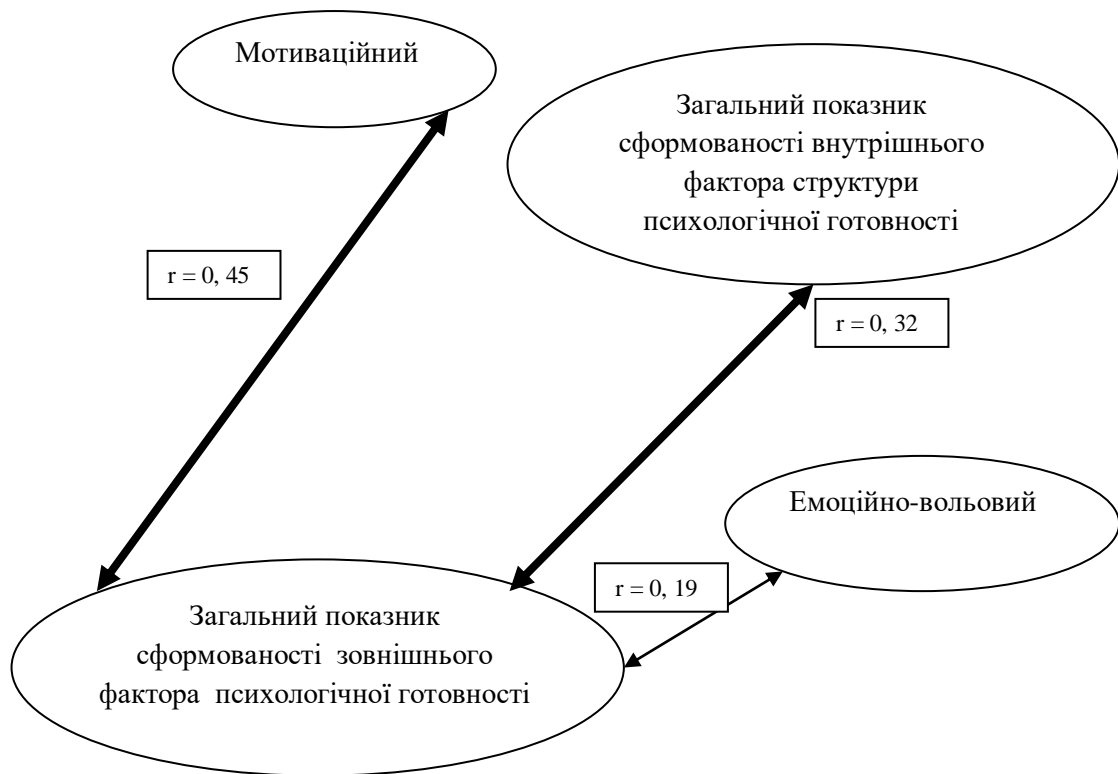


Рис. 3.1. Фрагмент кореляційної плеяди загального показника зовнішнього фактора з компонентами внутрішнього фактора структури психологічної готовності (N = 126):

Примітка: тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,95$; напівжирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,99$; жирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,999$.

Отримана структура кореляційних зв'язків вказує на те, що підвищення загального показника сформованості зовнішнього фактора сприяє підвищенню загального показника сформованості внутрішнього фактора психологічної готовності мобілізованих та внутрішніх компонентів, які пов'язані з емоційною регуляцією та формування мотивації. Тобто, сформованість загального показника зовнішнього фактора структури психологічної готовності залежать не лише від зовнішніх компонентів, а й від рівня сформованості у мобілізованих осіб емоційної стійкості, вольової регуляції, сформованості системи мотивів, які скеровують, посилюють та обумовлюють активність мобілізованих осіб на шляху до поставленої мети в професійній діяльності, і, як наслідок, сформованості

загального показника внутрішніх компонентів структури психологічної готовності.

Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між загальним показником сформованості внутрішнього фактора структури психологічної готовності та «відносини з сім'єю» ($r = 0,43$, при $p \leq 0,001$), «відносини з товаришами по службі» ($r = 0,18$, при $p \leq 0,05$) компонентами та загальним показником сформованості зовнішнього фактора структури психологічної готовності ($r = 0,32$, при $p \leq 0,001$). Фрагмент кореляційної плеяди зображений на рис. 3.2.

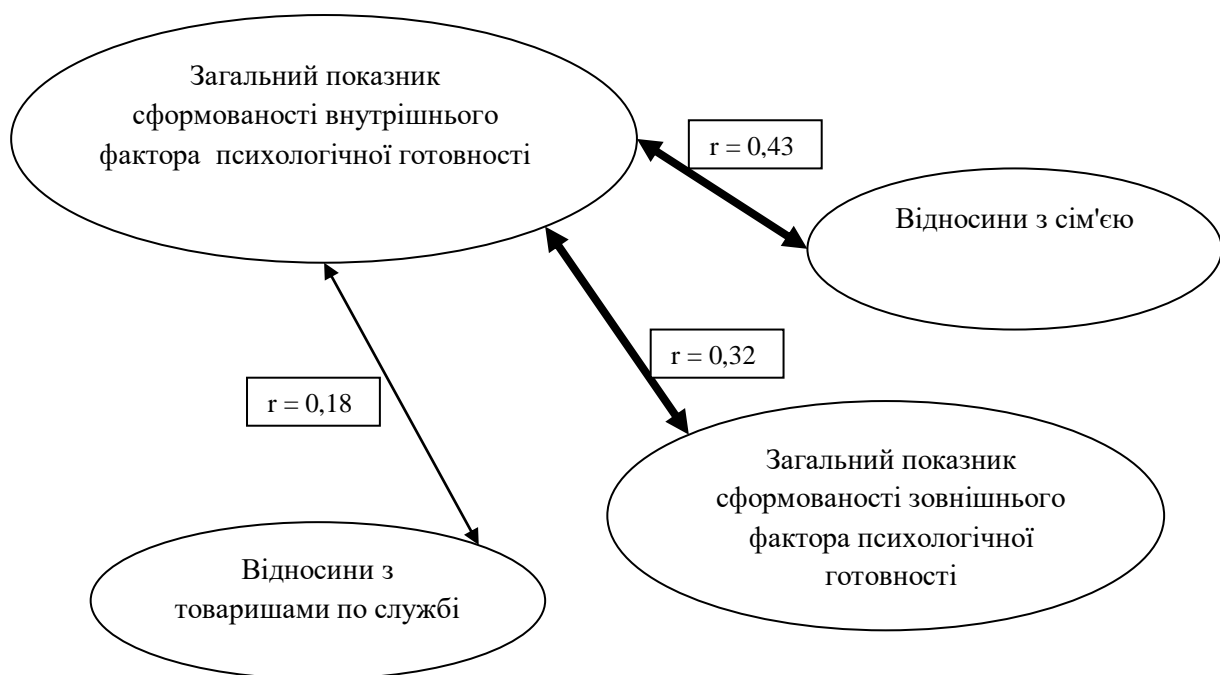


Рис. 3.2. Фрагмент кореляційної плеяди між загальним показником внутрішнього фактора та компонентами зовнішнього фактора структури психологічної готовності (N = 126):

Примітка: тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,95$; напівжирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,99$; жирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,999$.

Аналізуючи отримані результати, слід зазначити, що на рівень сформованості загального показника внутрішнього фактора структури психологічної готовності мають значний вплив підтримка рідних, сприятливі соціально-політичні події в країні, позитивне ставлення рідних до військової служби, бажання мобілізованих займатися військовою діяльністю, наявність сприятливої соціально-психологічна

атмосфера в військовому колективі, висока професійна компетентність мобілізованих.

Також вивчено взаємозв'язок зовнішніх та внутрішніх компонентів структури психологічної готовності мобілізованих осіб. Отриманий кореляційний зв'язок зображений на рис. 3.3. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок мотиваційного компонента з компонентами зовнішнього фактора, а саме: «відносини з товаришами по службі» ($r = 0,25$, при $p \leq 0,01$) і «відносини з сім'єю» ($r = 0,6$, при $p \leq 0,001$). Отриманий зв'язок свідчить про те, що чим більше мобілізованим військовослужбовцям властиве вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, адаптуватися до мінливих умов, чим сильнішу родинну підтримку вони мають, чим вищий рівень їх професійної майстерності, сприятливої атмосфери в колективі, тим вищий інтерес до військової діяльності, більше виражене прагнення досягати у ній успіху, успішно виконувати поставлену задачу, показувати себе з кращої сторони.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок «відносини з сім'єю» компоненту (зовнішнього) з такими внутрішніми компонентами: мотиваційним ($r = 0,6$, при $p \leq 0,001$), емоційно-вольовим ($r = 0,31$, при $p \leq 0,001$) та поведінковим ($r = 0,22$, при $p \leq 0,05$). Отриманий кореляційний зв'язок зображений на рис. 3.3. Тобто, наявність соціальної підтримки з боку рідних, знайомих, позитивне ставлення мобілізованих осіб до їх військової служби, готовність добровільно служити позитивно впливають на емоційну стійкість, активізацію вольових зусиль, самовладання, на здатність свідомо регулювати та контролювати свою поведінку, проявляти активно-наступальну поведінкову стратегію. А мобілізовані особи, які мають проблеми у взаєминах з рідними, у яких відсутня підтримка з боку близьких, як правило, проявляють нестабільний емоційний стан, недостатню саморегуляцію, відгородженість, інертність, почуття виснаження, підвищену збудливість і дратівливість. Їм складно контролювати власні емоції й імпульсивні захоплення. Вони мають негативні думки й астеничні емоції стосовно служби, а в стресових ситуаціях можливі нервово-психічні зриви, низька працездатність.

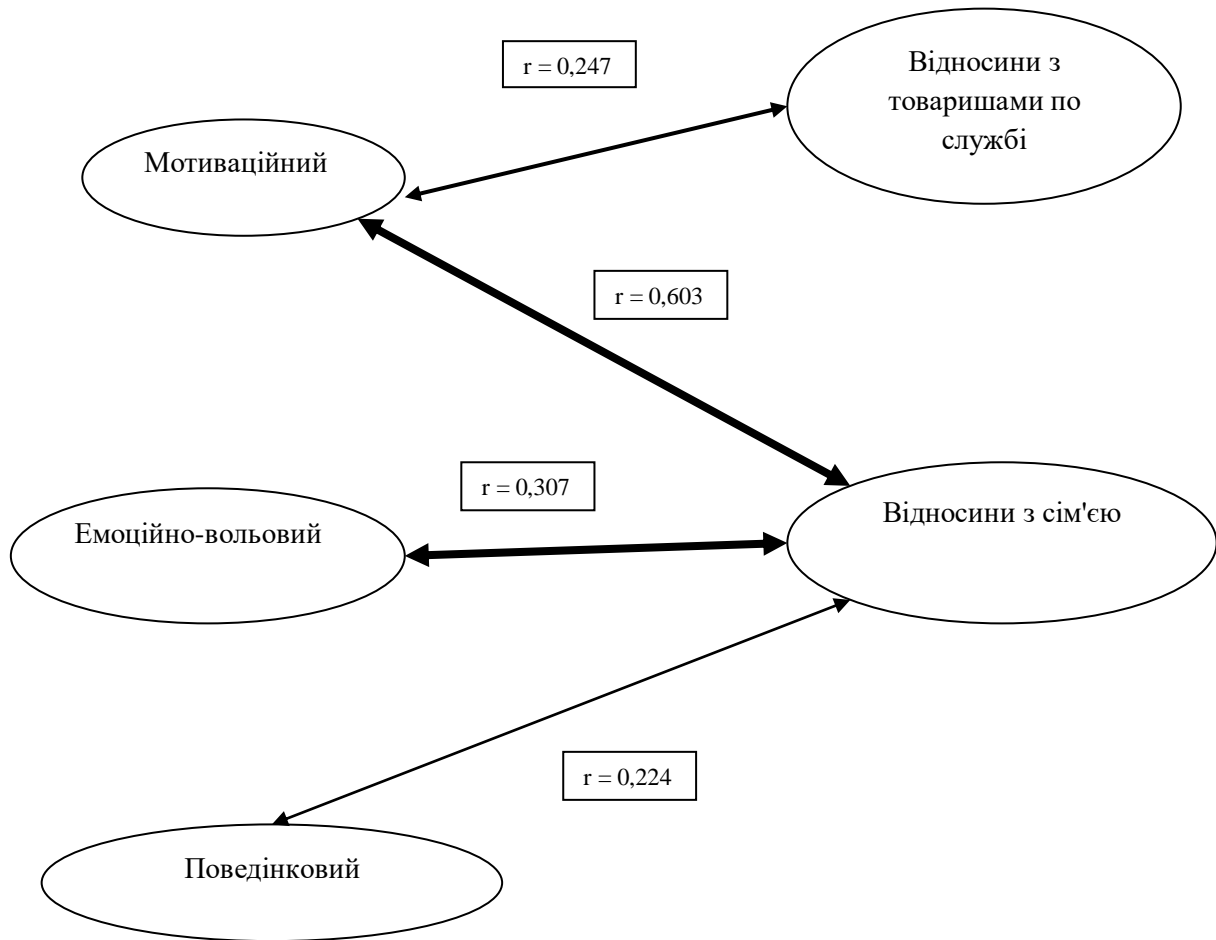


Рис. 3.3 Структура кореляційних зв'язків показників компонентів внутрішніх та зовнішніх факторів структури психологічної готовності (N = 126):

Примітка: пунктирна тонка лінія – негативні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,9$; тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,95$; напівжирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,99$; жирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,999$.

Таким чином, для надійної й ефективної діяльності мобілізованих осіб у військових умовах необхідно проведення психологічної роботи, яка включає комплекс психопрофілактичних і психокорекційних занять, що спрямовані на формування, розвиток і корекцію у військовослужбовців особистісних складових психологічної готовності. А саме професійно важливих психологічних якостей, які сприятимуть актуалізації наявних і формування додаткових психологічних ресурсів, підтриманню позитивних психічних станів, які необхідні для успішного виконання службово-бойових завдань, збереженню високого рівня психологічної

безпеки, психічного здоров'я особового складу та підвищенню рівня психологічної готовності до військової служби.

Системоутворюючим фактором організації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, який об'єднує компоненти зовнішнього і внутрішнього факторів, є мотиваційний компонент. Тобто, інтерес мобілізованих осіб до військової діяльності, потреба успішно виконувати професійні завдання, прагнення досягати успіху в професійній сфері військового, прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба показати себе з кращого боку, щоб поважало оточення, переживання почуття обов'язку і відповідальності перед Батьківщиною, все це здійснює системоутворюючий вплив на зовнішній і внутрішній фактори психологічної готовності через реалізацію стимулюючої, регулятивної й смислоутворюючої функції. Таким чином, активізація мотиваційного компонента може прискорити формування психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Стимулююча функція готовності, інтегруючи в собі мотиви, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації мобілізованих, підсилює внутрішні можливості й відображає психологічну установку на успішну військову службу, на її значущість проходження як особистісно необхідне і внутрішньо прийняте переконання, що своєю чергою є умовою підвищення результативності їх військової діяльності, посилення прагнення до особистісного саморозвитку і професійного самовдосконалення. Розуміння сутності власної діяльності та власних професійних потреб, усвідомлення ціннісних орієнтирів і напрямів розвитку призводить до того, що мобілізовані військовослужбовці швидше й ефективніше можуть опанувати необхідними професійними навичками, що сприяє підвищенню професійної компетентності та психологічної готовності до військової діяльності. Регулятивна функція проявляється у свідомій регуляції поведінки, емоцій, вчинків, утриманні себе в рамках вимог, які пред'являються, що може посилювати активність особистості, сприяти вдосконаленню ефективних дій по досягненні мети, поставлених професійних завдань, впливати на продуктивність діяльності, сприяти самореалізації. Реалізація даних функцій (стимулюючої,

сміслоутворюючої, регулятивної) в єдності призводить до саморозвитку особистості загалом, а як наслідок і до формування психологічної готовності до військової діяльності. Таким чином, психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби є інтегративним утворенням особистості, яке має системну організацію, складну структуру, в якій компоненти взаємодіють між собою і взаємопроникають один в одного.

Отже, аналізуючи отримані кореляційні зв'язки, слід зазначити, що структура психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби не залежить від уміння планувати своє майбутнє, орієнтації на розв'язання своїх особистісних проблем. Найбільше значення на формування психологічної готовності мають мотиваційні установки й докладені зусилля мобілізованими особами, їх прагнення досягти успіху, показати себе з кращого боку. Формування зовнішнього фактора психологічної готовності до військової служби залежить від наявності соціальної підтримки, позитивного ставлення рідних і близьких до військової служби й безпосередньо від характеру особистісного ставлення військовослужбовців до служби, від наявності бажання служити, від сприятливої атмосфери, що склалася в колективі товаришів по службі. А також від емоційної стійкості, вольової саморегуляції, свідомої мотивації мобілізованих військовослужбовців. Формуванню внутрішнього фактора психологічної готовності сприяє вміння мобілізованих осіб свідомо регулювати власну поведінку, контролювати емоційний стан, проявляти самовладання, схильність до активних поведінкових стратегій, наявність адекватного саморозуміння і самоусвідомлення себе як військовослужбовця, наявність мотиваційних зусиль, прагнення досягати успіху, потреби в самовдосконаленні та самореалізації, прояв товарищескості, відповідальності, прагнення дотримуватися моральних принципів. А також наявність підтримки рідних, позитивне їх ставлення до військової служби, сприятливі соціально-політичні події в країні, бажання мобілізованих займатися військовою діяльністю, наявність сприятливої соціально-психологічної атмосфери в військовому колективі, висока професійна компетентність мобілізованих.

Крім цього, слід зазначити, що системоутворюючим фактором організації готовності мобілізованих осіб до військової служби, який об'єднує компоненти зовнішнього і внутрішнього факторів, з'єднує ці два контури готовності, виступає саме мотиваційний компонент. Він впливає на інші компоненти через стимулюючу, регулюючу і смислоутворюючу функції. Тобто, посилення мотиваційних тенденцій у мобілізованих осіб сприяє підвищенню рівня їх психологічної готовності і її зовнішніх і внутрішніх компонентів.

3.2. Аналіз особливостей психологічної готовності мобілізованих осіб за рівнем сформованості

Наступним завданням, що постало перед нами, було виявити рівні психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби. Оскільки дані не за всіма показниками, що були нами використані, мають нормальний розподіл (див. табл. 3.2.), тому для визначення рівнів було використано метод поділу на кватилі. Кватилі дозволяють розділити розподіл даних на три частини (низькі, середні та високі результати). Виокремлюють верхній та нижній кватиль. 25 % значень менше, ніж нижній кватиль, 75% значень менше, ніж верхній кватиль. Таким чином, ми отримуємо розподіл даних зі співвідношенням 25%, 50% та 25% (відповідно високий, середній та низький рівень).

Таблиця 3.2

Основні показники за шкалою, що відображає рівень сформованості психологічної готовності

№	Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Значення асиметрії	Значення ексцесу	Процентіль 25	Процентіль 50	Процентіль 75
1	Загальний рівень сформованості готовності	-0,28	17,82	-0,93	2,90	-8,00	1,00	11,00

Для визначення відповідності відсоткового розподілу за визначеними рівнями сформованості готовності мобілізованих осіб до військової служби нами

були обрані два достатньо об'єктивні критерії: рівень нервово-психічної стійкості у мобілізованих осіб, що діагностується за стандартизованою методикою «Прогноз», яка має високі показники валідності та надійності, та стажем військової служби.

Спершу розглянемо, наскільки наші результати за загальним показником сформованості готовності до військової служби, відповідають рівням нервово-психічної стійкості мобілізованих осіб. З'ясовано, що 52% мобілізованих осіб мають високий рівень нервово-психічної стійкості, 35% досліджуваних мають середній рівень та 13% мобілізованих осіб мають низький рівень нервово-психічної стійкості.

Також встановлено, що 34% мобілізованих осіб з високим рівнем нервово-психічної стійкості мають й високий рівень психологічної готовності до військової служби. 46% осіб з високим рівнем нервово-психічної стійкості мають середній рівень психологічної готовності та ще 20% досліджуваних осіб з високим рівнем нервово-психічної стійкості мають низький рівень психологічної готовності до несення військової служби. Отримані результати зображені на рис. 3.4.

Для визначення значущих розбіжностей у результатах, представлених у відсотках, ми використовували ϕ – критерій Фішера. Встановлено статистично значущі розбіжності між кількістю мобілізованих осіб з низьким та середнім рівнем психологічної готовності ($\phi_{\text{емп}} = 3,18$, при $p \leq 0,01$). Таким чином, ми можемо стверджувати, що серед мобілізованих осіб, котрі мають високий рівень нервово-психічної стійкості, кількість осіб з середнім рівнем сформованості психологічної готовності до військової служби (46%) суттєво переважає кількість осіб з низьким рівнем (20%). Також встановлено статистично значущі відмінності, у чисельності підгрупи мобілізованих осіб з високим та низьким рівнем психологічної готовності ($\phi_{\text{емп}} = 1,73$, при $p \leq 0,05$). Отже, серед мобілізованих осіб з високим рівнем нервово-психічної стійкості кількість осіб з високим рівнем психологічної готовності (34%) переважає кількість осіб з низьким рівнем (20%). Отже, ми можемо стверджувати, що серед мобілізованих осіб з високим рівнем

нервово-психічної стійкості частіше зустрічаються особи з високим та середнім рівнями психологічної готовності до несення військової служби.

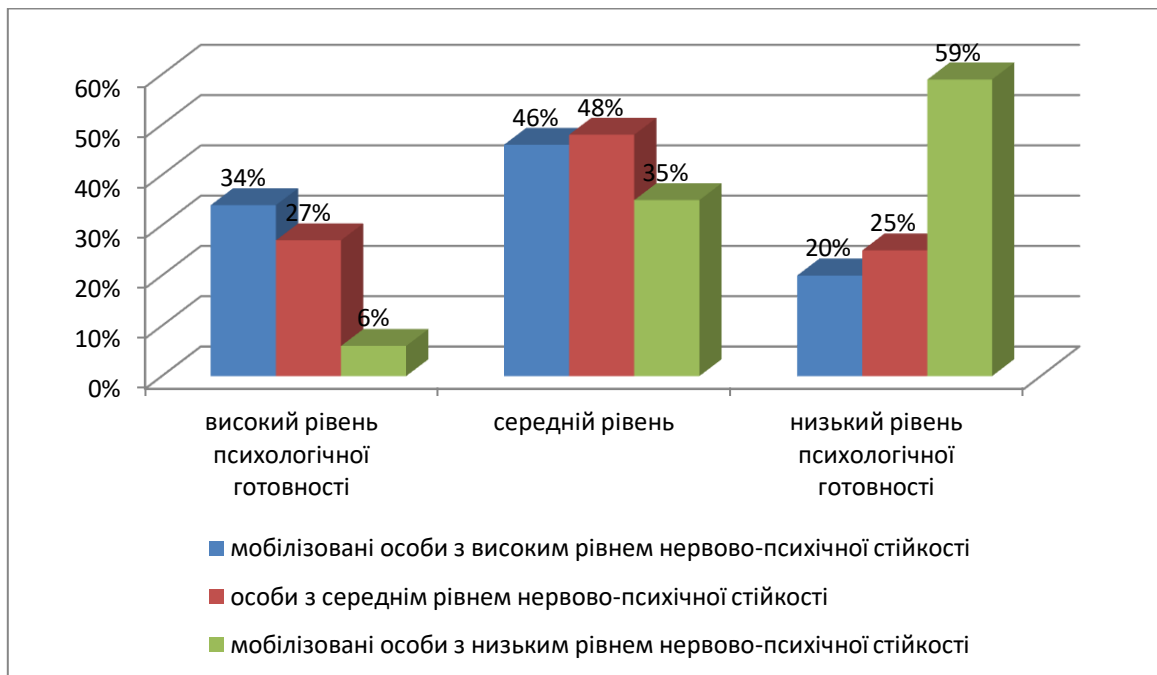


Рис. 3.4. Розподіл рівнів психологічної готовності у мобілізованих осіб з різним рівнем нервово-психічної стійкості

25% мобілізованих осіб, що мають середній рівень нервово-психічної стійкості, мають низький рівень психологічної готовності до несення військової служби, 48% досліджуваних мають середній рівень психологічної готовності та 27% мобілізованих демонструють високий рівень психологічної готовності (див. рис. 3.4.). За критерієм кутового перетворення Фішера було встановлено статистично значущі розбіжності між відсотком мобілізованих осіб з низьким та середнім рівнем психологічної готовності ($\varphi_{\text{емп}} = 2,24$, при $p \leq 0,05$). Тобто, серед мобілізованих осіб, що мають середній рівень нервово-психічної стійкості, частіше зустрічаються ті молоді особи, які мають середні показники психологічної готовності до несення військової служби більше (48%), ніж ті, що мають низькі показники психологічної готовності (25%). Також встановлено статистично значущі розбіжності у чисельності підгруп мобілізованих осіб з середнім та високим рівнем психологічної готовності до військової служби ($\varphi_{\text{емп}} = 1,99$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб з середнім рівнем нервово-

психічної стійкості частіше зустрічаються ті, в кого переважають показники середнього рівня психологічної готовності до служби, ніж високі (27%). Таким чином, ми можемо стверджувати, що мобілізовані особи з середнім рівнем нервово-психічної стійкості значно частіше мають середній рівень психологічної готовності до несення військової служби.

При аналізі групи мобілізованих осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості було встановлено, що 59% мобілізованих осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості мають і низький рівень психологічної готовності до несення військової служби, 35 % мобілізованих з низьким рівнем нервово-психічної стійкості мають середній рівень психологічної готовності та 6 % досліджуваних демонструють високий рівень психологічної готовності. За ϕ – критерієм Фішера, встановлено статистично значущі розбіжності між чисельністю підгруп мобілізованих осіб з високим та низьким рівнем психологічної готовності ($\phi_{\text{емп}} = 3,66$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості переважає кількість молодих людей з низькими показниками психологічної готовності до несення військової служби (59%). Також встановлено статистично достовірні розбіжності між об'ємом підгруп мобілізованих осіб з середнім та високим рівнем психологічної готовності ($\phi_{\text{емп}} = 2,28$, при $p \leq 0,05$). Тобто, у мобілізованих осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості переважає кількість осіб з середніми показниками психологічної готовності (35%), ніж високими (6%). Виявлено статистично значущі розбіжності у чисельності мобілізованих осіб з середнім та низьким рівнем ($\phi_{\text{емп}} = 1,64$, при $p \leq 0,05$). Таким чином, ми можемо стверджувати, що серед мобілізованих осіб, що мають низький рівень нервово-психічної стійкості, переважають низькі показники психологічної готовності до військової служби більше, ніж середні та високі.

Отже, нами встановлено, що для мобілізованих осіб з високим рівнем нервово-психічної стійкості властиво середній та високий рівень психологічної готовності до несення військової служби. Для мобілізованих осіб з середнім рівнем нервово-психічної стійкості властива перевага середнього рівня психологічної готовності до служби. А для більшості мобілізованих осіб з

низьким рівнем нервово-психічної стійкості властиво низький рівень психологічної готовності до військової служби.

Також розглянуто особливості сформованості рівнів психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, враховуючи об'єктивний критерій – їх досвід військової служби. Спочатку ми розділили мобілізованих осіб на три групи з різним рівнем досвіду: особи, які не мають досвіду військової служби (19 осіб); мають однорічний досвід (84 особи) та мають досвід 2-3 роки (23 особи).

Встановлено, що 63% мобілізованих осіб без досвіду військової служби мають низький рівень психологічної готовності до військової служби. 37% осіб без досвіду служби мають середній рівень психологічної готовності та жодний досліджуваний без досвіду служби не має високого рівня психологічної готовності (див. рис. 3.5.).

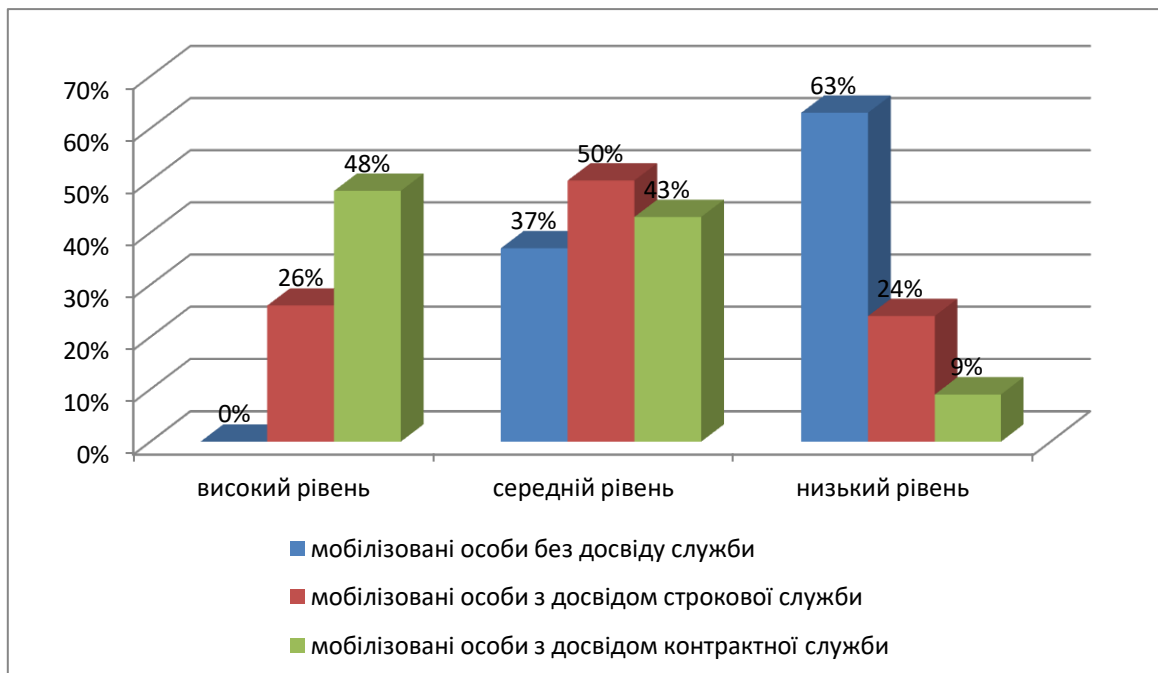


Рис. 3.5. Розподіл рівнів психологічної готовності у мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби

Для визначення значущих розбіжностей у результатах, що представлені у відсотках, ми використовували ϕ – критерій Фішера. Виявлено статистично достовірні розбіжності між кількістю мобілізованих осіб з низьким та середнім

рівнем психологічної готовності ($\varphi_{\text{емп}} = 1,65$, при $p \leq 0,05$). Тобто, серед мобілізованих осіб без досвіду військової служби кількість осіб з низьким рівнем сформованості психологічної готовності (63%) суттєво переважає кількість осіб з середнім рівнем (37%). Також встановлено статистично значущі відмінності у чисельності підгруп мобілізованих осіб з середнім та високим рівнем психологічної готовності ($\varphi_{\text{емп}} = 4,02$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб без досвіду військової служби кількість осіб з середнім рівнем психологічної готовності до несення служби (37%) переважає кількість осіб з високим рівнем (0%). Крім цього встановлено статистично достовірні розбіжності між відсотком мобілізованих осіб з низьким та середнім рівнями психологічної готовності ($\varphi_{\text{емп}} = 5,67$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб без досвіду військової служби частіше зустрічаються особи, які мають низький рівень психологічної готовності (63%), ніж з середнім рівнем (0%). Отже, ми можемо стверджувати, що серед мобілізованих осіб без досвіду військової служби частіше зустрічаються особи з низьким рівнем психологічної готовності до служби в армії.

З'ясовано, що 24% мобілізованих осіб з однорічним досвідом військової служби мають низький рівень психологічної готовності до несення служби, 50% досліджуваних мають середній рівень психологічної готовності та 26% мобілізованих демонструють високий рівень психологічної готовності (див. рис. 3.5.). За критерієм кутового перетворення Фішера було встановлено статистично значущі розбіжності між відсотком мобілізованих осіб з середнім та низьким рівнем психологічної готовності ($\varphi_{\text{емп}} = 3,58$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб з однорічним досвідом строкової служби частіше зустрічаються особи, що мають середні показники психологічної готовності (50%), ніж ті, що мають низькі показники психологічної готовності (24%). Також встановлено статистично достовірні розбіжності у чисельності підгруп мобілізованих осіб з середнім та високим рівнями психологічної готовності до військової служби ($\varphi_{\text{емп}} = 3,21$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб з однорічним досвідом військової служби частіше зустрічаються ті, в кого переважають показники середнього рівня психологічної готовності до несення

військової служби (50%), ніж ті, в кого високі (26%). Таким чином, ми можемо стверджувати, що мобілізовані особи з однорічним досвідом військової служби значно частіше мають середній рівень психологічної готовності до несення військової служби.

При аналізі груп мобілізованих осіб з досвідом військової служби, що складає 2-3 роки встановлено, що 48% мобілізованих осіб з досвідом 2-3 роки мають високий рівень психологічної готовності до несення військової служби, 43% мобілізованих мають середній рівень та 9% досліджуваних низький рівень психологічної готовності до несення військової служби (див. рис. 3.5.). За χ^2 – критерієм Фішера встановлено статистично значущі розбіжності між чисельністю підгруп мобілізованих осіб з середнім та низьким рівнем психологічної готовності ($\chi^2_{\text{емп}} = 2,85$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб з досвідом військової служби 2-3 роки переважає кількість осіб з середнім рівнем психологічної готовності (43%), ніж з низьким (9%). Також встановлено статистично достовірні розбіжності між об'ємом підгруп мобілізованих осіб низьким та високим рівнями психологічної готовності ($\chi^2_{\text{емп}} = 3,15$, при $p \leq 0,01$). Тобто, серед мобілізованих осіб з досвідом військової служби 2-3 роки переважає кількість осіб з високим рівнем психологічної готовності до несення військової служби (48%), ніж з низьким (9%). Таким чином, ми можемо стверджувати, що мобілізовані особи з досвідом служби 2-3 роки значно частіше мають високий та середній рівень психологічної готовності до військової служби.

Отже, нами встановлено, що для мобілізованих осіб без досвіду військової служби характерно низький рівень психологічної готовності до несення військової служби, для мобілізованих осіб з однорічним досвідом військової служби властива перевага середнього рівня психологічної готовності до служби, а для мобілізованих осіб з досвідом служби 2-3 роки властиво середній та високий рівень психологічної готовності до військової служби. Тобто, у мобілізованих осіб з досвідом служби підвищується рівень їх психологічної готовності до несення військової служби.

Також слід зазначити, що запропоновані нами показники дозволяють виокремити рівні сформованості психологічної готовності до військової служби у мобілізованих осіб, що узгоджуються з показниками нервово-психічної стійкості мобілізованих осіб й з досвідом військової служби, та дозволяють зафіксувати кількісні розбіжності. А отже, отримані результати надалі можуть бути використані для показу динамічних змін в психологічній готовності до військової служби.

3.3. Особливості організації структури психологічної готовності у мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби

Наступними завданнями нашого дослідження є дослідити відмінності за показниками сформованості компонентів внутрішнього та зовнішнього факторів структури психологічної готовності мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби.

З метою виявити вірогідні відмінності у рівні сформованості компонентів структури психологічної готовності, що виявлені за допомогою факторного аналізу у військовослужбовців з різним досвідом військової служби (особи, що не мають взагалі досвіду військової служби; мають досвід лише строкової служби (від 9 місяців до року) та мають досвід контрактної служби (від 2-х років)), нами було застосовано t-критерій Ст'юдента для незалежних вимірів [136].

У таблиці 3.3 представлені значення компонентів структури психологічної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності. Було встановлено, що особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень сформованості емоційно-вольового компонента, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової ($t = 3,29; \alpha \geq 0,999$) та контрактної служби ($t = 3,15; \alpha \geq 0,999$). Тобто, в осіб, що не мають досвіду військової служби, більш вірогідно виникнення нервово-психічних зривів, особливо в екстремальних ситуаціях, вони є більш чутливими, емоційними, менше здатними контролювати свої дії, розподіляти власні зусилля, більш характерно низький рівень самоволодіння та

сформованості вольової саморегуляції, ніж у мобілізованих осіб з досвідом строкової та контрактної служби.

Таблиця 3.3

Значення показників рівня сформованості компонентів структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Компоненти структури психологічної готовності	Досліджувані групи						Значущість розбіжностей		
	З досвідом контрактної служби (1)		З досвідом строкової служби (2)		Без досвіду військової служби (3)		t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₂₋₃
	M	σ	M	σ	M	σ			
Емоційно-вольовий	0,84	3,49	0,85	4,17	-5,39	8,03	0,01	3,15 **	3,29 **
Поведінковий	0,97	3,77	0,3	3,29	-2,6	3,3	0,78	3,27 **	3,46 ***
Когнітивно-рефлексивний	0,96	3,29	0,55	4,3	-3,49	4,47	0,5	3,61 ***	3,59 ***
Мотиваційний	2,14	5,53	-0,15	5,25	-2,19	5,72	1,78	2,48 *	1,42
Диспозиційний	2,51	4,86	-0,24	5,08	-2,69	6,66	2,38 *	2,83 **	1,5
Когнітивно-прогностичний	-0,24	2,14	0,05	2,34	0,11	1,85	0,57	0,58	-0,12
Відносини з товаришами по службі	2,53	2,58	-0,43	1,66	-1,32	3,07	5,2 ***	4,35 ***	1,24
Ставлення до справи	0,1	2,76	-0,03	2,55	0,03	2,68	0,19	0,08	0,09
Відносини з сім'єю	0,81	2,11	-0,12	2,2	-0,25	2,14	1,86	1,6	0,23
Загальний показник зовнішніх компонентів структури	3,43	5,72	-0,58	3,73	-1,54	4,56	3,18 **	0,86	3,13 **
Загальний показник внутрішніх компонентів структури	7,19	13,12	1,36	12,59	-16,24	23,2	1,9	3,2 **	3,92 ***
Загальний показник структури психологічної готовності	10,62	16,1	0,96	13,72	-17,78	24,98	2,63 **	3,17 **	4,28 ***

Примітка: * – емпіричне значення є значущим при $\alpha \geq 0,95$; ** – емпіричне значення є значущим при $\alpha \geq 0,99$; *** – емпіричне значення є значущим при $\alpha \geq 0,999$.

Особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень сформованості поведінкового компонента, ніж мобілізовані з досвідом строкової ($t = 3,46$; $\alpha \geq 0,999$) та контрактної ($t = 3,27$; $\alpha \geq 0,99$) форм служби, що свідчить про те, що особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень самоволодіння, контролю власних емоційних реакцій, станів та власної поведінки, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової та контрактної служби. Також було встановлено, що особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень

сформованості когнітивно-рефлексивного компонента, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової ($t = 3,59$; $\alpha \geq 0,999$) та контрактної ($t = 3,61$; $\alpha \geq 0,999$) служби, а отже, особи без досвіду військової служби гірше саморозуміють та самоусвідомлюють себе як військовослужбовця, мають нижчу самооцінку та менше співвідносять себе, свої дії з образом ідеального військовослужбовця у своєму сприйнятті, ніж мобілізовані з досвідом служби.

Виявлено статистично достовірні відмінності між групою досліджуваних з досвідом контрактної служби й без досвіду ($t = 2,83$; $\alpha \geq 0,99$), а також з досвідом строкової служби ($t = 2,38$; $\alpha \geq 0,95$) за рівнем сформованості диспозиційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності. Тобто, у мобілізованих контрактників рівень сформованості диспозиційного компонента вищий, ніж у мобілізованих з досвідом строкової служби, або взагалі у військовослужбовців без досвіду служби, що свідчить про те, що вони є більш екстравертивними, товариськими, орієнтованими на спілкування в колективі, мають більш виражену потребу у спілкуванні, мають кращу вольову регуляцію власної поведінки, більш відповідальні, наполегливі, система їх особистісних характеристик, що впливає на результативність їх діяльності, здатна краще забезпечити їх особисту безпеку під час військової служби. Встановлено, що для досліджуваних з досвідом контрактної служби властиво вищий рівень професійної майстерності, соціальної захищеності, вищий ступінь вираженості сприятливої атмосфери в колективі товаришів по службі, більш сформований компонент зовнішнього фактора структури психологічної готовності «відносини з товаришами по службі», ніж для досліджуваних з досвідом строкової служби ($t = 5,2$; $\alpha \geq 0,999$) та без досвіду ($t = 4,35$; $\alpha \geq 0,999$). Також ми виявили, що для мобілізованих осіб з досвідом контрактної служби більш властиво високий рівень сформованості мотиваційного компонента внутрішнього фактора, ніж для осіб без досвіду військової служби ($t = 2,48$; $\alpha \geq 0,95$). Тобто, мобілізовані з досвідом контрактної служби мають більш позитивне ставлення до професійної діяльності військового, мають більш актуалізовану потребу успішно вирішувати професійні

завдання та поставлені задачі, проявляють більшу зацікавленість в процесі їх розв'язанні та до діяльності військового загалом. Чим більше чинників спонукають особистість до професійної діяльності, тим більших зусиль вона здатна докладати та, як правило, досягати кращих результатів.

Крім цього встановлено, що особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень сформованості загального показника компонентів внутрішнього фактора структури психологічної готовності, ніж мобілізовані з досвідом строкової ($t = 3,2$; $\alpha \geq 0,99$) та контрактної ($t = 3,92$; $\alpha \geq 0,999$) служби. Не виявлено статистично значущих розбіжностей між рівнем сформованості компонентів внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з досвідом строкової та контрактної служби. Рівень сформованості загального показника зовнішнього фактора структури психологічної готовності вищий у досліджуваних з досвідом контрактної служби, ніж у досліджуваних строкової служби ($t = 3,18$; $\alpha \geq 0,99$) та взагалі без досвіду служби ($t = 3,13$; $\alpha \geq 0,99$). Не виявлено статистично значущих розбіжностей між рівнем сформованості компонентів зовнішнього фактора структури психологічної готовності між досліджуваними строкової служби та без досвіду військової служби.

Також встановлено, що загальний показник рівня сформованості структури психологічної готовності залежить від досвіду військової служби. Тобто, виявлені статистично достовірні розбіжності за даним показником у досліджуваних з досвідом строкової служби та без досвіду військової діяльності ($t = 3,17$; $\alpha \geq 0,99$), з досвідом строкової та контрактної служби ($t = 2,63$; $\alpha \geq 0,99$), з досвідом контрактної служби й без досвіду ($t = 4,28$; $\alpha \geq 0,999$). Отримані результати свідчать про те, що чим більший стаж військової служби, тим вищий рівень сформованості структури психологічної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності.

Отже, з досвідом військової служби відбувається адаптація до нормативних вимог, що визначають умови й особливості військового життя; формуються

специфічні якості, що необхідні для професійної військової діяльності (а саме: загальносоціальні, військово-професійні, моральні, психологічні, фізичні); відбувається професійна соціалізація. В перший рік військової служби формується здатність особистості до свідомої регуляції своєї поведінки, контролю емоційних станів, до швидкої вольової мобілізації своїх ресурсів задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності. У цей період підвищується вміння адаптуватися в нових соціальних умовах, здійснювати саморегуляцію, справлятися зі стрес-факторами звичайних життєвих ситуацій, не піддаватися випадковим змінам настрою, проявляти активно-наступаючу поведінкову стратегію. Також формується адекватне саморозуміння та самоусвідомлення себе як військовослужбовця. Сформованість даних властивостей особистості впливає на результативність їх діяльності, здатність краще забезпечити власну особисту безпеку під час військової служби. З подальшим збільшенням досвіду військової служби покращується професійна майстерність, військова кваліфікація, збільшується цінність сприятливої атмосфери в колективі. Саме встановлення сприятливої морально-психологічної атмосфери у військових частинах та підрозділах сприяє покращенню морально-психологічного стану у військовослужбовців, а як результат це сприяє виконанню поставлених СБЗ, підвищенню мотиваційного компонента до несення військової служби, та власне психологічній готовності до військової діяльності. Проявляється з роками служби краща розвиненість комунікативних здібностей, військовослужбовці стають більш орієнтованими на спілкування в колективі, більш товариськими, здатними легко встановлювати контакти, ефективно спілкуватися в групі, стають більш відповідальними, наполегливими, проявляють більшу цінність позитивних відносин в колективі, прагнення допомагати та підтримувати товаришів по службі. Формується гордість за приналежність до військового колективу, професійної спільноти, що є важливою складовою мотиваційного компонента готовності продовжувати службу, вдосконалювати власну військову діяльність, прагнути до саморозвитку та самореалізації як військовослужбовця.

Отже, наявність військового досвіду сприяє формуванню морально-професійних якостей військовослужбовця. Формується більш позитивне ставлення до професійної діяльності військового, посилюються мотиваційні тенденції, підвищується загальний рівень психологічної готовності до військової служби.

Аналізуючи відмінності у рівні сформованості компонентів структури психологічної готовності мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби та військовослужбовців без досвіду, встановлено, що особи без досвіду військової служби виявляють нестабільність емоційних станів, відчувають виснаженість, підвищену збудливість, дратівливість, мають недостатню саморегуляцію. В їхній поведінці може проявлятися інертність, нерішучість, пошук підтримки зі сторони оточення, консерватизм, імпульсивність. В стресових ситуаціях вони можуть демонструвати низьку працездатність, схильність недооцінювати власні професійні навички. Їм властиво низький рівень самоповаги до себе як до військовослужбовця, залежність поведінки та ставлення до себе від зовнішніх обставин та оцінок. Мобілізовані особи з досвідом контрактної служби є більш схильними до екстраверсії, товариські, відповідальні, вміють контролювати себе, проявляють точність та акуратність в справах, дотримуються моральних принципів. Для них важливим є наявність сприятливої атмосфери спілкування у середовищі військовослужбовців, а ось рівень матеріального забезпечення є менш значущим. Однак мобілізовані військовослужбовці з досвідом строкової служби є більш замкнуті, нерішучі, обережні, більше намагаються тримати дистанцію з оточенням, оцінюють атмосферу у своєму колективі як недостатньо сприятливу, менше схильні проявляти вольові зусилля, гнучкість у складних ситуаціях, ніж мобілізовані з досвідом контрактної служби. Однак, порівнюючи з групою осіб без досвіду служби вони є більш нервово-психічно стійкими, краще вміють адаптуватися до нових соціальних умов, мають вищий рівень саморегуляції, вище оцінюють власні професійні навички, більш схильні проявляти активно-наступаючу поведінкову стратегію. Також вони мають яскраво виражену потребу у досягненні високих результатів. А отже, в перші роки служби посилюються

певні мотиваційні тенденції, формується підстава для трансформації мотиваційного компонента готовності.

З метою оцінки статистичної вірогідності відмінностей у рівні сформованості компонентів структури психологічної готовності мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби нами також було використано t-критерій Ст'юдента для незалежних вимірів [203]. В таблиці 3.4 наведено результати порівняння двох підгруп (осіб без досвіду військової служби та з досвідом строкової служби) за показниками емоційно-вольового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності військовослужбовців.

Отримані дані свідчать про те, що для осіб, які не мають досвіду військової служби, більш властиво наявність нервово-психічної нестійкості ($t = 2,43$; $\alpha \geq 0,95$), схильність до суїцидальної поведінки ($t = 2,26$; $\alpha \geq 0,95$), вони мають нижчий рівень розвитку загальної саморегуляції ($t = 3,85$; $\alpha \geq 0,999$), нижчий рівень наполегливості ($t = 3,71$; $\alpha \geq 0,999$) та самоволодіння ($t = 3,14$; $\alpha \geq 0,99$), ніж для мобілізованих осіб, які мають досвід строкової служби.

Таблиця 3.4

Значення показників емоційно-вольового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та з досвідом строкової служби)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		
	М	σ	М	σ	
Представленість нервово-психічної нестійкості	22,947	15,994	13,869	6,29	2,432
Схильність до суїцидальної поведінки	1,737	2,281	0,524	1,135	2,255
Рівень розвитку загальної саморегуляції	11,526	5,641	16,773	3,928	3,849
Рівень прояву наполегливості	7,737	3,942	11,298	2,985	3,705
Рівень прояву самоволодіння	6,105	3,414	8,69	2,364	3,135
Характер реакції на звістку про мобілізацію	0,368	0,684	0,702	0,533	1,996

Тобто, в осіб, що не мають жодного досвіду військової служби, більш вірогідно виникнення нервово-психічних зривів, особливо в екстремальних ситуаціях, більш можливі тенденції в їх поведінці на самознищення, більш знижений фон активності та працездатності, вони є більш чутливими, менше здатними контролювати свої дії, розподіляти власні зусилля, більш характерно спонтанність та імпульсивність в поєднанні з образливістю, ніж у мобілізованих осіб з досвідом строкової служби. Тому й характер реакції на звістку про призов на військову службу в осіб, які не мають досвіду військової служби, є більш агресивним та негативним, що супроводжується неприйнятними діями, ніж у тих, які мають досвід строкової служби ($t = 1,99$; $\alpha \geq 0,95$). Все це може впливати на посилення труднощів в процесі адаптації.

Також виявлено статистично значущі відмінності між групою досліджуваних, що мають досвід контрактної служби, та досліджуваних без досвіду військової служби. Отримані результати зображені в таблиці 3.5. Встановлено, що мобілізовані особи, які мають досвід контрактної служби є більш нервово-психічно стійкими ($t = 2,34$; $\alpha \geq 0,95$), менш схильними до суїцидальної поведінки ($t = 2,59$; $\alpha \geq 0,95$), мають вищий рівень загальної саморегуляції ($t = 3,76$; $\alpha \geq 0,999$), наполегливості ($t = 3,77$; $\alpha \geq 0,999$) та самоволодіння ($t = 2,75$; $\alpha \geq 0,99$), а також характер реакції на звістку про призов на військову службу є більш спокійним ($t = 2,03$; $\alpha \geq 0,95$), ніж у мобілізованих осіб без досвіду військової служби.

Таблиця 3.5

Значення показників емоційно-вольового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та з досвідом контрактної служби)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Представленість нервово-психічної нестійкості	22,947	15,994	13,826	6,401	2,336

Продовження таблиці 3.5

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Схильність до суїцидальної поведінки	1,737	2,281	0,348	0,573	2,587
Рівень розвитку загальної саморегуляції	11,526	5,641	17,174	3,676	3,755
Рівень прояву наполегливості	7,737	3,942	11,826	2,871	3,771
Рівень прояву самоволодіння	6,105	3,414	8,565	2,063	2,753
Характер реакції на звістку про мобілізацію	0,368	0,684	0,739	0,449	2,029

Крім цього було встановлено, що мобілізовані особи з досвідом строкової та контрактної служби мають лише одну статистично значущу розбіжність за показником «схильність до емоційного зриву» емоційно-вольового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності до військової служби. Отримані результати зображені в таблиці 3.6. Отже, не зважаючи на те, що їх рівень нервово-психічної стійкості вищий, ніж у мобілізованих осіб без досвіду служби, однак мобілізовані особи з досвідом контрактної служби є більш схильними до емоційного зриву, між мобілізовані особи з досвідом строкової служби ($t = 2,16; \alpha \geq 0,95$). На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що вони більше часу перебували в екстремальних ситуаціях, більше піддавалися впливу дії стрес-факторів, також можливий прояв емоційного вигорання, зниження рівня механізмів психологічного захисту, виснаження нервової системи.

Таблиця 3.6

Значення показників емоційно-вольового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (строкова та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Схильність до емоційного зриву	2,059	1,539	2,826	1,497	2,162

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, слід вказати, що виявлені наступні розбіжності в прояві емоційно-вольового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності досліджуваних з різним досвідом військової служби: досліджувані мобілізовані особи без досвіду військової служби є більш схильними, до нервово-психічної нестійкості, до суїцидальної поведінки, ніж мобілізовані з досвідом строкової та контрактної служби. Однак мобілізовані особи з досвідом контрактної служби є більш схильними до емоційного зриву, ніж мобілізовані з досвідом строкової служби. Також було встановлено, що досліджувані без досвіду служби мають нижчий рівень загальної саморегуляції, наполегливості та самовладання, ніж досліджувані із досвідом служби (як контрактної, так і строкової).

Далі ми проаналізували отримані результати порівняння за мотиваційним компонентом внутрішнього фактора структури психологічної готовності до служби мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби (див. таблиці 3.7, таблицю 3.8 та 3.9).

Встановлено статистично достовірні розбіжності за t-критерієм Ст'юдента між досліджуваними без досвіду служби та з досвідом строкової служби за показником представленості сімейних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб ($t = 2,96; \alpha \geq 0,99$) та між мобілізованими особами з досвідом строкової та контрактної служби ($t = 2,96; \alpha \geq 0,99$).

Таблиця 3.7

Значення показників мотиваційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та строкова служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		
	М	σ	М	σ	
Представленість сімейних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб	0	0	0,095	0,295	2,956

Отже, для мобілізованих осіб з досвідом строкової служби більш властиво розуміння цінності сім'ї, важливості захищати рідних, мати підтримку та схвалення їх діяльності рідними, ніж для мобілізованих без досвіду служби та ніж для контрактників.

На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що досліджувані, які мають більший стаж військової служби вже не потребують схвалення зі сторони, вони є більш впевненими в собі та такі, що більш визначилися в житті. А у досліджуваних осіб без досвіду служби ще не сформовано розуміння специфіки військової діяльності, що має значний вплив на їх сімейні відносини.

Таблиця 3.8

Значення показників мотиваційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень значущості проходження військової служби	1,316	1,002	2,13	1,014	2,607
Наявність позитивних думок на звітку про мобілізацію	-0,368	0,684	0,348	0,714	3,311

Спостерігаються статистично достовірні розходження за показником рівня значущості проходження військової служби порівнюючи результати досліджуваних без досвіду та з досвідом контрактної служби. Так, у досліджуваних з досвідом контрактної служби вищий рівень значущості проходження військової служби ($t = 2,61$; $\alpha \geq 0,95$). Можемо стверджувати, що досліджувані мобілізовані особи без досвіду військової служби мають більш нейтральне та навіть негативне ставлення до військової служби, а досліджувані з досвідом контрактної служби демонструють позитивне ставлення та важливість військової служби. Також було встановлено статистично значущі розбіжностей за показником представленості позитивних думок на звітку про мобілізацію у

досліджуваних осіб без досвіду служби та контрактників ($t = 3,31; \alpha \geq 0,99$) та досліджуваних з досвідом контрактної та строкової служби ($t = 2,81; \alpha \geq 0,99$). Тобто, чим більший стаж військової служби, тим частіше зустрічаються позитивні думки на звітку про мобілізацію. Таким чином, встановлено, що чим більший стаж військової служби, тим більша значущість проходження військової служби та тим частіше виникають позитивні думки на звітку про мобілізацію. Тобто, досліджувані з досвідом контрактної служби демонструють більш позитивне ставлення до військової служби та її значущість, вищий рівень мотивації до служби.

Таблиця 3.9

Значення показників мотиваційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (строкова та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Наявність позитивних думок на звітку про мобілізацію	- 0,131	0,757	0,348	0,714	2,812
Представленість сімейних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб	0,095	0,295	0	0	2,956

Отже, аналізуючи виявлені розбіжності у прояві мотиваційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності досліджуваних з різним досвідом військової служби, встановлено, що для мобілізованих осіб з досвідом строкової служби більш властиво розуміння цінності сім'ї, важливості захищати рідних, мати підтримку та схвалення їх діяльності рідними, ніж для мобілізованих без досвіду та з досвідом контрактної служби. Виявлено, що чим більший стаж військової служби, тим частіше виникають позитивні думки на звітку про мобілізацію. Досліджувані з досвідом контрактної служби демонструють більш позитивне ставлення до військової служби, значущість для

них її проходження, вищий рівень мотивації до служби, ніж досліджувані без досвіду військової служби.

Результати порівняння показників диспозиційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби (див. таблиці 3.10, 3.11 та 3.12) вказують на те, що у досліджуваних без досвіду служби нижчий рівень екстраверсії, ніж у досліджуваних із досвідом строкової ($t = 2,75$; $\alpha \geq 0,99$) та контрактної ($t = 3,91$; $\alpha \geq 0,999$) служби. Також встановлено, що у досліджуваних із досвідом строкової служби рівень екстраверсії нижче, ніж із досвідом контрактної служби ($t = 2,46$; $\alpha \geq 0,95$). Тобто, чим більший стаж військової служби, тим більш характерно для мобілізованих осіб екстравертивність, товариськість, орієнтація на спілкування в колективі, потреба в спілкуванні.

Таблиця 3.10

Значення показників диспозиційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та строкова служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		
	М	σ	М	σ	
Рівень прояву екстраверсії	41,526	11,325	49,034	7,858	2,745
Рівень схильності до активної поведінки	8,789	2,25	10,083	2,245	2,264
Рівень схильності до домінування	8,421	3,079	10,404	2,57	2,61
Рівень прояву товариськості як особистісної риси	8,053	3,064	10,214	2,702	2,836
Рівень схильності до пошуку вражень	7,474	2,22	9,536	1,91	3,747
Рівень прояву відповідальності як особистісної риси	10	2,603	11,679	2,411	2,572
Рівень представленості інтересу до чогось нового	8,474	3,339	10,333	2,654	2,271

Також виявлено статистично значущі розбіжності за показником рівня прояву товариськості як особистісної риси у досліджуваних без досвіду військової служби та з досвідом строкової ($t = 2,84$; $\alpha \geq 0,99$) та контрактної служби ($t = 4,81$;

$\alpha \geq 0,999$). А також встановлено, що рівень товарищкості вище у досліджуваних зі досвідом контрактної служби, ніж строкової ($t = 3,42$; $\alpha \geq 0,999$). Отже, чим більший досвід військової служби, тим вищий рівень прояву товарищкості як особистісної риси. Як зазначає І. Горелов важливими особистісними характеристиками військовослужбовців є розвинені комунікативні здібності, здатність легко встановлювати контакт, ефективно спілкуватися в групі [40]. Все це сприяє формуванню високої психологічної готовності до військової служби.

Виявлено, що для досліджуваних осіб із досвідом строкової служби більш властиво схильність до активної поведінки ($t = 2,26$; $\alpha \geq 0,95$), до домінування ($t = 2,61$; $\alpha \geq 0,95$), до пошуку нових вражень ($t = 3,75$; $\alpha \geq 0,999$), відповідальності ($t = 2,57$; $\alpha \geq 0,95$) та прояву інтересу до чогось нового ($t = 2,27$; $\alpha \geq 0,95$), ніж для досліджуваних без досвіду військової служби. Тобто, досліджувані без досвіду військової служби є більш пасивними, для них не властиво мати швидкий темп життя, не схильні проявляти домінування, лідерські якості, а навпаки більше підпорядковуються в колективі, у своїй діяльності, мають нижчий рівень відповідальності, можуть ситуаційно нехтувати деякими своїми зобов'язаннями, намагаються уникати будь-яких вражень, людних заходів, небезпечних ситуацій, та є більш консервативними, схильними до збереження поточного стану речей, оскільки зміна звичного способу життя викликає роздратування, віддають перевагу стабільності та чіткості, негативно ставляться до нововведень.

Таблиця 3.11

Значення показників диспозиційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень прояву екстраверсії	41,526	11,325	53,174	6,939	3,917
Рівень прив'язаності до оточення	50,316	8,889	57,739	10,12	2,529

Продовження таблиці 3.11

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень вольової регуляції поведінки	51,737	9,521	59	7,909	2,654
Рівень схильності до активної поведінки	8,789	2,25	10,521	2,794	2,225
Рівень схильності до домінування	8,421	3,079	11,348	2,604	3,285
Рівень появу товариськості як особистісної риси	8,053	3,064	12,304	2,566	4,813
Рівень схильності до пошуку вражень	7,474	2,22	9,652	2,08	3,256
Рівень здатності до чуйності	9,632	3,515	11,739	3,078	2,045
Рівень прояву наполегливості як особистісної риси	10,263	2,746	12,522	1,904	3,034
Рівень прояву відповідальності як особистісної риси	10	2,603	12,652	2,328	3,446
Рівень вираження здатності завчасно передбачити можливий розвиток подій	10,158	2,089	11,609	2,271	2,153
Рівень представленості інтересу до чогось нового	8,474	3,339	10,913	2,661	2,579

Результати порівняння показників диспозиційного компонента досліджуваних без досвіду військової служби та з досвідом контрактної служби вказують на, що мобілізовані особи, що мають досвід контрактної служби, більш схильні до активної поведінки ($t = 2,23$; $\alpha \geq 0,95$), до домінування ($t = 3,29$; $\alpha \geq 0,99$), до пошуку вражень ($t = 3,26$; $\alpha \geq 0,99$), відповідальності ($t = 3,45$; $\alpha \geq 0,999$) та прояву інтересу до чогось нового ($t = 2,58$; $\alpha \geq 0,95$), ніж досліджувані мобілізовані особи без досвіду військової служби, як і мобілізовані особи з досвідом строкової служби. Також виявлено нові розбіжності порівнюючи показники диспозиційного компонента мобілізованих з досвідом контрактної служби та без досвіду, яких не було виявлено в попередній групі (порівнюючи військовослужбовців із досвідом строкової служби та без досвіду). Виявлено, що мобілізовані особи, які мають досвід контрактної служби, мають вищий рівень прив'язаності до оточення ($t = 2,53$; $\alpha \geq 0,95$), кращу вольову регуляцію поведінки ($t = 2,65$; $\alpha \geq 0,99$), більш схильні до чуйності ($t = 2,05$; $\alpha \geq 0,95$), прояву

наполегливості ($t = 3,03$; $\alpha \geq 0,99$), здатності завчасно передбачити можливий розвиток подій ($t = 2,15$; $\alpha \geq 0,95$).

Таблиця 3.12

Значення показників диспозиційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (строкова та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень прояву екстраверсії	49,036	7,858	53,173	6,939	2,461
Рівень вольової регуляції поведінки	55,036	9,312	59	7,909	2,047
Рівень прояву товарищескості як особистісної риси	10,214	2,702	12,304	2,566	3,421
Рівень прояву поваги до інших	11,417	2,084	12,652	2,013	2,587
Рівень прояву наполегливості як особистісної риси	11,155	2,357	12,522	1,904	2,89
Схильність до аутичної поведінкової стратегії	0,131	0,339	0	0	3,537

Порівнюючи результати досліджуваних з досвідом строкової та контрактної служби за диспозиційним компонентом внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб, встановлено статистичну достовірність розбіжностей за такими показниками: рівень вольової регуляції поведінки ($t = 2,05$; $\alpha \geq 0,95$), рівень прояву поваги до інших ($t = 2,59$; $\alpha \geq 0,95$), рівень прояву наполегливості як особистісної риси ($t = 2,89$; $\alpha \geq 0,99$) та схильність до аутичної поведінкової стратегії ($t = 3,54$; $\alpha \geq 0,999$). Тобто, досліджувані мобілізовані особи з досвідом контрактної служби є більш відповідальними, старанними, наполегливими, мають вищий самоконтроль власної поведінки, проявляють більше повагу до інших та є менш схильними до аутичної поведінкової стратегії, до замикання в собі, у своїх переживаннях, ніж досліджувані з досвідом строкової служби.

Аналізуючи отримані розбіжності за показниками диспозиційного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, можемо стверджувати, що чим більший стаж військової служби, тим більш характерно для мобілізованих осіб екстравертивність, товариськість, орієнтація на спілкування в колективі, потреба в спілкуванні. Мобілізовані особи без досвіду військової служби є більш пасивними, не схильні проявляти ініціативу у стосунках, а навпаки більше підпорядковуються в колективі, у своїй діяльності, намагаються уникати будь-яких сильних вражень, мають нижчий рівень відповідальності та є більш консервативними, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової та контрактної служби. Мобілізовані особи з досвідом контрактної служби є більш наполегливими, схильними завчасно передбачити можливий розвиток подій, мають кращу волюву регуляцію власної поведінки, більш чуйні та мають більш позитивне ставлення до людей, ніж мобілізовані особи без досвіду військової служби. Також встановлено, що мобілізовані особи з досвідом контрактної служби є більш наполегливими, мають вищий самоконтроль власної поведінки, проявляють більшу повагу до інших та є менш схильними до аутичної поведінкової стратегії, до замикання в собі, у своїх переживаннях, ніж мобілізовані з досвідом строкової служби.

Були виявлені значущі розбіжності в уявленні себе як військовослужбовця та образу ідеального військовослужбовця (когнітивно-рефлексивний компонент) у досліджуваних з різним досвідом військової служби за наступними показниками (див. таблицю 3.13, 3.14 та 3.15). Так, у досліджуваних строкової служби ідеальний військовослужбовець здатен краще триматися прийнятої лінії поведінки ($t = 2,47; \alpha \geq 0,95$), більше проявляти незалежність ($t = 2,34; \alpha \geq 0,95$), рішучість ($t = 2,04; \alpha \geq 0,95$), товариськість ($t = 2,03; \alpha \geq 0,95$), а в сприйнятті себе як військовослужбовця вони більш високо оцінюють свою схильність до вираження самоповаги ($t = 2,53; \alpha \geq 0,95$), здатність власними силами знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях ($t = 2,12; \alpha \geq 0,95$), проявляти

активну позицію ($t = 2,1$; $\alpha \geq 0,95$), комунікабельність ($t = 2,66$; $\alpha \geq 0,99$), товариськість ($t = 2,47$; $\alpha \geq 0,95$), справедливість ($t = 2,63$; $\alpha \geq 0,99$), сумлінність в поведінці ($t = 2,59$; $\alpha \geq 0,95$), чесність ($t = 2,34$; $\alpha \geq 0,95$), рішучість ($t = 2,62$; $\alpha \geq 0,99$), впевненість ($t = 2,89$; $\alpha \geq 0,99$), схильність до активної діяльності ($t = 2,33$; $\alpha \geq 0,95$), енергійність ($t = 2,51$; $\alpha \geq 0,999$) та низький рівень дратівливості, незворушність ($t = 2,28$; $\alpha \geq 0,95$), ніж досліджувані без досвіду військової служби. Отримані результати зображені в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Значення показників когнітивно-рефлексивного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з досвідом строкової служби та без досвіду

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		
	М	σ	М	σ	
Рівень здатності ідеального військовослужбовця триматися прийнятої лінії поведінки в сприйнятті мобілізованих осіб	37,316	4,042	39,905	4,468	2,471
Рівень прояву незалежності ідеальним військовослужбовцем в сприйнятті мобілізованих осіб	4,105	2,233	5,381	1,728	2,337
Рівень прояву рішучості ідеальним військовослужбовцем в сприйнятті мобілізованих осіб	5,947	1,58	6,702	0,69	2,039
Рівень схильності до товариськості ідеального військовослужбовця в сприйнятті мобілізованих осіб	5,053	1,649	5,869	1,24	2,032
Рівень вираженості самоповаги	35,158	9,754	41,024	5,706	2,525
Рівень схильності розраховувати на власні сили в складних ситуаціях	33,842	6,131	37,06	5,258	2,118
Рівень прояву активної позиції у мобілізованих осіб	30,737	5,108	33,393	4,31	2,103
Рівень схильності мобілізованих осіб до комунікабельності	4,053	1,615	5,143	1,607	2,66
Рівень прояву сумлінності в поведінці мобілізованих осіб	4,737	1,881	5,905	1,219	2,587
Рівень схильності до активної діяльності у мобілізованих осіб	4,526	1,679	5,488	1,349	2,333

Продовження таблиці 3.13

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		
	М	σ	М	σ	
Рівень прояву рішучості мобілізованими особами	4,842	1,772	5,952	1,086	2,622
Рівень представленості енергійності у мобілізованих осіб	5	1,491	5,905	1,06	2,506
Рівень схильності до справедливості мобілізованих осіб	5,316	1,416	6,214	0,97	2,629
Рівень прояву впевненості мобілізованих осіб	4,737	1,881	6,036	1,124	2,895
Рівень схильності до товарищескості у мобілізованих осіб	4,947	1,779	6	1,151	2,465
Рівень прояву чесності у мобілізованих осіб	5	1,795	6	1,064	2,337
Рівень схильності мобілізованих осіб до дратівливості	3,947	1,649	2,988	1,683	2,281

На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що досліджувані з досвідом строкової служби вже мають деякий досвід військової служби, на який вони можуть опиратися, тому більш схильні до активної діяльності, прояву самоповагу, впевненості у власних силах, однак вони, як ми бачимо, переоцінюють ці властивості та схильні до ідеалізації як образу ідеального військовослужбовця, так і себе як військовослужбовця.

Порівнюючи результати досліджуваних осіб із досвідом контрактної служби та осіб без досвіду військової служби, ми спостерігаємо вищі значення за показниками сформованості когнітивно-рефлексивного компонента саме у досліджуваних із досвідом контрактної служби. Отримані результати зображені у таблиці 3.14. Так, досліджувані, що мають досвід військової служби, вище оцінюють здатність ідеального військовослужбовця триматися прийнятої лінії поведінки в складних ситуаціях ($t = 2,07$; $\alpha \geq 0,95$), проявляти рішучість ($t = 2,63$; $\alpha \geq 0,99$), як і мобілізовані особи з досвідом строкової служби, ніж мобілізовані без досвіду служби.

Таблиця 3.14

Значення показників когнітивно-рефлексивного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень здатності ідеального військовослужбовця триматися прийнятої лінії поведінки в сприйнятті мобілізованих осіб	37,316	4,042	40	4,348	2,069
Рівень прояву рішучості ідеальним військовослужбовцем в сприйнятті мобілізованих осіб	5,947	1,58	6,913	0,288	2,628
Рівень прояву чесності ідеальним військовослужбовцем в сприйнятті мобілізованих осіб	5,526	1,712	6,435	0,728	2,158
Рівень вираженості самоповаги	35,158	9,754	41,783	4,421	2,737
Рівень схильності розраховувати на власні сили в складних ситуаціях	33,842	6,131	37,565	5,186	2,099
Рівень прояву сумлінності в поведінці мобілізованих осіб	4,737	1,881	5,957	1,261	2,414
Рівень схильності до прояву доброти у мобілізованих осіб	5,053	1,84	6,13	1,14	2,225
Рівень схильності до активної діяльності у мобілізованих осіб	4,526	1,679	5,522	1,163	2,187
Рівень схильності до чуйності мобілізованих осіб	5,263	1,447	6,13	0,869	2,293
Рівень прояву рішучості мобілізованими особами	4,842	1,772	6,174	1,029	2,897
Рівень представленості енергійності у мобілізованих осіб	5	1,491	5,957	0,976	2,404
Рівень схильності до справедливості мобілізованих осіб	5,316	1,416	6,478	0,79	3,191
Рівень прояву впевненості мобілізованих осіб	4,737	1,881	6,0	0,953	2,659
Рівень прояву чесності у мобілізованих осіб	5	1,795	5,913	0,9	2,017
Рівень прояву самостійності мобілізованими особами	5,737	1,284	6,478	0,846	2,159
Рівень схильності мобілізованих осіб до дратівливості	3,947	1,649	2,913	1,564	2,071

Також встановлено, що лише мобілізовані з досвідом контрактної служби вважають, що ідеальний військовослужбовець повинен володіти такою рисою як чесність, на відміну від мобілізованих осіб без досвіду служби ($t = 2,16$; $\alpha \geq 0,95$).

Мобілізовані особи з досвідом контрактної служби (як і строкової) схильні сприймати себе як військовослужбовця, який розраховує на власні сили в складних ситуаціях ($t = 2,1$; $\alpha \geq 0,95$), проявляє самоповагу ($t = 2,74$; $\alpha \geq 0,99$), сумлінність ($t = 2,41$; $\alpha \geq 0,95$), справедливість ($t = 3,19$; $\alpha \geq 0,99$), чесність ($t = 2,02$; $\alpha \geq 0,95$), активну діяльність ($t = 2,19$; $\alpha \geq 0,95$), енергійність ($t = 2,4$; $\alpha \geq 0,95$), рішучість ($t = 2,9$; $\alpha \geq 0,99$), впевненість ($t = 2,66$; $\alpha \geq 0,99$), на відміну від мобілізованих осіб, які не мають досвіду військової служби. Також нами було встановлено відмінності, яких не було виявлено в порівнянні попередньої групи (осіб з досвідом строкової служби та без досвіду). Виявлено, що мобілізовані з досвідом контрактної служби схильні оцінювати себе як військовослужбовців для яких характерно прояв доброти ($t = 2,23$; $\alpha \geq 0,95$), чуйності ($t = 2,29$; $\alpha \geq 0,95$), самостійності ($t = 2,16$; $\alpha \geq 0,95$) та емоційної стійкості, вміння «тримати себе в руках» ($t = 2,07$; $\alpha \geq 0,95$), ніж для мобілізованих без досвіду служби. Отже, мобілізовані особи з досвідом як строкової, так і контрактної служби схильні переоцінювати власні властивості, ідеалізувати образ ідеального військовослужбовця та себе як військовослужбовця. Однак мобілізовані особи з досвідом строкової служби оцінюючи образ військовослужбовця орієнтуються більше на риси товариськості, комунікабельності, важливість вміння спілкуватися, встановлювати комунікаційний контакт; особи без досвіду служби оцінюють себе як військовослужбовця більш схильного до дратівливості та незворушності, вміння настояти на своєму; а мобілізовані з досвідом контрактної служби вважають, що військовослужбовець повинен володіти емоційною стійкістю, бути добрим, чуйним.

Далі ми аналізували результати у групах досліджуваних з досвідом строкової та контрактної служби. Отримані результати зображені в таблиці 3.15. Встановлено статистичну достовірність розбіжностей лише за одним показником, рівнем прояву рішучості ідеальним військовослужбовцем ($t = 2,19$; $\alpha \geq 0,95$). Тобто, досліджувані з досвідом контрактної служби більш схильні сприймати образ ідеального військовослужбовця як рішучого, ніж досліджувані з меншим

досвідом служби. З роками служби формуються специфічні якості, що необхідні для професійної військової діяльності, підвищується вміння проявляти активно-наступаючу поведінкову стратегію. Тому досліджуваним з досвідом військової служби більшого значення надається наявність у військовослужбовця такої емоційно-вольової якості як рішучості.

Таблиця 3.15

Значення показників когнітивно-рефлексивного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (строкова та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень прояву рішучості ідеальним військовослужбовцем в сприйнятті мобілізованих осіб	6,702	0,69	6,913	0,288	2,186

Отже, аналізуючи отримані статистично значущі розбіжності за показниками когнітивно-рефлексивного компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності осіб, мобілізованих до військової служби, можемо стверджувати, що чим більший досвід військової служби у мобілізованих осіб, тим більше вони схильні сприймати образ ідеального військовослужбовця як рішучого, переоцінюючи ризиковість. А мобілізовані особи, що не мають досвіду військової служби, більш схильні оцінювати себе як військовослужбовця, якому проблематично розраховувати на власні сили в складних ситуаціях та проявляти самоповагу. Вони більш критично оцінюють себе, надаючи високі оцінки власній схильності проявляти дратівливість, безвідповідальність, пасивність, в'ялість, нерішучість, невпевненість. Вони також нижче оцінюють рівень своєї чесності та справедливості, ніж досліджувані з досвідом контрактної та строкової служби.

Результати порівняння показників поведінкового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб з різним досвідом

служби (див. таблиці 3.16, 3.17 та 3.18) вказують на те, що чим більший стаж військової служби, тим вищий рівень самооцінки професійних навичок.

Таблиця 3.16

Значення показників поведінкового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та строкова служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		
	М	σ	М	σ	
Рівень самооцінки професійних навичок	1,421	0,902	3,012	1,207	6,487
Рівень вираженості самоволодіння як вольової якості у мобілізованих осіб	15,947	4,478	19,631	3,689	3,338

Нами було встановлено статистично значущі розбіжності за даним показником у досліджуваних без досвіду служби та з досвідом строкової ($t = 6,49$; $\alpha \geq 0,999$) та контрактної служби ($t = 7,51$; $\alpha \geq 0,999$), а також між досліджуваними із досвідом строкової та контрактної служби ($t = 2,33$; $\alpha \geq 0,95$).

Таблиця 3.17

Значення показників поведінкового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень самооцінки професійних навичок	1,421	0,902	3,565	0,945	7,505
Рівень вираженості самоволодіння як вольової якості у мобілізованих осіб	15,947	4,478	20,087	3,41	3,313

Також встановлено статистично значущі розбіжності за показником рівня вираженості самовладання як вольової якості у мобілізованих осіб без досвіду військової служби та з досвідом строкової ($t = 3,34$; $\alpha \geq 0,99$) та контрактної

служби ($t = 3,31$; $\alpha \geq 0,99$). Таким чином, досліджувані мобілізовані особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень самовладання, контролю власних емоційних реакцій та станів, більшу спонтанність та імпульсивність, ніж досліджувані мобілізовані особи з досвідом військової служби.

Таблиця 3.18

Значення показників поведінкового компонента внутрішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (строкова та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Рівень самооцінки професійних навичок	3,012	1,207	3,565	0,945	2,334

Отже, за показниками поведінкового компонента структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби, було встановлено розбіжності за рівнем самооцінки професійних навичок та рівнем самовладання.

Також слід зазначити, що нами не було встановлено статистично значущих розбіжностей за показниками когнітивно-прогностичного компонента структури психологічної готовності у мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби.

Підбиваючи підсумок проведеного порівняльного аналізу за компонентами внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, можемо відмітити наступне: чим більший досвід військової служби у мобілізованих осіб, тим більше вони схильні сприймати образ ідеального військовослужбовця як рішучого, переоцінюючи ризиковість, тим більше вони схильні проявляти екстраверсію, товариськість та надавати високі оцінки своїм професійним навичкам, сприймаючи себе як високо компетентного у військовій службі. Також встановлено, що мобілізовані особи, що не мають досвіду військової служби більш схильні виявляти нервово-психічну нестійкість,

схильність до суїцидальної поведінки, мають нижчий рівень саморегуляції, наполегливості та самовладання, їм складніше керувати власними емоційними реакціями та станами, вони частіше проявляють пасивність, підпорядкованість, підкорення, уникнення вражень, консерватизм, мають нижчий рівень відповідальності та частіше надають негативну реакцію на звістку про мобілізацію, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової та контрактної служби.

Також виявлено статистично значущі розбіжності вибірок з різним досвідом військової служби за компонентами зовнішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби за допомогою t-критерію Ст'юдента для незалежних вимірів. Отримані результати наведені в таблиці 3.19 та 3.20. Встановлено статистичну достовірність розбіжностей між досліджуваними мобілізованими особами без досвіду військової служби та досліджуваними з досвідом контрактної служби за наступними показниками: добровільність проходження служби ($t = 2,87; \alpha \geq 0,99$) (даний показник входить до компонента зовнішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до служби, що має назву «відносини з сім'єю»), характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб та військовослужбовців ($t = 2,33; \alpha \geq 0,95$) (даний показник входить до компонента «відносини з товаришами по службі») та характер проблем у взаємовідносинах під час військової служби ($t = 2,24; \alpha \geq 0,95$) (даний показник входить до компонента «ставлення до справи»). Отримані результати зображені в таблиці 3.19.

Таблиця 3.19

Значення показників компонентів зовнішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (без досвіду та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Компонент «Відносини з сім'єю»					
Добровільність проходження служби	0,474	0,513	0,87	0,344	2,872

Продовження таблиці 3.19

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Досвід військової служби відсутній		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Компонент «Відносини з товаришами по службі»					
Характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб та військовослужбовців	0,895	0,809	1,435	0,662	2,334
Компонент «Ставлення до справи»					
Характер проблем у взаємовідносинах під час військової служби	0,105	0,459	0,565	0,843	2,244

Результати свідчать про те, що добровільність проходження військової служби, сприятлива атмосфера спілкування в військовому житті більше властива мобілізованим особам із досвідом контрактної служби, ніж мобілізованим, у яких досвід військової служби відсутній. Також досліджувані з досвідом контрактної служби частіше визнають наявність проблем у взаємовідносинах, а саме проблем, що пов'язані із професійною некомпетентністю товаришів по службі, проблемністю підтримувати позитивні стосунки із сім'єю та з членами колективу. Вони визнають, що мають складнощі у ситуації вливання в новий колектив, що вони докладають додаткові зусилля задля формування стосунків, заснованих на довірі та взаємоповазі, їх більше турбують взаємовідносини з керівництвом, ніж мобілізованих осіб без досвіду служби. Військове середовище є безпосереднім соціальним оточенням військовослужбовців і здійснює вирішальний вплив на їх діяльність, поведінку та спілкування, на їх функціонування та розвиток у цілому. Відчуття належності до військового колективу, ідентифікація з ним, настільки є важливою для військовослужбовців, що вони часом навіть непомітно для себе стають на позицію колективу, погоджуються з ними, вважають для себе єдиним. У спільній діяльності виробляються загальні погляди на життя, складається спільна думка, певні соціальні установки. А вступаючи в колектив, що вже існує, військовослужбовці стикаються з уже сформованим морально-психологічним кліматом, з певними соціальними установками та навіть як вони й не сприймають їх, то не зважати на їх існування не можуть. Тому для мобілізованих осіб з

досвідом контрактної служби, які значно частіше добровільно вирішують служити, важливими є побудова довірливих стосунків в колективі з товаришами по службі, їх підтримка, сприятлива атмосфера в стосунках з оточенням, тому вони більше звертають увагу на міжособистісні відносини, більш емоційно включаються в конфліктні ситуації, або непорозуміння з навколишніми людьми, ніж мобілізовані особи без досвіду військової служби.

Аналізуючи отримані результати статистично достовірних розбіжностей за показниками компонентів зовнішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних осіб з досвідом строкової та контрактної служби (див. таблицю 3.20) було встановлено, що для мобілізованих осіб з досвідом контрактної служби більш характерна добровільність проходження військової служби ($t = 2,93; \alpha \geq 0,99$), відповідно вищий рівень військової кваліфікації ($t = 2,99; \alpha \geq 0,99$), більш сприятливий характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб та військовослужбовців ($t = 2,33; \alpha \geq 0,95$), а також більше зовнішніх проблем під час військової служби ($t = 2,39; \alpha \geq 0,95$), а саме проблем, пов'язаних з зовнішніми умовами служби (проблеми з проживанням, формою та ін.) та соціальними аспектами служби, що проявляються у відсутності соціального визнання, соціального захисту, ніж для мобілізованих осіб з досвідом строкової служби.

Таблиця 3.20

Значення показників компонентів зовнішнього фактора структури психологічної готовності у досліджуваних з різним досвідом військової служби (строкова та контрактна служба)

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Компонент «Відносини з сім'єю»					
Добровільність проходження служби	0,607	0,491	0,87	0,344	2,929
Компонент «Відносини з товаришами по службі»					
Військова кваліфікація	1,321	0,47	2,087	1,202	2,991
Стаж військової служби	1,012	0,109	1,783	0,599	6,135

Продовження таблиці 3.20

Показники	Результати досліджуваних з різним досвідом військової служби				Значення критерію Ст'юдента
	Строкова служба (9 міс. – 1 рік)		Контрактна служба (від 2 років)		
	М	σ	М	σ	
Характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб та військовослужбовців	1,048	0,849	1,435	0,662	2,328
Компонент «Ставлення до справи»					
Характер зовнішніх проблем у військовослужбовців під час військової служби	0,321	0,643	0,652	0,573	2,388

Отже, за результатами порівняльного аналізу встановлено, що добровільність проходження військової служби більш властива мобілізованим особам з досвідом контрактної служби, ніж для мобілізованих з досвідом строкової служби чи взагалі без досвіду проходження військової служби. Сприятливий, позитивний характер спілкування більш важливий та більш характерний для мобілізованих осіб з досвідом контрактної служби, ніж строкової, або взагалі без досвіду. Крім цього було встановлено, що для мобілізованих осіб з досвідом контрактної служби більш характерно наявність проблем у взаємовідносинах під час військової служби, ніж для мобілізованих, у яких досвід служби відсутній. Особи контрактної військової служби частіше визнають наявність зовнішніх проблем, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової служби. Вони частіше скаржаться на непорозуміння в стосунках з рідними, товаришами по службі, які можуть частіше виникати у зв'язку з їх тривалою емоційною напругою, з наявністю зовнішніх проблем, проблемних побутових умов служби, відсутністю соціального захисту їх сімей, що накладає свій відбиток на стосунки з рідними та товаришами по службі.

3.4. Методологічні основи та принципи побудови авторської програми соціального-психологічного тренінгу

Спочатку ми розглянули основні методологічні підходи до соціально-психологічного тренінгу. Встановлено, що на сьогодні психологічний тренінг як

метод активного соціально-психологічного навчання виступає одним із найбільш розповсюдженим видом психологічної роботи. Термін «тренінг» трактується як «навчання», «тренування», «підготовка», «виховання». Тренінг як вид роботи сприяє інтенсивності потужності самого навчання за допомогою активній власній роботі самих учасників [39]. Під час тренінгової роботи значно дієвіше та результативніше вирішуються питання утворення та формування суб'єктності та розвитку особистості, ефективно формуються навички спілкування. Тренінг допомагає учасникам усвідомити сформовані раніше стереотипи та розв'язувати власні особисті проблеми.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – є одним із методів активного навчання та психологічного впливу, що відбувається в процесі плідної та дієвої групової взаємодії, та спрямований на підвищення рівня комунікативної компетентності. В СПТ загальний принцип активності особистості під час роботи в групі доповнюється принципом рефлексії (осмислення як власної поведінки так і інших учасників групи) [156, с. 338].

Н. Євдокимова зазначає, що соціально-психологічний тренінг – це запланований процес, що спрямований на розширення навичок та знання учасників і перевірку їх ставлення, ідей, поглядів, моделей поведінки задля оновлення чи зміни. СПТ охоплює досить широке коло знань, що може повністю змінити чи посилити шкалу оцінок і цінностей [55].

У «Психологічному словнику» соціально-психологічний тренінг трактується як область практичної психології, що спрямована на застосування активних методів психологічної роботи в групі задля формування та розвитку комунікативної компетентності учасників [243].

Теоретичні й методичні основи СПТ як методу описані в працях Н. Афанасьєвой, Г. Бевз, В. Большакова, І. Вачкова, О. Главник, Т. Демідовою, Ю. Ємельянова, В. Захарова, Г. Ковальова, В. Козлова, В. Лефтерова, С. Лебедевой, С. Макшанова, Г. Марасанова, В. Нікандрова, Л. Перелигіной, Л. Петровської, К. Фопеля, Н. Хрящевої, Т. Яценко та ін.

Більшість дослідників наводять авторські класифікації різновидів психологічного тренінгу, що побудовані на різноманітних основах, проте відносно небагато робіт присвячені проблемам створення їх єдиної класифікації, опрацюванню інтегративного філософсько-світоглядного та теоретично-методологічних підходів. Вивченням даного питання займалися В. Захаров, Л. Петровська, Н. Хрящева, С. Макшанов, Г. Моросанов, А. Чанько та ін. [128].

Одним з основних методологічних підходів до соціально-психологічних тренінгів є системний підхід Р. Баклі та Дж. Кейпла, який передбачає такі стадії тренінгу: дослідження об'єкта тренінгу, розроблення програми, проведення тренінгу, оцінювання ефективності тренінгової роботи [9].

Соціально-психологічний тренінг є однією із форм практичної роботи, тому має постійно зображує у своєму змісті певну парадигму, погляди, ідеї того напрямку, якого дотримується психолог, що проводить заняття. Нині існує велике різноманіття підходів до розгляду психологічного тренінгу, проте можливо виокремити основні концептуальні напрями: психодинамічний (спроба досягнення усвідомлення конфлікту між свідомим та несвідомим і власного несвідомого; тобто, головна мета – сприяти прояву несвідомого у зовнішньому плані), поведінковий (сутністю даного підходу є ідея керування людиною через систему певних стимулів, маніпулюючи якими, можна викликати бажану реакцію; тобто, весь досвід людина отримує у вигляді навчання), гуманістичний (орієнтація на розвиток особистості й особистісне зростання), когнітивний (людина розглядається в нерозривному зв'язку з її розумінням і інтерпретацією власної поведінки). Кожен з цих напрямів характеризується своїм власним підходом до розуміння особистості й логічно пов'язаної з цим особливою системою психологічного втручання. Всупереч деяким відмінностям в теоретичній основі, універсальним для всіх підходів є розуміння того, що тренінг спрямований на людську індивідуальність і спрямований на зміну тих чи інших особистісних властивостей і поведінки задля самовдосконалення та розвитку особистості [8].

Отже, тренінг – це сукупність активних групових методів, що застосовуються в процесі трансформаційного впливу на особистість. Тому основним системоутворюючим компонентом тренінгу виступає психологічний вплив групи на особистість. Під психологічним впливом Г. Ковальов розуміє вплив одного індивіда на психіку іншого або групи, що сприяє змінні або зміцненню поглядів, відносин, думок, ідей, настанов до інших психологічних явищ [77]. Отже, за своєю суттю психологічний вплив є «просочення» однієї особистості чи групи у погляди, думки, ставлення іншої людини чи групи. Тому головним системоутворюючим компонентом тренінгу є саме психологічний вплив групи на особистість. Група має значно більшу міць впливу, ніж окремих індивід. Принцип активного використання групи з метою вирішення психологічних і психотерапевтичних завдань є одним з основних у тренінговій практиці [102].

К. Левін у своїх працях також зазначає, що більшість результативних змін у поведінці й установках особистості відбуваються саме в груповому контексті, а не в індивідуальному. А також, задля того, щоб помітити, усвідомити свої власні установки, скоригувати їх, або змінити, чи виробити взагалі нову модель поведінки, особистість має бачити себе через призму бачення інших [103].

Форма психологічного впливу може бути як вербальною, так і невербальною. Також вплив може здійснюватися у двох системах відносин: «суб'єкт-об'єктній» і «суб'єкт-суб'єктній». У першій системі відносин суб'єктові приділяється роль маніпулятора, об'єкту – роль того, ким маніпулюють. У «суб'єкт-суб'єктній» системі відносин установлюється рівність психологічних позицій [28].

Необхідною умовою, яка забезпечує входження особистості в соціальне середовище та її ефективну адаптацію є використання нею вагомому продукту суспільно-історичного розвитку людства, яким виступає спілкування. Одним із головних аспектів соціально-психологічного тренінгу, який виділяє більшість дослідників є спрямованість на розвиток компетентності у спілкуванні [129]. Як зазначає Н. Євдокимова, СПТ в першу чергу розвиває вміння спілкуватися,

психологічно спонукати активність партнера; щонайбільше використовувати соціально-психологічні характеристики ситуації спілкування з метою реалізації власної стратегічної лінії; прогнозувати можливі варіанти розвитку комунікативної ситуації; психологічно налаштовуватись на емоційний тон співрозмовників [55]. Саме тому, при визначенні концептуальних основ соціально-психологічного тренінгу слід спиратися на теорію спілкування (О. Леонтьєва, О. Бодальова та ін.) [106; 15]. Спілкування – це універсальний психологічний феномен, що опосередковуючи комунікацію, перцепцію, інтеракцію, сприяє ефективній соціалізації особистості.

Пізнавальний компонент компетентності у спілкуванні в ході тренінгу розглядається як поглиблене самопізнання і пізнання партнерів у спілкуванні, а також як отримання знань, що стосуються психології спілкування в усьому різноманітті його форм і ситуацій. Поведінковий компонент охоплює володіння вербальними й невербальними засобами соціальної поведінки та полягає в умінні ефективно використовувати різноманітні засоби спілкування. Емоційний компонент містить в собі емоційний досвід спілкування, під впливом якого формуються внутрішні установки, психологічні позиції в процесі комунікації; позитивне самовідношення та самоприйняття, попри власні особливості та гідності [116].

Також методологічними основами побудови соціально-психологічного тренінгу є:

- теоретичні положення про розвиток в процесі спільної діяльності (Л. Донцов, В. Панферов, Г. Нікіфоров) [29];

- концепція зміни та розвитку особистості в умовах спеціально організованого психологічного впливу (Л. Петровська, В. Чікер, Л. Почебут, О. Сидоренко, С. Макшанов) [120];

- соціально-психологічні та особистісні феномени й труднощі, що виникають в процесі тренінгу (Л. Петровська, Л. Ханін та інші) [59].

Далі нами було розглянуто методологічну основу авторської програми соціально-психологічного тренінгу.

У формуванні психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, на нашу думку, належить удосконалення особистісних складових психологічної готовності. Формування морально-професійних якостей військовослужбовців, що необхідні для професійної військової діяльності, сприяння професійної соціалізації мобілізованих осіб, формування свідомої регуляції поведінки, контролю емоцій та вміння швидкої мобілізації всіх своїх ресурсів задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності, розвиток навичок справлятися із дією стрес-факторів, формування адекватного саморозуміння та самоусвідомлення себе як військовослужбовця, формування комунікативних здібностей, позитивного ставлення до професійної діяльності військовослужбовця, прагнення до саморозвитку та самореалізації [195; 80].

Під час конструювання програми соціально-психологічного тренінгу нами враховувалися теоретичні напрацювання у цій сфері (І. Вачкова, С. Макшанова, В. Нікандрова, Н. Пенькової, Л. Петровської, Є. Потапчука та ін.).

Наша програма базується на гуманістичній філософській парадигмі. У центрі постає людина, орієнтація на розвиток особистості й особистісне зростання. Гуманістичний, або його ще можна назвати особистісно-центрований підхід полягає в визнанні неповторності й унікальності людини, самоцінності, вірі в її творчий, позитивний початок. Головне – це усвідомлення цінності свого існування, прийняття відповідальності за скоєні вчинки, розв’язання проблеми аутентичності. У західній психології цей підхід найбільш послідовно розроблений у теорії гуманістичної психології, представниками якого є А. Маслоу, Р. Мей, Е. Фромм, К. Роджерс та ін. [10].

Уявлення про особистісне зростання ґрунтується на позитивному баченні первинної природи людини і як можливості розвитку внутрішнього потенціалу (сукупності ресурсів, резерву), який відкривається у відповідних умовах. На основі даного підходу особистісне зростання розглядається як природне явище, яке може бути загальмованим, невідкритим у випадку наявності негативного оточення чи навпаки може бути підтриманим оточенням як позитивне [199].

Отже, особистісне зростання – це розвиток компонентів, складових частин індивіда: характеру, темпераменту, здібностей, задатків, волі, спрямованості [131]. У найзагальнішому вигляді, особистість – це соціальна істота, суб'єкт пізнання, суб'єкт власного життя, що розкривається в контекстах взаємодії як із зовнішнім світом, включаючи й інших людей (соціальних, культурних відносинах), так і з власним внутрішнім світом. [7]. Розглядаючи основну ідею про людську природу, в якій творчий початок вбачається насамперед за організмом, внутрішнім світом особистості, зазначається, що саме в ньому закладена рушійна сила, потужний потенціал, який проявляється в прагненні до росту, до розкриття задатків та здібностей, посилення можливостей особистості, до більшої ефективності, зрілості та конструктивності, яку К. Роджерс називає «тенденцією до актуалізації» [189]. І тому для особистості важливі саме відносини із власним внутрішнім світом, з собою. Це являється одним із центральних постулатів особистісно-центрованого підходу. К. Роджерс зазначає, що «якщо людина є вільною і має можливість прислухатися до себе і спиратися на себе як на цілісну природну істоту, точно і повно відображаючи те, що відбувається в ній самій, то «тенденція до актуалізації» діє в повну силу й обумовлює рухання людини, навіть через труднощі, можливі допущені помилки, до значної зрілості, до повноцінного життя. Суттєвим є те, що зазначена тенденція окреслюється як потенціал, що закладений в людській натурі, який актуалізується за певних умов, але не формується і не управляється зовнішніми силами: це внутрішня тенденція, вона не мотивується ззовні, і не можливо навчитися» [188]. Що стосується стосунків особистості із зовнішнім світом, то вона є сильно зацікавленою у контакті з іншими людьми, людина постійно потребує в наявності соціальних контактів, має глибоку потребу у взаємовідносинах [239].

Отже, висунута ідея К. Роджерса «моделі росту» полягає в тому, що людина має власну активність, що йде зсередини, прагнення до росту, прогресу, до реалізації власного потенціалу [189]. Особистісне зростання, розвиток внутрішнього потенціалу сприятиме індивідуальному розвитку мобілізованих військовослужбовців, стимулюванні їх самоактуалізації, опануванню вміння

спілкуватися, впевненості в собі, розвитку ідентичності, опануванню вміння емоційного контролю, контролю власної поведінки, росту професійної самосвідомості, що, своєю чергою, сприятиме підвищенню компонентів психологічної готовності до військової служби.

Також наша програма спирається на суб'єктний підхід, який наполягає на рівноправності суб'єкта та об'єкта пізнання. Особистість виступає «не як набір об'єктивних характеристик», а як носій певної картини світу, як певний мікрокосм індивідуальних значень і смислів. Даний підхід являє собою нову схему аналізу, зверненого до вивчення реальної особистості й створення таких моделей, в яких втілювалися б особливості даного суспільства в даний період часу [139]. Орієнтація на парадигму суб'єктивного підходу представлена в роботах таких психологів як К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Л. Божович, А. Брушлинський, В. Мухіна та ін. Отже, на основі даного підходу ми вважаємо, що військовослужбовець як суб'єкт здатний перетворювати власну життєдіяльність у предмет практичного перетворення, відноситися до самого себе, оцінювати способи діяльності, контролювати її хід і результати, змінювати її засіб, бути активною, добре інтегрованою особистістю, здатною управляти собою, освоїтися, пристосуватися до швидко мінливих обставин соціального життя і протистояти маніпулятивним впливам.

Теоретичною основою побудови тренінгової роботи з мобілізованими військовослужбовцями стали положення про те, що спілкування слугує професійній соціалізації, ефективній адаптації до несення служби в армії. Саме тому, визначаючи концептуальні основи програми СПТ, ми насамперед опираємося на теорію спілкування О. Леоньєва та О. Бодальова [106; 15]. Основна ідея в тому, що спілкування є універсальним психологічним феноменом, який, опосередковуючи обмін інформацією, сприйняття і формування відносин між суб'єктами, взаємодію в процесі комунікації, слугує результативній, продуктивній соціалізації особистості. Розробляючи програму тренінгових занять, самі заняття, підбираючи ігрові ситуації, тренінгові вправи, було враховано наступні компоненти спілкування: 1) гностичний – знайомство зі стилями

спілкування, зокрема з особливостями власного комунікативного стилю мобілізованих осіб; 2) конативний – знайомство з універсальними та своєрідними комунікативними уміннями, що дають можливість ефективно встановлювати контакти з опонентами, розуміти їх внутрішні стани, вміти контролювати та регулювати ситуацію спілкування, взаємодії один з одним, а також використовувати продуктивні, конструктивні, істотні стратегії поведінки в конфліктах; 3) емоційний – прояв людяності в процесі спілкування, інтересу до співрозмовника, демонстрація емпатії та рефлексії, що сприятиме формуванню позитивної атмосфери в військовому колективі; наявність високого рівня ідентифікації з професійними та соціальними ролями; прояв адекватних психоемоційних станів, що є необхідними за вимогами професійної діяльності під час спілкування [115].

При розробці концепції тренінгової програми також враховувалася і теорія емоційного інтелекту Д. Гоулмана. Вміння особистості керувати собою, своїми власними емоціями, розуміти емоційні стани інших людей й окреслює зміст та сутність емоційного інтелекту. До його складових елементів відносяться також самосвідомість, самомотивація, впевненість, наполегливість, емпатія, контроль імпульсивних реакцій, соціальна гнучкість та лабільність [41]. Плин, перебіг пристосування, звикання, при звичаєння до військової служби та об'єднання мобілізованих осіб до військової діяльності відбуваються разом із дуже сильним емоційно забарвленими переживаннями, з можливими як позитивним так і негативним емоційним напруженням, саме тому формування, зростання, становлення емоційної компетентності разом з комунікативною слугуватиме, буде позитивно впливати на оптимізацію психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, сприятиме успішному виконанню службово-бойових задач, збереженню психологічної безпеки та психологічного здоров'я мобілізованих осіб.

Під час засвоєння людиною зразків поведінки, соціальних норм, цінностей, навичок, що допомагають успішно жити та діяти в соціумі (проходячи процес соціалізації) індивід засвоює навички результативно використовувати особистісні

ресурси, регулювати затрати власної енергії як психологічної так і фізичної, знаходити основу для відновлення власних сил, а під час військової служби це є життєво необхідним. Через те «теорія збереження ресурсів» (Н. Водоп'янова, Є. Старченкова, С. Хобфолл) набуває значущості в межах концептуальних задач програми СПТ. Відповідно до ідей зазначеної вище теорії кожен індивід має дуже велику кількість внутрішніх та зовнішніх ресурсів [33; 251]. Безперечним те, що серед задач психопрофілактичної програми вагома увага приділяється розвитку, стимулюванню та активізації ресурсів, спонукання потенційних спроможностей задля успішного здійснення службово-бойових задач та розвитку високого рівня психологічної готовності до військової діяльності.

Також для побудови тренінгової програми було взято концепцію метаресурсів Д. Леонт'єва, в якій автор зазначає, що психологічні особистісні ресурси складаються з психологічних ресурсів стійкості (до них відносяться ціннісно-сміслові ресурси, наявність яких дає суб'єктові відчуття опори й впевненості в собі, стійку самооцінку і внутрішнє право на активність і прийняття рішень), психологічні ресурси саморегуляції (стратегії саморегуляції, гнучкість поведінки, ригідність), мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда з подолання стресової ситуації та інструментальні ресурси (до них відносяться здібності, вивчені (придбані) інструментальні навички та компетенції, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації). На основі даної класифікації нами розроблено три блоки тренінгової програми: блок розвитку психологічної стійкості, блок підвищення рівня саморегуляції та блок формування мотиваційно-інструментальних ресурсів [107].

Відомо, що соціально-психологічний тренінг має будуватися на основі певних принципів, під якими слід розуміти основні положення, особливості керівництва та правила реалізації тренінгу як методу [232]. В основі розробленої психопрофілактичної тренінгової програми лежать наступні принципи (вихідні положення, що визначають підходи до реалізації програми):

1. Принцип гуманізму – віра в можливості військовослужбовця, орієнтація на розвиток їх особистості, особистісного зростання, розвиток внутрішнього потенціалу, що сприятиме їх індивідуальному розвитку, самореалізації.

2. Принцип системного підходу – передбачає розуміння людини як цілісної системи; слід враховувати і внутрішні фактори, що впливають на поведінку особистості, і зовнішні – що її обумовлюють.

3. Принцип реальності – припускає, перш за все, облік реальних можливостей учасників і ситуації їх розвитку.

4. Принцип модульної організації – модуль тренінгового заняття є елементом системи, що володіє структурною, функціональною специфічністю. Тобто, наступна вправа будується на основі попередньої, де кожний рівень є структурним стосовно наступного.

5. Принцип поетапності, який сприяє поступовому, глибшому розумінню кожним учасником самого себе та ставлення до виконання покладених службово-бойових задач.

6. Принцип партнерських відносин передбачає реалізацію суб'єкт – суб'єктної взаємодії між тренером та учасниками тренінгу. Відбувається повноцінне міжособистісне спілкування на заняттях групи, заснованого на взаємній повазі учасників, на їхній довірі один до одного. Передбачається дотримання правил рівності, активності, емпатії, толерантності. У процесі занять тренер повинен організовувати таке спілкування учасників, під час якого будуть враховуватися уподобання, зацікавленість, емоції й переживання всіх і кожного учасника тренінгового заняття, поважатися цінність особистості й особистісної позиції кожного індивіда. Впровадження та дотримання цього принципу обумовлює формування в групі учасників атмосфери безпеки, захисту, надійності, довіри, щирості, відкритості, що, своєю чергою, надає можливість учасникам тренінгового заняття експериментувати, спробувати нові моделі поведінки, при цьому не ніяковіти, не стидатися при допущені помилок.

7. Принцип діяльнісного підходу передбачає опору корекційно-розвиваючої роботи на провідний вид діяльності, властивий віку, а також його цілеспрямоване

формування, оскільки тільки в діяльності відбувається розвиток і формування особистості.

8. Принцип індивідуально-диференційованого підходу передбачає зміни форм і методів корекційно-розвиваючої роботи в залежно від індивідуальних особливостей військовослужбовців, цілей і завдань роботи.

9. Принцип рефлексивності – цілеспрямовано організована рефлексія сприяє осмисленню й оцінюванню військовослужбовцями себе, власного ціннісного вибору і своєї діяльності [27].

Послідовна реалізація зазначених принципів є вагомим умовою успішної, результативної та продуктивної роботи групи СПТ. Саме вона є маркером, що розрізняє цей вид роботи від інших методів та способів психологічного впливу.

3.5. Аналіз та інтерпретація результатів апробації авторської програми соціального-психологічного тренінгу

У процесі роботи над розробкою авторської програми соціально-психологічного тренінгу ми виходили з того, що він є багатофункціональним методом цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини в групі. Метою програми є покращення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

Для реалізації мети в рамках розробленої програми підпорядковано виконання низки конкретних завдань спрямованих на формування, розвиток та підтримку:

- психологічної стійкості, відчуття опори;
- ресурсів, що допомагають впоратися із дією стрес-факторів;
- навичок саморегуляції та самовладання;
- конструктивної моделі поведінки в конфліктних ситуаціях;
- здатності до рефлексії;
- мотивації до ризиконебезпечної діяльності та відкритості до нового когнітивного досвіду;

- позитивного ставлення до військової служби;
- здатності до формування позитивного самовідношення та адекватної самооцінки;
- прагнення до саморозвитку та самореалізації в професійній сфері.

Програма складається з трьох блоків: розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції, формування мотиваційно-інструментальних ресурсів. Кожен блок передбачає 5 занять по 2 години кожне. Уся тренінгова програма займає три з половиною місяці. Частота занять – один раз на тиждень. В основі розробленої тренінгової програми лежить принцип поетапності, який сприяє поступовому, глибшому розумінню кожним учасником самого себе та ставлення до виконання покладених СБЗ. Кожне заняття логічно витікає з попереднього і є змістовною основою для наступного.

Головна ідея, якої ми дотримувалися при розробці авторської програми СПТ, полягає в тому, що на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби можна впливати через використання психопрофілактичних програм.

Наше дослідження ефективності тренінгової програми щодо підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби проводилося в 3 етапи: підготовчий, проведення соціально-психологічного тренінгу та перевірка ефективності програми тренінгу.

Підготовчий етап. В цей період було розроблено авторську програму соціально-психологічного тренінгу та підготовлено необхідні матеріали для її проведення, після чого було набрано 4 групи військовослужбовців. Для кожного блоку тренінгової програми (блоку розвитку психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів) було сформовано окрему групу учасників, з метою уникнення викривлення результатів, накладання досвіду з минулих занять, попередніх блоків, та контрольна група. Перша група досліджуваних взяла участь в першому блоці тренінгової програми та охоплювала 10 осіб, друга група брала участь в другому блоці тренінгової програми та охоплювала 8 осіб, третя група в третьому блоці – 9 осіб, четверта група (контрольна) містила в собі 14 осіб, віком від 20 до 29 років

на базі військової частини м. Херсон. Досліджувані були лише представники чоловічої статі.

Після того, як склад груп було визначено, їм надали пакет діагностичних методик та було проведено перший замір за обраними показниками.

Основні компоненти внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби (диспозиційний, когнітивно-прогностичний, когнітивно-рефлексивний) є сталими, індивідуально-типологічними, пов'язаними з нервово-психічними процесами, особливостями темпераменту, тому ми не можемо очікувати від них глибинних змін після проведення СПТ. У зв'язку з цим, спрогнозовано впливати на зовнішні фактори та на складові мотиваційного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів внутрішнього фактора, при впливі на які можуть відбуватися зміни в проявах психологічної готовності мобілізованих осіб.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури, ми виокремили основні прояви готовності до діяльності. У своїх працях Л. Бітехніна зазначає, що особливості поведінки військовослужбовців в екстремальних ситуаціях детерміновані рівнем їх стресостійкості. Тому одним із проявів сформованості психологічної готовності до діяльності є вміння діяти в стресових ситуаціях. Саме стійкість до стресу є необхідним чинником збереження ефективної працездатності, взаємодії з навколишніми людьми та внутрішнього самовідчуття, гармонії в складних стресових умовах. Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність особистості адаптуватися, зберігати власну працездатність при виникненні екстремальних умов в професійній діяльності, долати стан емоційного збудження при виконанні діяльності в особливих умовах, переносити великі навантаження, успішно розв'язувати завдання, виконувати професійні функції під впливом стресогенних факторів.

В рамках теорії психологічного стресу в сучасній психології зазначають про необхідність актуалізації психологічних ресурсів (системи внутрішніх та зовнішніх умов, що забезпечують формування стійкості особистості в стресових ситуаціях). У ресурсній концепції стресу С. Хобфолла ресурси є значущим для

людини й сприяють її адаптації в складних життєвих ситуаціях. Автор відносить до ресурсів наступне: матеріальні об'єкти (фінансове забезпечення, дім та інше) і нематеріальні (прагнення, наміри, мета); зовнішні (підтримка оточення, сім'я, товариші, професійна діяльність); внутрішні інтраперсональні змінні (самовідношення, самоповага, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, що необхідні для виживання або збереження здоров'я в складних життєвих обставинах, або виступають засобами досягнення особистісно значущих цілей [250]. Отже, успішність в подоланні професійних стресів обумовлена мірою конструктивності тих стратегій та моделей поведінки, що використовуються особистістю. Ці аспекти безпосередньо впливають на психологічне здоров'я особистості, на особливості спілкування з навколишніми людьми, а також впливають на рівень працездатності. Тому, ми вважаємо за необхідне дослідити особливості використання стратегій у мобілізованих осіб у стресовій ситуації.

Розуміння ризику, того, що будь-яка ситуація є цінним досвідом, що може допомогти розвинути себе та поглибити своє розуміння життя, життєстійкість є також один із проявів готовності до діяльності. Життєстійкість – це здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та високу успішність діяльності. Б. Ананьєв, Д. Леонтьєв, С. Мадді розглядають життєстійкість як енергетичний потенціал людини [4; 107; 253]. Вона показує міру подолання обставин, власних внутрішніх упереджень, переживань, а також міру докладених зусиль у роботі над собою та над обставинами власного життя. Головна специфічна форма прояву життєстійкості як особистісного потенціалу виступає в подоланні особистістю несприятливих умов її розвитку.

За С. Мадді поняття життєстійкості – це диспозиція, що містить в собі наступні складові: залученість, контроль та прийняття ризику. Він зазначає, що дія стресогенних факторів переломлюється через систему життєстійких переконань [254]. Отже, вміння захоплюватися власною реальною діяльністю, знаходити щось важливе та цікаве для себе в цій діяльності, готовність діяти в

ризикованих ситуаціях, використовувати стресові ситуації як основу для внутрішнього саморозвитку – все це виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який сприятиме підтримці фізичного, психічного, соціального здоров'я та відповідно ефективності самої діяльності. Тому ми також вважаємо за необхідне дослідити особливості життєстійкості, розуміння та прийняття ризику як необхідної умови прояву готовності до діяльності в екстремальних умовах [253].

Далі як один із проявів готовності до ефективної діяльності, ми розглянули толерантність до невизначеності. А. Карпов розглядає толерантність до невизначеності як стійкість до впливу фактора невизначеності зовнішнього та внутрішнього середовища, що є одним із професійно важливих якостей військовослужбовців, та визначається поєднанням когнітивних здібностей та емоційних тенденцій до сприйняття невизначених ситуацій [68].

Толерантність до невизначеності виступає однією з умов психологічного здоров'я, адаптивності та гнучкості. Це здатність витримувати стан невизначеності без дисфункціонального підвищення рівня тривоги. В основному збільшення тривоги в ситуаціях невизначеності є звичайним явищем. В нормі незначне збільшення тривоги призводить до мобілізації та підвищення тону, а в дисфункціональному випадку збільшення тривоги призводить до того, що особистість не може діяти ефективно в ситуаціях невизначеності та стресу. Як загальний рівень стресостійкості, так і толерантність до невизначеності можливо розвивати та вдосконалювати, що сприятиме збільшенню гнучкості, здатності адаптуватися до нових умов та більш ефективно працювати в складних умовах та виконувати звичайні задачі. Отже, толерантність до невизначеності виступає необхідною здатністю у мобілізованих осіб, оскільки дозволить їм працювати зі складними задачами, збільшити можливості в пошуку нового рішення, сприятиме розвитку вміння діяти та приймати рішення у складних ситуаціях.

Рефлексія також є один із проявів готовності до діяльності, виступає умовою ефективної діяльності. Розглядаючи діяльнісний підхід до розуміння рефлексії (Л. Виготський, О. Леонтьєв), суть якого полягає в розгляді її як компонента

структури діяльності, відводиться важлива роль рефлексивним процесам у структурі діяльності. О. Леонтьєв зазначає, що рефлексія може розглядатися як такий процес, що спрямовується уявленням про результат, який має бути досягнений особистістю. Отже, рефлексія є одним із важливих чинників саморозвитку людини взагалі й професійного розвитку зокрема. Осмислюючи власні духовні процеси, особистість критично оцінює негативні сторони свого внутрішнього «Я». І саме це робить особистість здатною до самовдосконалення. Слід зазначити, що, з однієї сторони, рефлексія є дуже важливим механізмом самопізнання. З іншого боку, вона може проявлятися в настирливих рефлексивних роздумах, гальмувати діяльність, заважати перейти до рішучих дій, може виступати негативним предиктором досягнень. Це призводить до того, що більш орієнтовані на стан індивіди (мають високий рівень рефлексії) реалізують значно меншу частину своїх намірів, в порівнянні з індивідами, що орієнтовані на дію. Вони більше схильні до негативного впливу ситуацій, що можуть породжувати безпорадність, гірше здатні збільшувати мотиваційну привабливість важливої для них альтернативи, ускладнюючи тим самим прийняття рішення, і нарешті, вони є менш оптимістичні стосовно очікування успіху, їм більш складно включатися в діяльність та гірше справляються зі складними задачами. Виходячи з цього, рівень рефлексії у військовослужбовців має бути не високим і не низьким, а оптимальним, що є важливим для психологічної готовності військових [109].

Таким чином, нами виокремлено 5 основних проявів готовності до діяльності, а саме: конструктивні стратегії поведінки, що відображають вміння діяти в стресових ситуаціях, життєстійкість, адекватна оцінка ризику, оптимальний рівень рефлексії та толерантність до невизначених ситуацій.

Саме тому, для дослідження ефективності запропонованого соціально-психологічного тренінгу, нами використано комплекс психодіагностичних методів, який дозволяє оцінити прояви психологічної готовності до діяльності, як важливі критерії її ефективного функціонування. На основі цього підібрано відповідні психодіагностичні методики. А саме: «Шкала оцінки вираженості й

спрямованості рефлексії» М. Гранта у модифікації А. Карпова [68], «Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна [155], «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової [108], опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової [228].

«Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна дозволяє оцінити загальний рівень толерантності до невизначеності, а також за допомогою субшкел вимірюються діяльнісно-смісловий компонент толерантності до невизначеності, що проявляється у відкритості до визначеності й уникнення (толерантність) невизначеності, ставлення до новизни, складних завдань і невизначених ситуацій [155].

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової використовували з метою вивчення стратегій поведінки, яким військовослужбовці віддають перевагу для подолання стресових ситуацій. Опитувальник містить 9 моделей поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [228].

«Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії» М. Гранта у модифікації А. Карпова дозволяє нам оцінити рівень вираженості та спрямованості рефлексії суб'єкта на саморефлексію (вміння особистості занурюватися у власний внутрішній світ психіки, розуміти та аналізувати свої емоційні стани, думки, почуття, знаходити причини їх виникнення та засоби контролю й перемикання) та соціорефлексію (здатності до аналізу власних вчинків крізь призму думок оточення, спираючись на їх враження або ставлення, вміння поглянути на себе очима інших людей, оцінити себе зі сторони) [68]. Рефлексія є одним із важливих чинників саморозвитку та самовдосконалення. Однак занадто високий рівень рефлексії може проявлятися в настирливих роздумах, гальмуючи такими чином діяльність та виступати негативним

предиктором досягнень. Саме оптимальний рівень рефлексії є важливим для успішної психологічної готовності військовослужбовців.

«Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва та О. Рассказової ми використовували з метою дослідження рівня життєстійкості мобілізованих осіб та його структурних компонентів відповідно до теорії С. Мадді: залученість (установка на участь у заходах, отримання задоволення від власної діяльності), контроль (установка на активний вплив на події, що відбуваються) і прийняття ризику (установка на прийняття невизначених ситуацій і дію в них) [108].

Результати діагностики саме цих показників до та після проходження розробленої нами тренінгової програми були обрані для дослідження можливостей останньої.

Наступним етапом нашої роботи було саме проведення соціально-психологічних тренінгів щодо підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Програма складалася із 3 блоків: розвитку психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів. Дані блоки були розроблені базуючись на принципах ресурсного підходу, що запропоновані Д. Леонт'євим. Автор виділяє три класи мета ресурсів – фізіологічні, психологічні й соціальні ресурси та зазначає, що психологічні ресурси складаються з психологічних ресурсів стійкості, психологічних ресурсів саморегуляції, мотиваційних та інструментальних ресурсів. До основних змінних групи ресурсів психологічної стійкості Д. Леонт'єв відносить задоволеність та осмисленість життям. Основними змінними ресурсів саморегуляції є толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексія. А ось оптимізм та життєстійкість, як зазначає автор можна віднести до обох груп ресурсів. Основною змінною мотиваційних ресурсів є внутрішня мотиваційна орієнтація, а інструментальними ресурсами є здібності, стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації [107].

Кожен блок тренінгової програми передбачає 5 занять, тривалістю 2 години кожне. Після останньої зустрічі групи, кожний учасник пройшов повторну діагностику за попередньо визначеними показниками. Також було проведено

повторну діагностику у контрольній групі (інтервал між першим та другим тестування склав 2,5 місяця). Опис структури соціально-психологічного тренінгу наведений в Додатку Г, а сама програма в Додатку Д.

Завершальним етапом нашого дослідження була перевірка_припущення чи сприятиме покращенню психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби запропонований СПТ. З цією метою проведено обробку отриманих даних за першим та другим заміром у всіх чотирьох груп досліджуваних за допомогою математико-статистичних методів. Порівняння результатів проведених діагностик першого та другого заміру було виконано за допомогою Т-критерію Вілкоксона [203].

Спочатку ми вивчили отримані результати в контрольній групі досліджуваних. Порівнюючи отримані результати за першим заміром та другим, який було проведено через 2,5 місяця, нами не було встановлено статистично достовірних розбіжностей за жодним із показників. Отримані результати зображені в Додатку Е. Тобто, отримані результати свідчать про те, що у військовослужбовців, які не відвідували тренінгові заняття, за даний час не відбулося істотних змін в їхній психологічній готовності до військової служби.

Далі ми розглянули результати, отримані за першим блоком тренінгової програми «Розвиток психологічної стійкості». Як бачимо із таблиці 3.21, в результаті проходження даного блоку в групі учасників відзначаються позитивні зрушення за показниками ставлення мобілізованих осіб до складних задач ($T_{\text{емп.}} = 1,5, p \leq 0,01$), підвищення рівня толерантності до невизначеності ($T_{\text{емп.}} = 5, p \leq 0,01$), підвищення загальної толерантності до невизначеності ($T_{\text{емп.}} = 6, p \leq 0,05$), підвищення рівня життєстійкості ($T_{\text{емп.}} = 10, p \leq 0,05$) та залученості ($T_{\text{емп.}} = 7,5, p \leq 0,05$).

Отже, за час проведення блоку «Розвиток психологічної стійкості» тренінгової програми щодо підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби учасники стали більше віддавати перевагу складним задачам, легше приймати невідоме, відчувати менший дискомфорт перед невизначеністю, проявляти певну відкритість при сприйнятті невідомих,

складних, динамічно невизначених, чи таких, що мають суперечності, стимулів, ніж раніше. А також змогли переглянути свої переконання про себе, про світ, про стосунки зі світом, що перешкоджатиме виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях внаслідок вміння стійко упоратися зі стресами й сприймати їх як менш значущі. Підвищився рівень здатності мобілізованих осіб до активної участі у подіях, що відбуваються, вміння отримувати задоволення від власної діяльності, отримувати задоволення від життя, включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін.

Таблиця 3.21

Результати за блоком тренінгової програми «Розвиток психологічної стійкості»

Психодіагностичні методики, шкали	Медіана за 1 заміром	Медіана за 2 заміром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	T _{емп.}	T _{крит.}	p
I. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна					
Ставлення до новизни	14	14	21,5	10	–
Ставлення до складних задач	26,5	33	1,5	10	0,01
Ставлення до невизначених ситуацій	32	33	15	10	-
Відання переваги невизначеності	39,5	43	9	5	–
Толерантність до невизначеності	35,5	42,5	5	5	0,01
Шкала загальної толерантності до невизначеності	148,5	158,5	6	10	0,05
II. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової					
Життєстійкість	75	77,5	10	10	0,05
Залученість	32,5	37	7,5	8	0,05
Контроль	27	29,5	17,5	8	-
Прийняття ризику	12,5	13,5	13,5	5	-
III. Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта у модифікації А. Карпова					
Саморефлексія	40	41	10	8	-
Соціорефлексія	36	39,5	12	8	-
IV. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової					
Асертивні дії	18,5	20,5	17,5	10	-
Вступ в соціальний контакт	22	23	13	8	-
Пошук соціальної підтримки	22	22	23	10	-
Обережні дії	23,5	23,5	21,5	10	-
Імпульсивні дії	16,5	18	22,5	10	-
Уникнення	16,5	16	19	10	-
Непрямі дії (маніпуляційні)	21	20	23,5	10	-
Асоціальні дії (жорстокість)	18,5	17,5	21	8	-
Агресивні дії	20,5	18	17,5	10	-
Індекс конструктивності	1,21	1,31	13	10	-

На нашу думку, підвищився рівень життєстійкості у мобілізованих осіб через те, що заняття були спрямовані на пошук та конкретизацію власних ресурсів з метою їх подальшої мобілізації задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності. Були вправи, що спрямовані на розвиток здатності до швидкої вольової мобілізації власних ресурсів та формування відчуття внутрішньої опори, впевненості у власних силах. А саме було запропоновано до використання такі вправи як: «Моя валіза» (спрямована на усвідомлення усіх своїх сильних якостей, предметів, людей, що оточують, діяльність, заняття, які можуть надавати ресурс, внутрішню силу, що є для них опорою в складних життєвих обставинах), «В грозу» (за допомогою цієї вправи мобілізовані особи могли знайти на кожне стресове явище, кожен фактор ризику власний ресурс, що допомагає з ним впоратися, подолати його), «Дерево допомоги» (за допомогою цієї вправи відбувалася також конкретизація особистісних ресурсів при стресі, а саме як головних 5 сфер життя допомагають їм боротися зі стресом; було проведено аналіз варіантів поведінки при виході зі стресових ситуацій, накопичення досвіду у боротьбі зі стресом), «Контраргумент» (вправа спрямована на пошук ресурсів у власних слабких якостях, формування відчуття опори на себе, на власні якості). Також було проведено окреме заняття, що спрямовано на формування сприятливого клімату в колективі, підвищення згуртованості колективу, що своєю чергою сприяє розвитку відчуття приналежності, відчуття опори від товаришів по службі, що є просто необхідним для ефективної взаємодії в колективі, для підтримки внутрішньої стійкості військовослужбовців. Також використовувалися вправи на формування довіри в колективі, оскільки довірливі взаєностосунки в військовому колективі є просто необхідними.

Було встановлено, що після тренінгових занять учасники стали більше віддавати перевагу складним задачам, легше приймати невідоме внаслідок підвищення власної самооцінки, віри в себе, у свої переваги, віри в те, що вони зможуть впоратися з поставленою задачею, що у них все вийде. Ми використовували вправу «Я сильний, я слабкий», що спрямована на усвідомлення

важливості внутрішнього настрою, впевненості у собі, у своїх силах, щоб впоратися зі складною задачею. Також нами було проведена робота над розвитком позитивного мислення. Наприклад, ми використали вправу «Ставтесь до себе як до коханої людини», що спрямована на надання учасникам можливості подивитися на себе «зі сторони», розвиток їх позитивного мислення, навчання більш лояльному ставленню до себе. В цій вправі було використано подання та оцінка себе з точки зору двох еталонів – негативного і позитивного – що є дуже ефективною технікою. Як правило, людям властиво використовувати лише один еталон, найчастіше негативний. Однак важливо зберігати в собі мудрість маленьких дітей, які вміють вважати себе «хорошими», попри визнані у себе «погані» риси. Для підвищення самооцінки військовослужбовців було виконано вправу «Колаж із гідностей», що спрямована на усвідомлення власної гідності, сильних своїх сторін як військовослужбовця і як особистості.

Крім цього приділялася увага формуванню позитивного ставлення до образу військовослужбовця, формування самоповаги до себе. Все це сприяло підвищенню самооцінки та покращенню ставлення до складних задач. Було запропоновано вправи «Я військовослужбовець» та «Ідеальний військовослужбовець». Також частина вправи «Ставтесь до себе як до коханої людини» спрямована на формування позитивного образу себе як військового через надання учасникам можливості подивитися на себе «зі сторони», через опрацювання «списку недоліків», навчання більш лояльному ставленню до себе.

Проведені тренінгові заняття спрямовані також на формування сприятливого клімату в колективі, підвищення згуртованості, що сприяє не лише підвищенню внутрішнього відчуття впевненості, опори, а й сприяє підвищенню працездатності та впевненості в собі, прагненню досягти високих результатів в професійній діяльності, емоційному комфорту в колективі товаришів. Було проведено вправу «Дерево успіху», що спрямована на важливість спільних успіхів під час спільної діяльності. Вправа «Цінність команди» – спрямована на визначення цінностей, які необхідні для успішної ефективної взаємодії в команді, що сприяли б підвищенню працездатності.

У зв'язку з тим, що мобілізовані військовослужбовці стали краще відноситися (більш позитивно) до складних задач, підвищився рівень життєстійкості, то відповідно й підвищився рівень толерантності до невизначеності. Тобто, незрозумілі події, стали викликати дещо менший дискомфорт та відчуття, що вони не зможуть з ними впоратися.

На нашу думку, рівень залученості після тренінгових занять першого блоку підвищився внаслідок активної зацікавленості в нашу роботу, підвищення рівня позитивного мислення військовослужбовців, формування позитивного ставлення до військової служби, позитивної самооцінки як військовослужбовця та усвідомлення важливості військово-професійної діяльності, підтримки товаришів по службі, наявності довіри в колективі, спільних успіхів в діяльності.

Отже, отримані дані свідчать про те, що після проходження блоку розвитку психічної стійкості тренінгової програми у військовослужбовців підвищився рівень їх стійкості внаслідок того, що вони стали більше віддавати перевагу складним задачам, легше приймати невідоме, почали проявляти більшу власну активність у подіях, що відбуваються, та отримувати задоволення від власної діяльності, від життя, почати включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін.

Далі ми досліджували зміни, які відбулися у мобілізованих осіб після участі у блоці «Підвищення рівня саморегуляції» тренінгової програми щодо покращення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Отримані результати зображені в таблиці 3.22. Як ми бачимо, позитивні зрушення характерні для показників: «ставлення до невизначених ситуацій» ($T_{\text{емп.}} = 3$, $p \leq 0,05$), «прийняття ризику» ($T_{\text{емп.}} = 1$, $p \leq 0,05$), «соціорефлексія» ($T_{\text{емп.}} = 5$, $p \leq 0,05$) та агресивні дії ($T_{\text{емп.}} = 3$, $p \leq 0,05$). Тобто, після серії занять з військовослужбовцями, що спрямовані на формування та розвиток їх саморегуляції, як однієї з ресурсних стратегій, було встановлено, що у мобілізованих осіб знизилася здатність до аналізу власних вчинків крізь призму думок оточення, спираючись на їх враження або ставлення, та знизився рівень асоціальних стратегій подолання стресу, а саме рівень агресивних дій (тиск,

відмова від альтернативних пошуку дій). Та при цьому підвищився рівень позитивного ставлення до невизначених ситуацій та збільшився рівень прийняття ризику, змінили своє уявлення про те, що все те, що з ним трапляється, сприяє їх розвитку внаслідок знань, отриманих з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Отже, мобілізовані особи готові приймати невизначені ситуації та діяти в них.

Таблиця 3.22

Результати за блоком тренінгової програми «Підвищення рівня саморегуляції»

Психодіагностичні методики, шкали	Медіана за 1 заміром	Медіана за 2 заміром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	T _{емп.}	T _{крит.}	p
I. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна					
Ставлення до новизни	13,5	15	16	3	–
Ставлення до складних задач	33,5	33	10,5	5	–
Ставлення до невизначених ситуацій	38,5	43	3	3	0,05
Відання переваги невизначеності	46	51	16	3	–
Толерантність до невизначеності	47	44,5	11	3	-
Шкала загальної толерантності до невизначеності	180,5	178	8	5	–
II. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової					
Життєстійкість	102	99,5	14	5	-
Залученість	46	43	7	3	-
Контроль	37	33,5	11	5	-
Прийняття ризику	18	20,5	1	2	0,05
III. Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта у модифікації А. Карпова					
Саморефлексія	36,5	33,5	18	5	-
Соціорефлексія	40	37,5	5	5	0,05
IV. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової					
Асертивні дії	18,5	20	7,5	2	-
Вступ в соціальний контакт	20,5	21	11	2	-
Пошук соціальної підтримки	19	20	7	2	-
Обережні дії	19	18	11	2	-
Імпульсивні дії	18	18	14	3	-
Уникнення	17,5	17,5	15,5	5	-
Непрямі дії (маніпуляційні)	19,5	20,5	17	5	-
Асоціальні дії (жорстокість)	20,5	19,5	11,5	5	-
Агресивні дії	20,5	19,5	3	3	0,05
Індекс конструктивності	0,99	1,06	13,5	5	-

Одним із напрямів роботи в блоці тренінгової програми спрямованої на підвищення рівня саморегуляції було звернення уваги військовослужбовців на досвід позитивних відчуттів як важливого моменту в саморегуляції. Також велика кількість вправ були спрямовані на мобілізацію власних зусиль для досягнення найбільш можливого тілесного розслаблення, формування спокійного врівноваженого емоційного стану і приєднання позитивного енергетичного ресурсу. Було використано в роботі візуалізацію «Час змін», медитації «Луг», «Прекрасна квітка». Використання цих вправ, все це сприяло зняттю емоційної напруги, відновленню фізичних сил військовослужбовців, зниженню рівня тривоги, страхів, агресії, отримання запасу позитивної енергії, емоційного підживлення. Також ми використовували вправи, що спрямовані на звільнення негативних емоцій, які виникають під час конфліктних ситуацій (використано в роботі такі вправи як «Я в конфлікті»). Проведено вправу «Аркуш гніву», що спрямована на безпечне емоційне відреагування власної агресії, яка виникає під час конфліктних ситуацій. Учасників було ознайомлено із конструктивними способами вирішення конфліктних ситуацій та як можна набратися сил, відновитися після конфлікту та емоційного напруження. Увесь цей комплекс роботи, що проводився протягом наших занять, сприяв зниженню рівня асоціальних стратегій подолання стресу у мобілізованих осіб, а саме, як ми бачимо з отриманих результатів, знизився рівень агресивних дій, тиску, відмови шукати альтернативні варіанти вирішення складної ситуації.

Усвідомлення складності регулювання власного емоційного стану, ознайомлення зі способами саморегуляції, відпрацювання контролю власних переживань та емоцій під час наших занять сприяло більш позитивному ставленню військовослужбовців до невизначених ситуацій. Проведена робота над зниженням рівня агресивності, стабілізацією емоційного стану, усвідомленням власної моделі поведінки при різних емоційних переживаннях (вправа «10 кімнат»), розширення знань про ефективні способи поведінки в конфліктних ситуаціях (вправа «Причини конфлікту», «Вузький місток», «Палітра стратегій поведінки»), розгляд алгоритму вирішення конфліктів, відпрацювання навичок

конструктивного виходу із конфліктів, усвідомлення важливості самоконтролю та саморегуляції все ж сприяла, на нашу думку, підвищенню готовності мобілізованих осіб приймати ризикові ситуації та діяти в них. Тобто, мобілізовані особи готові діяти в ситуації ризику, опиратися на власний позитивний досвід в їх подоланні, та розцінювати ці ситуації, як такі, що сприяють їхньому розвитку.

Як ми бачимо з отриманих результатів знизився рівень соціорефлексії. Військовослужбовці почали менше задумуватися над тим, як вони виглядають зі сторони, вони стали менше дивитися на себе очима інших людей. Рівень соціорефлексії у військовослужбовців має бути не високим і не низьким, а оптимальним, щоб не гальмувати їх діяльність, не заважати приймати рішення. Такі зміни, на нашу думку, відбулися внаслідок того, що мобілізовані особи змогли глибше доторкнутися до себе, усвідомити важливість власного емоційного стану, як керувати та регулювати своїми емоціями та почуттями, поведінкою, як ефективно взаємодіяти з іншими, за допомогою навичок саморегуляції. Все це сприяло більшій орієнтації на дії, кращій реалізації своїх намірів, мобілізовані військовослужбовці стали менше перейматися як вони виглядають в очах оточення, знизилася необхідність до аналізу власних вчинків крізь призму думок оточення, спираючись на їх враження або ставлення.

Отже, проведений блок тренінгової програми сприяє розвитку рівня саморегуляції мобілізованих осіб внаслідок оптимізації рівня саморефлексії (його зниження), зниження рівня агресивності та підвищення рівня прийняття ризику, готовності діяти в складних ситуаціях, підвищенню позитивного ставлення до невизначених ситуацій.

В результаті нашої тренінгової програми за блоком «Формування мотиваційно-інструментальних ресурсів» було встановлено наступні зрушення за такими показниками: «ставлення до невизначених ситуацій» ($T_{емп.} = 5$, при $p \leq 0,05$), за шкалою загальної толерантності до невизначеності ($T_{емп.} = 5$, при $p \leq 0,05$), «контроль» ($T_{емп.} = 8$, при $p \leq 0,05$), «асертивні дії» ($T_{емп.} = 5$, при $p \leq 0,05$), «пошук соціальної підтримки» ($T_{емп.} = 2$, при $p \leq 0,05$), «уникнення» ($T_{емп.} = 4$, при $p \leq 0,05$), «непрямі дії» ($T_{емп.} = 5$, при $p \leq 0,05$), «асоціальні (цинізм)» ($T_{емп.} = 8$, при

$p \leq 0,05$) та «агресивні дії» ($T_{емп.} = 8$, при $p \leq 0,05$) та «індексом конструктивності» ($T_{емп.} = 6$, $p \leq 0,05$) (отримані результати зображені в таблиці 3.23.).

Таблиця 3.23

Результати за блоком тренінгової програми «Мотиваційно-інструментальний»

Психодіагностичні методики, шкали	Медіана за 1 заміром	Медіана за 2 заміром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	$T_{емп.}$	$T_{крит.}$	p
I. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна					
Ставлення до новизни	15	11	17	5	–
Ставлення до складних задач	31	31	9,5	3	-
Ставлення до невизначених ситуацій	30	31	5	5	0,05
Відання переваги невизначеності	38	36	12	5	–
Толерантність до невизначеності	40	38	13,5	8	-
Шкала загальної толерантності до невизначеності	150	146	5	8	0,05
II. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Рассказової					
Життєстійкість	78	72	12	8	-
Залученість	40	32	15	8	-
Контроль	33	34	8	8	0,05
Прийняття ризику	13	14	7	5	-
III. Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта у модифікації А. Карпова					
Саморефлексія	39	43	11	8	-
Соціорефлексія	36	37	12	8	-
IV. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової					
Асертивні дії	18	20	5	5	0,05
Вступ в соціальний контакт	23	25	11	5	-
Пошук соціальної підтримки	25	26	2	2	0,05
Обережні дії	25	23	5	3	-
Імпульсивні дії	18	19	7	3	-
Уникнення	17	16	4	5	0,05
Непрямі дії	24	24	5	5	0,05
Асоціальні дії (жорстокість)	24	22	8	8	0,05
Агресивні дії	22	23	8	8	0,05
Індекс конструктивності	1,03	1,27	6	8	0,05

Отже, після тренінгових занять, що спрямовані на підвищення мотивації до військової служби, прагнення до саморозвитку та самореалізації, у мобілізованих осіб покращилося ставлення до невизначених ситуацій, підвищився загальний рівень прийняття невизначеності, підвищилося їх відчуття, що вони самі

обирають власну діяльність, свій шлях, підвищилась установка на активний вплив на ситуації, що відбуваються, зріс рівень впевненості в собі та підвищився пошук соціальної підтримки. При цьому знизився рівень уникнення стресових ситуацій, знизився рівень маніпулятивних та асоціальних стратегій подолання стресових ситуацій, а саме знизився рівень використання маніпуляцій, жорстокості, цинічності, агресивних дій, тиску, відмови від пошуку альтернативних шляхів виходу із ситуації. Також підвищився рівень використання конструктивних стратегій в стресовій ситуації, що є «здоровим» та активним способом подолання стресу.

Крім цього, слід зазначити, що під час проведення тренінгових занять, що спрямовані на підвищення мотивації до військової служби, ми зіштовхнулися з певними труднощами. Учасники занять відмовлялися брати участь, проявляли пасивність на першому занятті, не бажання займатися, низьку зацікавленість та мотивацію. Аргументуючи це тим, що тут і зараз (під час перебування в лавах армії) для них не важливо та не актуально розмірковувати про своє майбутнє та планувати його. Їм головне якось перечекати час перебування в армії, самореалізація та саморозвиток, плани на майбутнє, на їх погляд, є актуальним та важливим, не під час служби, а вдома. Однак у мобілізованих осіб простежувався значний інтерес до групової роботи, взаємодії в команді, вирішення конфліктів, спілкування один з одним. Тому ми запропонували наступний варіант: в кінці кожного нашого заняття проводити по одній вправі та ті теми, що їх цікавлять, а саме спрямовані на комунікацію, спілкування, взаємодію. Було проведено вправи, які демонструють причини виникнення конфліктів, способи вирішення, як викривляється інформація під час нашого спілкування, про навішування ярликів. Лише після цього з'явилася динаміка роботи, учасники почали активно брати участь у роботі, щоб встигнути провести додаткові вправи, що були для них дуже важливими та актуальними. На нашу думку, це сприяло підвищенню рівня контролю у мобілізованих військовослужбовців, виникненню відчуття, що вони самі обирають власну діяльність, принаймні можуть її коригувати, виникло відчуття, що вони активно можуть впливати на ситуації, що виникають.

Також під час роботи за даним блоком тренінгової програми у мобілізованих військовослужбовців покращилося ставлення до невизначених ситуацій, підвищився рівень прийняття невизначеності. На нашу думку, це відбулося внаслідок планування свого майбутнього, можливості військовослужбовцям розробити свій особистий образ майбутнього, в якому здійснюється їх мрія. Без сміливого внутрішнього погляду у власне майбутнє дуже важко концентруватися на проміжних цілях, надихати себе на їх досягнення і прагнути до їх здійснення. Особливо важливо це в ті напружені часи, коли вони з усіх сторін чують про те, що від життя не варто чекати нічого доброго. Також було розглянуто основні труднощі на шляху до наміченої мети та шляхи їх подолання. Було проведено вправи («Шеренга», «Життєві цілі», «Мої дії»), що спрямовані на відпрацювання навичок подолання перешкод.

У мобілізованих осіб після тренінгу також підвищився рівень важливості соціальної підтримки. Такий результат було досягнуто шляхом виконання вправ, що спрямовані на усвідомлення важливості позитивного мислення та підтримки рідних, товаришів по службі, особливо в різних складних ситуаціях, в їх нелегкій діяльності, про те, що соціальна підтримка надає впевненості у собі, у власних силах, вірі що зможеш впоратися, що все вийде, що слід продовжувати розвивати, підтримувати ресурси організму (вправа «Підтримка»). Було спрямовано роботу на усвідомлення військовослужбовцями значущих сфер свого оточення, прояснення своїх взаємин з навколишнім світом (вправа «Я та мій світ навколо мене»). Також під час занять приділялася увагу формуванню сприятливої атмосфери в колективі, використовувалися руханки, що спрямовані на формування групової згуртованості. Це також сприяло підвищенню рівня впевненості в собі.

Також ми встановили, що після тренінгових занять у мобілізованих осіб знизився рівень уникнення стресових ситуацій, знизився рівень маніпулятивних та асоціальних стратегій подолання стресових ситуацій. Ми отримали такі результати внаслідок створення дружнішої атмосфери в колективі, розгляду причин виникнення конфліктів та ефективних способів їх вирішення,

усвідомлення важливості соціальної підтримки зі сторони близьких та товаришів по службі, розуміння шляхів подолання перешкод на шляху до поставлених цілей, прийняття невизначеності. У зв'язку з цим підвищився рівень використання конструктивних стратегій в стресовій ситуації, що є «здоровим» та активним способом подолання стресу, а в сукупності із позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів, підтримки) значно підвищує рівень стресостійкості особистості.

Як ми бачимо з отриманих результатів, проведений блок тренінгової програми сприяє розвитку формування життєвих цілей, готовності долати перешкоди та труднощі на шляху до поставленої мети, усвідомлення важливості планувати своє майбутнє, саморозвиватися, усвідомлення, що вони самі можуть обирати свій шлях та активно впливати на ситуації, що відбуваються навколо них. Також сприяє підвищенню рівня стресостійкості, використанню конструктивних стратегій в стресовій ситуації.

Отже, порівнюючи результати проведеного психодіагностичного обстеження першого та другого заміру (через 2,5 місяці) у контрольній групі за допомогою Т-критерію Вілкоксона нами не було встановлено статистично достовірних розбіжностей за жодним показником. Тобто, нами не виявлено змін у психологічній готовності мобілізованих осіб цієї групи.

А порівняння результатів «до» та «після» завершення тренінгової програми щодо підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби свідчить про наявність певних змін в аспектах психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби, що дозволило нам оцінити ефективність останньої, зокрема:

1. За блоком розвиток психологічної стійкості:

- за час даного блоку тренінгової програми учасники змогли переглянути свої переконання щодо себе, світу та стосунків зі світом, що перешкоджатиме виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях внаслідок вміння стійко упоратися зі стресами та сприймати їх

як менш значущі, підвищуватиме рівень життєстійкості та вміння отримувати задоволення від власної діяльності;

- вдалося посилити позитивне ставлення до невизначеності та до складних задач, що сприятиме сприйняттю мобілізованими особами себе як суб'єкта власних дій, оптимістичніше оцінювати власні успіхи та невдачі й більше очікувати успіху в майбутньому, проявляти меншу тривожність, швидше переходити від планів до дій та проявляти кращу готовність до ризику.

2. За блоком підвищення рівня саморегуляції вдалося:

- посилити прийняття готовності до ризику;
- підвищити рівень позитивного ставлення до негативних ситуацій: військовослужбовці стали краще сприймати невизначені ситуації, проявляти готовність до їх прийняття та діяти в них;
- знизити рівень соціорефлексії, прагнення мобілізованих осіб поглянути на себе очима інших людей, оцінити себе зі сторони, аналізувати погляди інших людей, занадто зациклюватися на цьому, що сприятиме більшій орієнтації на дії, кращій реалізації своїх намірів, легше приймати рішення, проявляти оптимістичність до очікуваних успіхів. Оптимальний рівень рефлексії є важливим в оптимізації психологічної готовності військовослужбовців;
- знизити рівень асоціальних стратегій подолання стресу, а саме рівень агресивних дій (прояв тиску, відмови від пошуку альтернативних дій).

3. За блоком формування мотиваційно-інструментальних ресурсів:

- підвищився загальний рівень прийняття невизначеності;
- вдалось посилити відчуття спроможності керувати власною вдачею;
- підвищився пошук соціальної підтримки для вирішення стресових ситуацій, зросла впевненість у собі, при цьому знизився рівень прагнення уникати стресових ситуацій, знизився рівень використання

маніпуляцій, жорстокості, цинічності, агресивних дій, тиску, відмови від пошуку альтернативних шляхів виходу зі складних ситуацій.

- в учасників підвищився рівень використання конструктивних стратегій в стресовій ситуації, що в сукупності із позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів, підтримки) значно підвищує рівень їх стресостійкості.

Отже, проведений СПТ сприяє покращенню психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Тобто, військовослужбовці можуть в максимальному ступені при мінімальних затратах підвищити рівень психологічної готовності до військово-професійної діяльності.

Висновки до третього розділу

1. Кореляційний аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що сформованість зовнішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби залежить від характеру відносин з колегами по службі, відносин з сім'єю, ставлення до справи, рівня сформованості мотиваційного, емоційного-вольового компонентів та загального показника сформованості внутрішнього фактора структури психологічної готовності. Формуванню внутрішнього фактора сприяє розвиток емоційно-вольового, поведінкового, мотиваційного, диспозиційного, когнітивно-рефлексивного компонентів, відносин з сім'єю, відносин з товаришами по службі та загальним показником сформованості внутрішнього фактора структури психологічної готовності мобілізованих осіб.

Встановлено, що системоутворюючим фактором організації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності, що об'єднує компоненти внутрішнього та зовнішнього факторів, виступає мотиваційний компонент через реалізацію стимулюючої, регулятивної та смислоутворювальної функцій.

2. Встановлено, що для мобілізованих осіб з високим рівнем нервово-психічної стійкості властиво середній та високий рівень психологічної готовності

до військової служби, для осіб з середнім рівнем нервово-психічної стійкості властива перевага середнього рівня психологічної готовності, а для більшості мобілізованих осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості властиво низький рівень психологічної готовності. З'ясовано, що з досвідом служби у мобілізованих підвищується рівень їх психологічної готовності до несення військової служби. Для мобілізованих осіб без досвіду військової служби характерний низький рівень психологічної готовності до несення військової служби, для осіб з однорічним досвідом служби властиво середній рівень, а для осіб з досвідом служби 2-3 роки властива перевага середнього та високого рівнів.

3. Виявлено статистично значущі відмінності за показниками компонентів внутрішнього та зовнішнього факторів структури психологічної готовності мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби. Встановлено, що особи без досвіду військової служби виявляють нестабільність емоційних станів, відчувають виснаженість, підвищену збудливість, дратівливість, мають недостатню саморегуляцію. У їхній поведінці може проявлятися інертність, нерішучість, пошук підтримки зі сторони оточення, консерватизм. У стресових ситуаціях вони можуть демонструвати низьку працездатність, схильність недооцінювати власні професійні навички. Їм властиво низький рівень самоповаги до себе як до військовослужбовця. Демонструють зневажливе ставлення до професійної військової діяльності, нівелюють цінність спілкування та позитивних взаємовідносин у військовому колективі, більш властиво замкнутість, відгородженість, низький рівень відповідальності.

Мобілізовані особи з досвідом контрактної служби є більш схильними до екстраверсії, товариські, відповідальні, вміють контролювати себе, проявляють точність та акуратність в справах. Більш схильні до емоційної стійкості, самовладання, свідомої регуляції власної поведінки, мають кращу стійкість до зовнішніх стресогенних чинників. Мають адекватнішу самооцінку, краще саморозуміють та самоусвідомлюють себе як військовослужбовця. Для них важливим є наявність сприятливої атмосфери спілкування у середовищі військовослужбовців, а ось рівень матеріального забезпечення є менш значущим.

Формується гордість за приналежність до військового колективу, професійної спільноти. Це сприяє покращенню морально-психологічного стану у військовослужбовців, і як результат посприяє виконанню поставлених бойових завдань, підвищенню мотиваційного компонента до несення військової служби та власне психологічній готовності до військової діяльності.

Однак мобілізовані військовослужбовці з досвідом строкової служби є більш замкнуті, нерішучі, обережні, схильні до аутентичної поведінкової стратегії, більше намагаються тримати дистанцію з навколишніми людьми, можуть нехтувати деякими своїми зобов'язаннями, оцінюють атмосферу у своєму колективі як недостатньо сприятливу, менше схильні проявляти вольові зусилля, гнучкість у складних ситуаціях, схильні проявляти більшу спонтанність та імпульсивність, ніж мобілізовані з досвідом контрактної служби. Однак, порівнюючи з групою осіб без досвіду військової служби вони є більш нервово-психічно стійкими, краще вміють адаптуватися до нових соціальних умов, мають вищий рівень саморегуляції, вище оцінюють власні професійні навички, більш схильні проявляти активно-наступаючу поведінкову стратегію. Також вони мають яскраво виражену потребу у досягненні високих результатів, мають більшу орієнтацію на спілкування в колективі. Більш схильні до рішучості, здатності власними силами знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях, впевненості у власних силах, однак вони схильні переоцінювати ці властивості та схильні до ідеалізації як образу ідеального військовослужбовця, так і себе як військовослужбовця.

Таким чином, наявність військового досвіду сприяє формуванню морально-професійних якостей військовослужбовця, формується більш позитивне ставлення до професійної діяльності військового, посилюються мотиваційні тенденції, підвищується загальний рівень психологічної готовності до військової служби.

4. Визначено методологічні засади побудови авторської програми соціально психологічного тренінгу. Програма базується на гуманістичній філософській парадигмі, спирається на суб'єктний підхід. Враховувалися основи теорії

спілкування О. Леонтєва та О. Бодальова, теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана, теорії збереження ресурсів Н. Водоп'янової, Є. Старченкової, С. Хобфолла та концепцію метаресурсів Д. Леонтєва. Також використовувалися принципи гуманізму, реальності, модульної організації, поетапності, партнерських відносин, рефлексивності, принципи системного, діяльнісного та індивідуально-диференційного підходів.

5. Встановлено, що проведений СПТ сприяє покращенню психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Встановлено, що блок тренінгової програми «Розвиток психологічної стійкості» сприяє підвищенню рівня життєстійкості мобілізованих осіб, вмінню отримувати задоволення від власної діяльності, підвищенню позитивному ставленню до невизначеності та до складних задач, що сприятиме сприйняттю мобілізованими особами себе як суб'єкта власних дій, оптимістичніше оцінювати власні успіхи та невдачі й більше очікувати успіху в майбутньому, швидше переходити від планів до дій та проявляти вищу готовність до ризику. Блок тренінгової програми «Підвищення рівня саморегуляція» сприяє посиленню у мобілізованих осіб прийняття готовності до ризику, рівня позитивного ставлення до негативних ситуацій, зниженню рівня соціорефлексії, що сприятиме більшій орієнтації на дії, кращій реалізації своїх намірів, проявляти оптимістичність до очікуваних успіхів; зниженню рівня асоціальних стратегій подолання стресу, а саме рівня агресивних дій. Блок тренінгової програми «Формування мотиваційно-інструментальних ресурсів» сприяє підвищенню прийняття невизначеності, посиленню у мобілізованих осіб відчуття спроможності керувати власною вдачею, підвищенню пошуку соціальної підтримки для вирішення стресових ситуацій, зростанню впевненості в собі, прагненню уникати стресових ситуацій, зниженню рівня використання маніпуляцій, жорстокості, цинічності, агресивних дій, сприяє підвищенню використання конструктивних стратегій в стресовій ситуації. Отримані результати демонструють динаміку розвитку психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби, що є свідченням ефективності розробленої авторської програми соціально-психологічного тренінгу.

ВИСНОВКИ

В дисертаційній роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування й емпіричне дослідження проблеми психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, що дало підстави дійти таких висновків:

1. Узагальнення наукових досліджень психологічної готовності особистості до діяльності дало змогу окреслити поле її аналізу й розуміння в межах функціонального (готовність розглядається як певний психічний стан особистості, що забезпечує досягнення високих результатів, успішність діяльності), особистісного (готовність трактується як набір індивідуально-особистісних рис, обумовлених специфікою діяльності), системного (готовність розглядається як єдність особистісних здібностей та соціального середовища й визначається закономірностями їх взаємозв'язку) й особистісно-діяльнісного (наголошується на зумовленості психологічної готовності стійкими особистісними якостями та впливом конкретних умов, у яких відбувається діяльність) підходів й обґрунтувати доцільність системного підходу в розумінні поняття «психологічна готовність» як основоположного в нашому дослідженні.

Виокремлено найбільш сталі компоненти структури психологічної готовності: мотиваційний, емоційно-вольовий та когнітивний, а також ситуативні складові, що зумовлені передусім розбіжностями предметів дослідження й різним контекстом розгляду проблеми.

2. Запропоновано й емпірично верифіковано теоретичну модель психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, що враховує два фактори готовності (зовнішній та внутрішній) й включає такі компоненти: «відносини з сім'єю», «відносини з товаришами по службі», «ставлення до справи» (компоненти зовнішнього фактора психологічної готовності) й емоційно-вольовий, мотиваційний, диспозиційний, поведінковий, когнітивно-прогностичний та когнітивно-рефлексивний компоненти внутрішнього фактора психологічної готовності.

3. Емпірично встановлено, що сформованість зовнішнього фактора структури психологічної готовності визначається не лише зовнішніми компонентами, а й рівнем сформованості у мобілізованих осіб емоційно-вольового та мотиваційного компонентів психологічної готовності. Сформованість внутрішнього фактора обумовлена, окрім внутрішніх компонентів, сформованістю у мобілізованих осіб відносин з сім'єю й відносин з товаришами по службі. З'ясовано, що системоутворюючим фактором організації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності, що об'єднує компоненти внутрішнього та зовнішнього факторів, є мотиваційний компонент, а отже, підвищення мотиваційних тенденцій у мобілізованих осіб сприятиме підвищенню рівня їх психологічної готовності.

Досліджено відмінності у рівні сформованості компонентів структури психологічної готовності мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби. Встановлено, що особи без досвіду військової служби мають нижчий рівень сформованості емоційно-вольового, поведінкового, когнітивно-рефлексивного компонентів і загальної сформованості психологічної готовності, ніж мобілізовані особи з досвідом строкової та контрактної служб. Мобілізовані особи з досвідом контрактної служби відзначаються вищим рівнем сформованості диспозиційного компоненту (сформованими професійно-особистісними якостями, які детермінують їх особистісну безпеку під час військової служби), у них кращі відносини з товаришами по службі й загалом вища загальна сформованість психологічної готовності, ніж у мобілізованих осіб без досвіду та з досвідом строкової служби; а також вони мають вищі показники сформованості мотиваційного, емоційно-вольового, поведінкового та когнітивно-рефлексивного компонентів психологічної готовності порівняно з мобілізованими без досвіду служби. Мобілізовані особи з досвідом строкової служби демонструють вищий рівень сформованості емоційно-вольового, поведінкового, когнітивно-рефлексивного компонентів й загальної сформованості психологічної готовності, ніж мобілізовані особи без досвіду служби; однак, порівняно з особами з досвідом контрактної служби, у структурі їх психологічної готовності менше виражені такі

компоненти, як диспозиційний та відносини з товаришами по службі, а також нижчий рівень загальної сформованості психологічної готовності. З'ясовано, що для мобілізованих осіб без досвіду військової служби характерний низький рівень психологічної готовності до служби, для осіб з однорічним досвідом служби – середній рівень, а для осіб з досвідом служби 2-3 роки – середній та високий рівні психологічної готовності.

4. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності, що складається з трьох блоків: розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів. Підтверджено, що блок тренінгової програми «Розвиток психологічної стійкості» сприяє підвищенню рівня життестійкості мобілізованих, залученості, позитивного ставлення до невизначеності й виконання складних задач, сприйняттю себе як суб'єкта власних дій, більш оптимістичній оцінці власних успіхів і невдач, розвитку здатності швидше переходити від планів до дій та проявляти вищу готовність до ризику. Блок програми «Підвищення рівня саморегуляції» сприяє розвитку прийняття готовності до ризику, позитивного ставлення до негативних ситуацій, зниженню рівня соціорефлексії, а також рівня асоціальних стратегій подолання стресу, зокрема агресивних дій. Блок тренінгової програми «Формування мотиваційно-інструментальних ресурсів» сприяє підвищенню прийняття невизначеності, посиленню відчуття контролю, зростанню асертивних дій, підвищенню пошуку військовослужбовцями соціальної підтримки й рівня застосування конструктивних стратегій у стресових ситуаціях, а також зниженню рівня використання маніпуляцій, асоціальних та агресивних дій.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує усіх аспектів досліджуваної проблеми. *Перспективи* подальших досліджень полягають у вивченні специфіки психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби з урахуванням вікових особливостей та в подальшому впровадженні запропонованої тренінгової програми щодо підвищення психологічної готовності

у професійну психологічну підготовку мобілізованих військовослужбовців до бойової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алаторцев В. А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования. Москва: Физкультура и спорт, 1969. 249 с.
2. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Київ: Військовий інститут КНУ імені Тараса Шевченка, 2007. 136 с.
3. Алещенко В. І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 4 (38). С. 7-16.
4. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Москва: Директмедиа Паблишинг, 2008. 134 с.
5. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.
6. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога : более 1700 понятий. Москва: Эксмо, 2010. 652 с.
7. Асмолов А. Г. Психология личности. Москва : Смысл, 2002. 414 с.
8. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2015. 315 с.
9. Бакли Р., Дж. Кейпл. Теория и практика тренинга. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 352 с.
10. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляції : навч.-метод. Посіб. Вижниця : Черемош, 2015. 431 с.
11. Бард Й. Нелинейное оценивание параметров. Москва : Статистика, 1979. 345 с.
12. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект). Київ: Ніка-Центр, 2002. 296 с.
13. Бачериков Н. Е., Воронцов Н. П. Петрюк П. Т. Эмоциональный стресс в этимологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний. Харьков: Основа, 1995. 276 с.
14. Берн Э. Трансактный анализ в группе. Москва : Лабиринт, 1994. 176 с.

15. Бодалев А. А. Личность и общение. Москва : Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
16. Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. Москва: ПЕР ЭС, 2000. 352 с.
17. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление. Москва : Пер Сэ, 2006. 528 с.
18. Большаков В. Ю. Психотренинг : Социодинамика. Упражнения. Игры. Санкт-Петербург : «Социально-психологический центр», 1996. 380 с.
19. Бондаренко В. В. Психологічний аналіз наукових підходів до проблеми професійної готовності фахівця по роботі з персоналом у сучасній психологічній науці *Роль та місце психолого-педагогічної підготовки в професійному розвитку та становленні особистості сучасного фахівця в умовах євроінтеграції*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Хмельницький, 19–20 квітня 2012 р.) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. практ. психол. та педагог. Хмельницький : ХНУ, 2012. С. 10-12.
20. Бондаренко В. В. Психологічні умови формування готовності фахівців по роботі з персоналом до надання психологічної допомоги прикордонникам та членам їх сімей. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 40-45.
21. Бондаренко Я. Г. Психологічна готовність фахівців спеціальних підрозділів МВС України до виконання професійних задач різного рівня складності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.06 / Харківський нац. ун-т внутрішніх справ. Харків, 2011. 26 с.
22. Браткина А. Л., Скоробогатова И. А. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. Москва: Генезис, 2006. 206 с.
23. Бурлачук Л. Ф., Королев Д. К. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности. *Вопросы психологии*. 2000. № 1. С. 126-134.
24. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 384 с.

25. Варваров В. И. Психология личности советского воина. Москва: ВПА, 1974. 44 с.
26. Варій М. Й., Козяр М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка. Львів : Сполох, 2003. 624 с.
27. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе. Москва: Речь, 2004. 272 с.
28. Вачков И. В. Основы группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. Москва: Ось-89, 2001. 224 с.
29. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва: Эксмо, 2007. 416 с.
30. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33-49.
31. Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. Москва: Смысл, 1998. 685 с.
32. Вірна Ж. П. Ефективна професіоналізація: методологія та практика життєво-стильової концепції особистості. Сучасні напрями психологізації професійної підготовки фахівців: монографія : у 4 т. / В. Й. Бочелюк, І. В. Ващенко, Т. В. Ткач та ін.; за ред. В. Й. Бочелюка. Запоріжжя: КПУ, 2013. Т. 3. С. 159-176.
33. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2018. 343 с.
34. Воробйова І. В., Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Модель професійної психологічної готовності до діяльності представників ризиконебезпечних професій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. 1. С. 71-93.
35. Гаврюшенко В. В. Спонукальна, когнітивна та регулятивна сторони взаємодії офіцерів у проблемних міжособистісних ситуаціях. *Збірник наукових праць*

- Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Серія: педагогічні та психологічні науки. 2011. № 57. С. 114–118.*
36. Гагаева Г. М. Психологическая подготовка спортсменов-футболистов к предстоящему соревнованию. *Проблемы психологии спорта*. 1962. Вып. 2. С. 17–28
37. Ганюшкин А. Д. Исследование состояния психологической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. канд. психол. наук.: 19.00.07 / Ленинградский государственный ун-т. Ленинград, 1972. 22 с.
38. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Москва: Наука, 1971. 158 с.
39. Главник О., Бевз В. Технологія тренінгу / за заг. ред. С. Максименко. Київ : Главник, 2005. 112 с.
40. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.09 / Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2008. 19 с.
41. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ. Пер. с англ., 2-е издание. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 532 с.
42. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала. *Личностный потенциал : структура и диагностика* / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. С. 300-329.
43. Демьянов В. Ф. Малоземов В. Н. Введение в минимакс. Москва : Наука, 1972. 368 с.
44. Деркач А. А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. Москва: РАГС, 1998. 225 с.
45. Деркач А. А., Зазыкин В. Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы). Москва: РАГС, 2003. 152 с.
46. Диксит А., Нейлбафф Б. Теория игр. Искусство стратегического мышления в бизнесе и жизни. 3-е изд. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 458 с.

47. Добрянський О. А. Емоційно-вольова готовність слідчих до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки*. Київ, 2010. №31 (55) С. 260–265.
48. Добрянський О. А. Когнітивна та операційно-процесуальна готовності слідчих до професійної діяльності *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. XII. Психологія творчості* Житомир, 2010. Вип. 12. С. 135–141.
49. Добрянський О. А. Особливості мотиваційної готовності слідчих до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць №51. Серія: педагогіка та психологія / гол. ред. Л. М. Романишина. Хмельницький: Нац. академії Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького, 2010. С. 138–140.*
50. Добрянський О. А. Сутність та структура психологічної готовності слідчих до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2012. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2012_1_28.pdf
51. Добрянський О. А. Формування психологічної готовності слідчих до професійної діяльності в екстремальних умовах *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. XII. Психологія творчості / за ред. С. Д. Максименка*. Київ: Фенікс, 2011. Вип. 13. С. 135–143.
52. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. 2-е изд., доп. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 320 с.
53. Дружинин В. Н. Психология: учебник для гуманитарных вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 656 с.
54. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: БГУ им. В. И. Ленина, 1976. 175 с.

- 55.Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. Вісник національного університету оборони України. 2014. Вип. 4. С. 211-217.
- 56.Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии : учебник. 5-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2016. 511 с.
- 57.Журавель А. П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону: дис. канд. психол. наук. Спец.: 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. Хмельницький, 2006. 214 с.
- 58.Завалишина Д. Н. Системный анализ мышления. *Психологический журнал*. 1983. Т. 4. № 3. С. 3-11.
- 59.Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструмент действия. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 80 с.
- 60.Засекіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту: монографія. Острог: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2005. 370 с.
- 61.Зинченко В. П., Гордон В. М. Методологические проблемы психологического анализа деятельности *Системные исследования. Ежегодник*. Москва: Наука, 1976. – С. 82-127.
- 62.Зинченко В. П., Смирнов С. Д. Методологические вопросы психологии. Москва: Изд-во МГУ, 1983. 165 с.
- 63.Иваницкий А. В. Психологический ресурс как интергративная характеристика личности. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 2-3. URL : www.science-education.ru/ru/article/view?id=23894.
- 64.Іванов Д. А., Нестеровська С. В., Лопін Є. Б. Виявлення найбільш значущих факторів ризику дезадаптаційних розладів у військовослужбовців строкової служби. *Психічне здоров'я*. 2005. № 4. С. 13-21.
- 65.Изаак Д. Д. Алгоритм «Минимакса». *Наука и производство Урала*. 2016. № 12. С. 159-160.

66. Іщенко Д. В., Мірошніченко В. І. Мотиваційні аспекти навчальної діяльності старшокласників з формування готовності до військової служби за контрактом. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Випуск 3. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2013_3_8.pdf
67. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности. *Молодой ученый*. 2011. № 8. Т. 2. С. 84-87.
68. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. Москва: Институт психологии РАН, 2005. 352 с.
69. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом. Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. 240 с.
70. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. пос. для студ. ВНЗ. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
71. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов: введение в психометрическое проектирование. Киев: Ника-Центр, 1994. 284 с.
72. Климов Е. А. Психология профессионала. Москва: Ин-т практ. психологии, 1996. 400 с.
73. Климчук В. О. Факторний аналіз : використання у психологічних дослідженнях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 8. С. 43-48.
74. Клищевская М. В. К Проблеме профессионального развития. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2001. № 4. С. 3-12.
75. Коваль Л. Г., Злепко С. М., Костішин С. В. [та ін.] Аналіз структури психологічної готовності молодих офіцерів Збройних сил України до професійної діяльності (за матеріалами літературних джерел). *Вимірювальна та обчислювальна техніка в технологічних процесах (ВОТТП-2012)*: матеріали XI міжнародної науково-технічної конференції (Хмельницький, 5-8 червня 2012). Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2012. С. 43-44.
76. Ковалев А. Г. Психология личности. Москва: Просвещение, 1965. 289 с.

- 77.Ковалев Г. А. Основные направления использования методов активного социального обучения в странах Запада. Психологический журнал. 1998. Т.2. № 1. С. 127-136.
- 78.Ковальська (Нікітенко) Г. О. Образ ідеального військовослужбовця в уявленні мобілізованих солдат. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 67-71.
- 79.Ковальська І. Е. Формування психологічної готовності членів громадських формувань до охорони державного кордону: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. акад. Державної прикордонної служби України. Хмельницький, 2009. 240 с.
- 80.Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
- 81.Колесніченко О. С., Юр'єва Н. В., Приходько І. І. Здатність до вольового зусилля у військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*. 2017. № 1 (60). С. 119-126.
- 82.Колесніченко О. С. Психологічний аналіз процесу підготовки працівників МНС до діяльності в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків: НУЦЗУ, 2010, Вип. 8. С. 371-378.
83. Колесніченко О. С., Лиман А. А. Структурно-функціональна модель психологічної готовності військовослужбовців Національної Гвардії України до ризику. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 3. С. 153-158.
- 84.Колесніченко О. С. Формування емоційного компонента психологічної готовності до дій в екстремальних умовах у працівників МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 52-61.
- 85.Колісник О. Л. Мотивація лідерської спрямованості майбутнього офіцера Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2009. Вип. 19. С. 125– 129.

86. Коломинский Я. Л. Психология общения. Москва: Знание, 1974. 108 с.
87. Кондрашова Л. В., Друзь З. В., Білоконна Н. І., Мірошник З. М. Формування творчої особистості в процесі навчання: теорія, практика, досвід: монографічний посібник. Кривий Ріг – Київ, 2009. 559 с.
88. Коновалова М. Д. Экспериментальная психология: конспект лекций. Москва: Высшее образование, 2006. 188 с.
89. Корнилова Т. В., Смирнов С. Д. Методологические основы психологии: учебник. Москва: Издательство Юрайт, 2011. 483 с.
90. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
91. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 536 с.
92. Корчемный П. А. Военная психология: методология, теория, практика. Москва: Воениздат., 2010. 340 с.
93. Косаревская Т. Е., Кутькина Р. Р. Психосемантический подход к исследованию индивидуального сознания: методические рекомендации. Витубск: УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2009. 61 с.
94. Краткий психологический словарь / под ред. Л. А. Карпенко, А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. URL: <http://psychology.academic.ru/671>.
95. Кретчак О. М. Психологічний аналіз професійної діяльності міліціонерів ДСО при МВС України та визначальні умови її удосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ України. Київ, 2003. 17 с.
96. Крылов А. А. Психология: учебник. 2-е изд. Москва: Проект, 2005. 474 с.
97. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. Ленинград : Издательство Ленинградского университета, 1967. 184 с.

98. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия. 2-е изд. СПб.: Питер, 2016. 464 с.
99. Кучерявенко И. А. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности. *Молодой ученый*. 2011. №12. Т.2. С. 60-62.
100. 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 (66). С. 456-466.
101. Лазоренко О. В. Психологічна підготовка прикордонників як фахівців екстремального виду діяльності *Роль та місце психолого-педагогічної підготовки в професійному розвитку та становленні особистості сучасного фахівця в умовах євроінтеграції*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Хмельницький, 19–20 квітня 2012 р.). Хмельницький: ХНУ, 2012. С. 44 - 46.
102. Лебедева С. Ю. Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості. *Вісник академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2009. Вип. 1. С. 88-95.
103. Левин К. Динамическая психология : избранные труды. Москва : Смысл, 2001. 572 .
104. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение, 1964. 344 с.
105. Левитов Н. Д. Психология труда. Москва: Учпедгиз, 1963. 340 с.
106. Леонтьев А. А. Психология общения : учебное пособие. 3-е изд. Москва : Смысл, 2005. 368 с.
107. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе*. Материалы II Международной научно-практической конференции. Том 2. Кострома, 2010. С. 40-42.

108. Леонтьев Д. А., Рассказов Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. С. 3-63.
109. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
110. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 216. № 62. С. 18-37.
111. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія : у 2 т. Т. I : Методологія тренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк : ДЮІ, 2007. 247 с.
112. Лёвкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие. Москва: Директ-Медиа, 2016. 209 с.
113. Литвинчук М. Ю. Проблема психологічної готовності військовослужбовців: мотиваційний компонент. *Теорія і практика сучасної науки*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2017 року, м. Чернівці). Чернівці: Видавничий дім «Гельветика», 2017. Ч. 2. С. 81-83.
114. Лукашев А. М. Развитие профессиональной готовности сотрудников подразделений уголовного розыска органов внутренних дел: дис. канд. пед. наук: 13.00.03 / Барнаульский юридический университет МВД России. Барнаул, 2004. 200 с.
115. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как технология. *Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена*. 2013. № 155. С. 61-66.
116. Макаров Ю. В. Социально-психологический тренинг как социогуманитарная коммуникативная технология. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Область наук: Социальная психология*. 2012. С. 81-89.
117. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

118. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Центр навч. літ-ри, 2004. 272 с.
119. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45-52.
120. Макшанов С. И. Психология тренинга. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 256 с.
121. Маланов С. В. Методологические и теоретические основы психологии. Москва-Воронеж: МПСИ, 2005. 336 с.
122. Матохнюк Л. О. Аналіз розвитку психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності. *Збірник наукових праць*. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ, 2006. № 35. Частина II. С.100-104.
123. Матохнюк Л. О. Аналіз структури психологічної готовності до професійної діяльності в науковій літературі. *Актуальні проблеми психологічної підготовки в системі вищої освіти: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2005. С. 58-66.
124. Матохнюк Л. О. Дослідження процесу формування психологічної готовності курсантів-прикордонників інженерних груп до професійної діяльності у ВВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. Випуск 10(34). С. 222-229.
125. Матохнюк Л. О. Формування психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. / Л. О. Матохнюк; Нац. акад. Держ. прикордон. Служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2006. 20 с.
126. Машук І. О. Формування психологічної готовності учнів спеціалізованих загальноосвітніх закладів міліції до навчально-службової діяльності в системі МВС України : дис. канд. психол. наук: 19. 00. 06 / Київ. нац. ун-т внутр. справ. Київ, 2009. 18 с.
127. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних сил України / Генеральний штаб Збройних сил

- України. Головне управління по роботі з особовим складом Збройних сил України. Київ, 2012. 214 с.
128. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладач Корнієнко І. О., Алмаші С. І. Мукачево: МДУ, 2016. 60 с.
129. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
130. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців Внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. академія Державної прикордонної служби України. Хмельницький, 2006. 20 с.
131. Мороз Л. І. Професійно-педагогічний тренінг у становленні особистості фахівця : (у запитаннях та відповідях) навч. Посіб. Київ : Поливода А. В., 2004. 130 с.
132. Москалець В. П. Проблема вивчення поняття «готовність до професійної діяльності» у психології. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2014. № 4 (41). С. 268-275.
133. Мул С. А. Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності : дис. на здобуття наук. ступеня доктора псих. наук: 19.00.01 / Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2016. 539 с.
134. Мул С. А. Психологічна модель готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології. Т.2. Психологія творчості*. 2014. Вип. 20. С. 228-237.
135. Мясищев Н. Д. Психология отношений. Москва: МПСИ, 2005. 158 с.
136. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 329 с.
137. Нерсесян Л. С., Хавин А. Б. Прогнозирование готовности к экстремному действию в состоянии стресса. *Вопросы психологии*. 1980. № 5. С. 135-138.

138. Нерсесян Л. С., Пушкин В. Н. Психологическая структура готовности оператора к экстремальным действиям. *Вопросы психологии*. 1969. № 5. С.24-31.
139. Никандров В. В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психологического тренинга. Санкт-Петербург: Речь, 2003. 176 с.
140. Никандров В. В. Экспериментальная психология. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2003. 480 с.
141. Нікітенко Г. О. Авторська програма соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації психологічної готовності до військової служби з використанням різних стратегій ресурсного підходу. *Психологічна наука та практика XXI століття*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 березня 2019 року, м. Львів). Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 31-35.
142. Нікітенко Г. О. Дослідження внутрішніх та зовнішніх факторів психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби засобом анкетування. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 64-71.
143. Нікітенко Г. О. Методологічні особливості дослідження психологічної готовності особистості до військової служби. *Психологія людини: свідомість і реальність*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30-31 жовтня 2018 року, м. Ніжин) [Електронний ресурс]. Ніжин: НДУ ім. М. Гологя, 2018. С. 181-183.
144. Нікітенко Г. О. Оптимізація психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 175-193.
145. Нікітенко Г. О. Особливості емоційно-вольової сфери у мобілізованих осіб з різним досвідом військової служби. *Сучасні інновації у сфері педагогіки та психології*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (30 листопада – 1 грудня 2018 року, м. Київ). Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2018. С. 108-110.

146. Нікітенко Г. О. Особливості мотиваційного компонента психологічної готовності військовослужбовців з різним досвідом служби. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. наукових праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 вересня 2019 року, м. Херсон) [Електроний ресурс] / ред., колегія: О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 216-219.
147. Никитенко А. О. Особенности организации психологической готовности личности к военной службе. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Feb 2019. VII (76). Issue: 187. P. 78-81.
148. Нікітенко Г. О. Особливості прояву поведінкових стратегій у мобілізованих військовослужбовців. *Сучасний вимір психології та педагогіки*: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (25-26 травня 2018 року, м. Львів). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. С.38-41.
149. Нікітенко Г. О. Особливості структури психологічної готовності в мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 217-231.
150. Нікітенко Г. О. Теоретична модель структури психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 71-75.
151. Нікітенко Г. О. Факторна модель психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 4. С. 60-67.
152. Овчинников Н. Ф. Структура и симметрия. *Системные исследования* / Редактор М. С. Беленький. Издательство «Наука», 1969. С. 111-122.
153. Оксфордский толковый словарь по психологии / под ред. А. Ребера. Москва : Вече, АСТ, 2002. URL : <http://vocabulary.ru/dictionary>.
154. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: навчальний посібник / уклад. О. М. Шевчук. Умань: ПП Жовтий, 2011. 133 с.

155. Осин Е. Н. Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна. *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 65-86.
156. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие. Москва : Сфера 2002. 510 с.
157. Остапенко Р. И. Математические основы психологии. Учебно-методическое пособие. Воронеж: ВГПУ, 2010. 76 с.
158. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих феноменів на професійну діяльність офіцера. *Вісник Національної академії оборони України : зб. наук. праць* 2009. № 5 (13). С. 156-163.
159. Осьодло В. І. Діагностики, формування й розвитку психологічної готовності професійної діяльності: методичні аспекти. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. № 1. С. 30-32.
160. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія. К.: ПП «Золоті ворота», 2012. 462 с.
161. Пазенок В. С. Філософія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2008, 280 с.
162. Пампура І.І. Формування психологічної готовності працівників органів внутрішніх справ до ефективної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Наука і правоохорона*. 2013. № 3 (21). С. 246-252.
163. Пасько О. М. Готовність як підґрунтя компетентності майбутніх працівників ОВС. *Наука і освіта*. 2013. № 5. С. 15-20.
164. Пасько О. М. Характеристика терміну «готовність» та її вплив на діяльність працівників міліції. *Научные исследования. Теория и практика: материалы международной научно-практической конференции (29-31 августа 2012 года, г. Вроцлав)*. Вроцлав, 2012. Ч. 3. С. 55-58.
165. Пашнев Б. К. Дослідження семантичної відповідності зоологічних символів у вигляді 12 тварин. *Вісник ХДПУ. Серія: Психологія*. 1998. № 3. Вип. 1. С. 110-113.

166. Пашнев Б. К. Дослідження можливості використання зоологічних символів в якості стимульного матеріалу проєктивного психодіагностичного тесту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський університет внутрішніх справ МВС України. Харків, 1996. 18 с.
167. Пашнев Б. К. Новая проєктивная психодиагностическая методика для исследования личностных особенностей, акцентуаций и психопатий характера *Український вісник психоневрології*. Харків, 1994. № 4. С. 246-249.
168. Пашнев Б. К. Новая проєктивная психодиагностическая методика «Тест двенадцати животных» *Психологический журнал*. № 3. 1998. С. 134-140.
169. Пашнев Б. К. Проєктивна психодіагностична методика «Тест дванадцять тварин». *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 3. С. 37-48.
170. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. 2-ге вид., стер. Київ: Знання, КОО, 2006. 203 с.
171. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ: МАУП, 2003. 360 с.
172. Петренко В. Ф. Основы психосемантики. 2-е изд., доп. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 480.
173. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: ИНФА-М, 1998. 528 с.
174. Пенькова Н. Є. Короткий опис структурних компонентів моделі цільової психологічної готовності військовослужбовця Національної гвардії України до виконання службово-бойових завдань у процесі проведення антитерористичної операції. *Наукове забезпечення службово-бойової діяльності Національної гвардії України* : мат-ли IV наук.-практ. конференції (Харків, 9 квітня 2015 р.). Харків : НА НГУ, 2015. С. 88-90.
175. Платонов І. В. Динаміка психологічної готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ до правоохоронної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 20.02.02 / Нац. академія Державної прикордонної служби України. Хмельницький, 2001. 16 с.

176. Платонов І. В. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності. *Психологія*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 11. С. 320-326.
177. Платонов І. В. Формування психологічної готовності майбутніх офіцерів Внутрішніх військ до правоохоронної діяльності *Збірник наукових праць, № 17, Ч. II*. Матеріали міжвузівської науково-практичної конференції (Спеціальний випуск). Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2001. С. 141-150.
178. Подольська Є. А. Філософія: підручник для студентів вищих навч. закладів. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 704 с.
179. Потапчук Є. М. Теорія і практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький: НАДПСУ, 2004. 323 с.
180. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації: монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, В. І. Воробйова та ін.; Харків: Національна акад. НГУ, 2016. 335 с.
181. Психологічна енциклопедія / автор-упор. О. М. Степанов. Київ: Академ-видав, 2006. 424 с.
182. Психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд, испр. и доп. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.
183. Психологія мовленнєвого досвіду особистості: монографія / М. О. Орап. Тернопіль: Підручники і посібники, 2014. 480 с.
184. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник / В. Г. Кремень, С. Д. Максименко, Б. М. Олексієнко, О. Д. Сафін, та ін. Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1999. 488 с.
185. Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте *Психология и современный спорт: сб. науч. работ* / отв. за вып. Гогунев Е. Н. Москва: ФиС, 1979. С. 144–162.
186. Райх В. Системы телесно-ориентированной психотерапии и психологии тела : хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / под.

- ред. В. Ю. Баскакова. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2004. 224 с.
187. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): навч.-метод. посіб. Київ: Ніка-Центр, 2003. 204 с.
188. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс, 1994. 480 с.
189. Роджерс К. О групповой психотерапии. Москва : Гиль-Естель, 1993. 224 с.
190. Родионов И. Б. Теория систем и системный анализ: Курс лекций. URL: <http://victor-safronov.ru/systems.analysis/lectures/rodionov/00.html>.
191. Романова Е.С. Профессиональное становление и развитие с позиций дуального подхода. *Системная психология и социология*. 2010. Т.1. №1. С. 43-57.
192. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 712 с.
193. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 512 с.
194. Рудык П. А. Психология. Москва : Физкультура и спорт. 1974. 512 с.
195. Рындина О. Г. Условия формирования психологической готовности к воинской службе. *Вестник психиатрии и психологии Чувашии*. 2007. № 3. С. 74-88.
196. Самойленко О. О. Особливості психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 (50). С.50-58.
197. Самойленко О. О. Форми та методи формування психологічної готовності військовослужбовців мобілізованих підрозділів державної прикордонної служби України до здійснення професійної діяльності. *Збірник наукових праць*

- Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2017. № 3. С. 167-178.
198. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности: монография. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.
199. Санникова О. П. Психологические контуры личности: форма и содержание. *Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». Київ: Либідь, 2006. С. 105-115.
200. Сафін О. Д. Актуальні проблеми використання людського чинника в особливих умовах діяльності: психологічний аспект. *Розвиток інформаційного суспільства. Колективна монографія в 10-ти томах.* Т. 9. Правові та соціально-психологічні виміри новітнього інформаційного суспільства. Київ: ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2015. С. 392-405.
201. Сафін О. Д. Психологічні особливості професійного самовизначення військовослужбовців-контрактників в процесі служби. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2012. Вип. 27. С.18-22.
202. Сердюк Л., Петрученко Н. Зміст і структура психологічної готовності до професійної діяльності студентів. *Український науковий журнал.* 2014. URL : <http://social-science.com.ua/article/709>.
203. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 350 с.
204. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 336 с.
205. Сысоев В. В. Психологическая подготовка военных десантников к боевым действиям в тылу противника. Москва: ВПА, 1987. С. 38-81.
206. Система роботи військового психолога щодо забезпечення військової дисципліни: методичний посібник / уклад.: Гінда І. В., Шепелевич В. П. ; під заг. ред. Копаниця О. В. Київ, 2005. 77 с.

207. Смирнова Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 276 с.
208. Стищенко И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 230 с.
209. Стаднік А. В., Ващенко І. В., Васищев В. С. Теоретико-методологічні засади формування психологічної готовності майбутніх офіцерів національної гвардії України до службово-бойової діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 250-258.
210. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика. Москва: Юнити-Дана, 2002. 607 с.
211. Сторожук Н. А. Дослідження факторів формування психологічної готовності молодих офіцерів Збройних сил України. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2008. Т. X. Ч. 5. С. 567–577.
212. Сторожук Н. А. Психологічні підходи до формування психологічної готовності молодих офіцерів Збройних сил України. *Вісник Національної академії оборони України : збірник наукових праць* Київ: НАОУ, 2009. Вип. 3 (11). С. 167–172.
213. Сторожук Н. А. Теоретико-методологічні підходи до аналізу психологічної готовності. *Вісник Національної академії оборони України : збірник наукових праць*. Київ: НАОУ, 2008. Вип. 3 (7). С. 107–111.
214. Сторожук Н. А. Формування психологічної готовності молодого офіцера Збройних Сил України до службово-бойової діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2010. 20 с.
215. Сторожук Н. А. Характеристика структури психологічної готовності молодих офіцерів Збройних Сил України до службово-бойової діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2009. № 49. С. 134–138.

216. Талызина Н. Ф. Сущность деятельностного подхода в психологии. *Методология и история психологии*. 2007. Т. 2. Вып. 4. С. 157-162.
217. Татенко В. О. Сучасна психологія : теоретично-методологічні проблеми: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. унт-ту «НАУ-друк», 2009. 298 с.
218. Тімченко О. В. Екстремальна психологія: підручник. Київ: Август Трейд, 2007. 502 с.
219. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстремальної дії в стані стресу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський ун-т внутр. справ МВС України. Харків, 1996. 25 с.
220. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. Харьков: Изд-во ХВУ, 1997. 168 с.
221. Тыцкая В. Г. Тесты по самопознанию (изучение свойств нервной системы): учеб. пособие. Челябинск: ЮУрГУ, 2008. 30 с.
222. Томчук М. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 41-46.
223. Томчук М. І. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності: монографія. Хмельницький: НВП «Еврика», 2003. 197 с.
224. Томчук М. І., Шевченко В. В. Психологічні основи військово-патріотичного виховання учнів: монографія. Миколаїв: Вид. від МФ НаУКМА, 1999. 123 с.
225. Тробюк В. І. Структура психологічної готовності військовослужбовців державної прикордонної служби України до самозбереження особистої безпеки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Вип. 2. URL: irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/cgiirbis_64
226. Узнадзе Д. Н. Основные положения теории установки. Тбилиси: Мецниереба, 1977. 330 с.
227. Узнадзе Д. Психология установки. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 416 с.

228. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Изд-во Института Психотерапии. 2002. 490 с.
229. Фінів О. Я. Мотивація діяльності людини: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 163 с.
230. Фінів О. Я. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Випуск 1. 2016. С. 258-268.
231. Фоміцька Н. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: опорний конспект лекцій. Харків: ХарРІ НАДУ «Магістр», 2005. 60 с.
232. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. 2-е изд. Москва: Генезис, 2005. 267 с.
233. Фопель К. Создание команды: Психологические игры и упражнения / пер. с нем. Москва: Генезис, 2003. 400 с.
234. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе: Психологические игры и упражнения / пер. с нем. Москва: Генезис, 2003. 336 с.
235. Френкин Б. Р. Теория Неймана о минимаксе – общеизвестная и неизвестная. *Математическое просвещение*. 2005. Сер. 3. Вип. 9 Москва : МЦНМО, С. 78-85.
236. Хіміч В. Особливості сутності та структури психологічної готовності офіцерів-прикордонників до прийняття рішень в умовах ведення сучасних бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2016. № 1 (3). С. 240-252.
237. Хохліна О.П. Проблема методологічних принципів психології. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 5-25.
238. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности: учебно-методическое пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. 23 с.
239. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.

240. Чиксентмихайи М. Поток : Психология оптимального опыта / пер. с англ. Москва: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 416 с.
241. Чорна І. М. Формування психологічної готовності майбутнього вчителя до профорієнтаційної роботи у школі: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2003. 21 с.
242. Шамионов Р. М. Отношения к изменениям и толерантность к неопределенности как предикторы адаптивности и адаптационной готовности. *Российский психологический журнал*. 2017. Т. 14. № 2. С. 90-104.
243. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.
244. Ягупов В.В. Військова й соціальна психологія: Навчальний посібник. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2000. 522 с.
245. Ягупов В. В. Військова психологія. Київ: ТанDEM, 2004. 656 с.
246. Allport G. W. The person in psychology: Selected essays. Boston: Beacon Press, 1968. 440 p.
247. Cattell R. B. Personality and learning theory: The structure of personality in its environment (Vol.1) New York: Springer, 1979. 26 p.
248. Eysenck H. J., Eysenck M. W. Personality and individual differences. New York: Plenum, 1985. 424 p.
249. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.) New York: Bantam Books, September 27, 2005. 384 p.
250. Hobfoll St. E. Conservation of resources : A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44 (3). P. 513-524.
251. Hobfoll St. Conservation of resources theory : its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. 2011. P. 127-147.
252. Hollingworth, H. L. Review of Personality: A Psychological Interpretation [Review of the book Personality: A psychological interpretation, by G. W. Allport].

- Psychological Bulletin*. 1938. 35 (2). P. 103-107. URL: <https://doi.org/10/1037/h0052452>
253. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
254. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279-298.
255. Nikitenko H. Comparison of the level of formation the components of the structure of psychological readiness of military personnel with different service experience. *Public health – social, educational and psychological dimensions: conference proceedings V International research & training conference (8-9 August 2019, Lublin, Poland)*. Lublin: The John Paul II Catholic University of Lublin, 2019. C. 26-27.
256. Rogers C. R. *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact*. New York: Delacorte Press, 1977. 299 p.
257. Rogers C. R. *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 560 p.

ДОДАТОК А

**Засоби операціоналізації моделі психологічної готовності мобілізованих осіб
до військової служби**

Таблиця А.1

Основні методики діагностики компонентів психологічної готовності
мобілізованих осіб

Компонент психологічної готовності	Елемент психологічної готовності	Методика діагностики	Основні показники	Загальний показник за методикою
Диспозиційний компонент	Особистісні характеристики особистості	П'ятифакторний особистісний опитувальник («Велика п'ятірка») МакКрає-Кости	1) Рівень сформованості емоційної стійкості; 2) рівень прояву екстраверсії; 3) рівень прив'язаності до оточення; 4) рівень прояву експресивності; 5) рівень сформованості вольової регуляції поведінки;	Загальний рівень сформованості основних характеристик особистості військовослужбовців
Мотиваційний компонент	Мотиваційні установки та ціннісні орієнтації особистості	авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»	1) представленість мотиву самореалізації при вступі на військову службу; 2) представленість мотивів, що спрямовані на вирішення особистих проблем, при вступі на військову службу; 3) представленість патріотичних мотивів при вступі на військову службу; 4) представленість мотивів поваги та самоповаги при вступі на військову службу; 5) представленість особистих цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб; 6) представленість соціально-корисних цілей в мотиваційній сфері мобілізованих	Загальний показник сформованості мотиваційних установок та ціннісних орієнтацій мобілізованих осіб

Продовження таблиці А 1

Компонент психологічної готовності	Елемент психологічної готовності	Методика діагностики	Основні показники	Загальний показник за методикою
			<p>осіб; 7)представленість смислотворчих цінностей в ціннісній системі мобілізованих осіб; 8)представленість моральних цінностей в ціннісній системі мобілізованих осіб; 9)представленість цінностей розвитку в ціннісній системі мобілізованих осіб;</p>	
Когнітивний компонент	суб'єктивний аспект ставлення до себе як до військовослужбовця, уявлень про ідеального військовослужбовця	методика особистісного диференціала (варіант, адаптований в НДІ ім. В. Бехтерева)	<p>1) рівень вираженості самоповаги; 2) рівень схильності розраховувати на власні сили в складних ситуаціях; 3) рівень прояву активної позиції; 4) рівень прояву привабливого образу військовослужбовця в сприйнятті мобілізованих осіб; 5) рівень здатності ідеального військовослужбовця триматися прийнятої лінії поведінки в сприйнятті мобілізованих осіб; 6) рівень прояву активної позиції в ідеального військовослужбовця в сприйнятті мобілізованих осіб;</p>	Загальний рівень сформованості самооцінки себе як військовослужбовця, уявлень про ідеального військовослужбовця
	Знання, вміння та навички необхідні для успішної діяльності	авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»	1) рівень самооцінки професійних навичок;	Загальний рівень розвитку знань, вмінь та навичок

Продовження таблиці А 1

Компонент психологічної готовності	Елемент психологічної готовності	Методика діагностики	Основні показники	Загальний показник за методикою
	Очікування від служби в армії	авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»	1) рівень значущості проходження військової служби; 2) наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії; 3) наявність віддалених в часі очікувань від служби в армії; 4) наявність позитивних думок на звітку про мобілізацію;	Рівень сформованості розуміння процесу військової служби
Емоційно-вольовий компонент	Нервово-психічна стійкість	методика «Прогноз»	1) представленість нервово-психічної нестійкості; 2) схильність до суїцидальної поведінки; 3) схильність до емоційного зриву;	Загальний рівень сформованості нервово-психічної стійкості
	Вольова саморегуляція	опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» О. Зверькова та Є. Ейдмана	1) рівень розвитку загальної саморегуляції; 2) рівень прояву наполегливості; 3) рівень прояву самоволодіння;	Загальний рівень сформованості вольової саморегуляції мобілізованих військовослужбовців
	Емоційно-вольова регуляція	авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»	1) наявність стеничних емоцій на звітку про мобілізацію; 2) характер реакції на звітку про мобілізацію; 3) рівень вираженості самоволодіння як вольової якості у мобілізованих осіб; 4) рівень прояву цілеспрямованості як вольової якості у мобілізованих осіб; 5) рівень схильності до емоційної нестриманості;	Загальний рівень сформованості емоційно-вольової регуляції мобілізованих осіб

Продовження таблиці А 1

Компонент психологічної готовності	Елемент психологічної готовності	Методика діагностики	Основні показники	Загальний показник за методикою
Поведінковий компонент	Тип поведінкової стратегії	Проективна методика «Тест дванадцяти тварин» Б. Пашнева	схильність до: 1)активно-наступаючої поведінкової стратегії; 2)стабільно-кумулятивної поведінкової стратегії; 3)комунікативної поведінкової стратегії; 4) пасивно-оборонної поведінкової стратегії; 5) аутичної поведінкової стратегії; 6)паразитарної поведінкової стратегії;	Загальний тип поведінкової стратегії у мобілізованих осіб
Ставлення до справи	Позитивне ставлення до військової діяльності	авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»	1)добровільність проходження служби; 2)вплив соціально-політичних подій на ставлення до військової служби; 3)характер змін в ставленні до військової служби під впливом соціально-політичних подій; 4) рівень матеріального забезпечення мобілізованих осіб; 5) характер матеріальних проблем у військовослужбовців під час служби в армії; 6) характер зовнішніх проблем у військовослужбовців під час військової служби;	Загальний показник сформованості позитивного ставлення до військової діяльності
Відносини з товаришами по службі	Взаємодія та спілкування в колективі	авторська анкета «Вивчення	1) характер спілкування в середовищі	Загальний показник сформованості сприятливої

Продовження таблиці А 1

Компонент психологічної готовності	Елемент психологічної готовності	Методика діагностики	Основні показники	Загальний показник за методикою
		впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»	мобілізованих осіб та військовослужбовців; 2) характер проблем у взаємовідносинах під час військової служби;	атмосфери в колективі як внутрішнього ресурсу
Відносини з сім'єю	Сприятлива сімейна атмосфера	авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»	1) характер ставлення рідних до служби в армії; 2) представленість сімейних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб.	Загальний рівень розвитку сприятливої сімейної атмосфери як енергетичного ресурсу

ДОДАТОК Б

Авторська анкета «Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на психологічну готовність мобілізованих осіб до військової служби»

Шановні військовослужбовці, запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, що проводиться з метою вивчення впливу різних факторів на особливості ставлення військовослужбовців до несення служби в армії та готовності сучасної людини до проходження військової служби.

Просимо Вас уважно ознайомитися зі всіма питаннями та варіантами відповідей анкети, які наведені. Виберіть той варіант, з яким Ви найбільш згодні, який Вам найбільш підходить, відзначте його в анкеті будь-якою умовною позначкою (галочкою, плюси́ком, хрестиком, кружечком). Ви можете запропонувати свій варіант відповіді на ті питання, які містять «ваш варіант». Якщо питання не має варіантів відповідей, напишіть власну відповідь у відведеному місці. Пам'ятайте, що не існує правильних та неправильних відповідей, саме Ваші судження та думки є для нас дуже важливими.

Результати даного анкетування будуть використані в науково-практичних цілях. Проведення даного опитування анонімно (Ваша особистісна інформація не буде використана в нашому або іншому дослідженні).

Заздалегідь дякуємо за співробітництво та розуміння.

1. Вік _____
2. Сімейний стан _____
3. Освіта _____
4. Чи є у Вас діти? _____
5. Яку мову вважаєте рідною?
 - а) українську;
 - б) російську;
 - в) Ваш варіант відповіді _____.
6. Де живуть Ваші батьки?
 - а) місто
 - б) селище (село, селище міського типу).
7. До якого типу за рівнем доходу Ви б віднесли свою сім'ю?
 - а) багата;
 - б) заможна;
 - в) середня;
 - г) бідна;
 - д) убога.
8. Чи було у Вас бажання служити в армії?
 - а) так;
 - б) ні.
9. До якої категорії військовослужбовців Ви відноситься?
 - а) рядовий склад;
 - б) сержантський склад;
 - в) прапорщик;
 - г) молодший офіцерський склад;
 - д) старший офіцерський склад.
10. Чи є у Вас досвід військової служби?
 - а) так;
 - б) ні.
11. Який саме (якщо Ви обрали варіант А - так) _____.

12. Як Ви оцінюєте свої навички в військовій справі? _____.
13. Як Ви відноситеся до військової служби?
 а) на мій погляд, це один із найважливіших етапів життя чоловіка;
 б) військова служба є необхідною та привабливою;
 в) служба в армії є необхідною для суспільства і я розглядаю її як виконання громадського обов'язку;
 г) моє ставлення до служби є негативним;
 д) Ваш варіант відповіді _____.
14. Чи вплинули події, що відбуваються в країні, в суспільстві на Ваше ставлення до військової служби?
 а) так; б) ні.
15. Якщо змінилося ставлення, то яким чином? _____.
16. Чого очікуєте від військової служби? _____.
17. Як ставляться Ваші рідні (батьки, жінка, діти) до Вашої служби в армії? _____.

18. Чому Ви вирішили вступити на військову службу до лав української армії (оцініть кожен варіант відповіді за шкалою від 1 до 5 балів, де 1 бал – зовсім не характерно, 5 балів – максимально характерно для Вас)?

1	уникнути неприємностей, що у мене з'явилися	1 2 3 4 5
2	захищати Батьківщину	1 2 3 4 5
3	щоб не мати життєвих турбот, бути завжди одягнутим та нагодованим	1 2 3 4 5
4	цього вимагають мої рідні	1 2 3 4 5
5	підвищити свій соціальний статус	1 2 3 4 5
6	з метою подальшого підвищення по службі	1 2 3 4 5
7	з дитинства мріяв	1 2 3 4 5
8	фінансова винагорода	1 2 3 4 5
9	це мій громадський обов'язок	1 2 3 4 5
10	так заведено в моєму оточенні	1 2 3 4 5
11	випробувати себе	1 2 3 4 5
12	хочу сформувати важливі для чоловіка риси характеру	1 2 3 4 5
13	цього вимагають обставини, що склалися в країні	1 2 3 4 5
14	служба в армії допоможе мені стати фізично сильнішим та витривалішим	1 2 3 4 5
15	підвищує мій авторитет серед товаришів та знайомих	1 2 3 4 5
16	мною, як воїном, будуть пишатися рідні	1 2 3 4 5
17	після служби в армії я зможу влаштувати життя за власним бажанням	1 2 3 4 5

19. Як Ви розцінюєте рівень своєї стресостійкості?
 а) схильний до зривів в стресовій ситуації; б) маю гарний рівень стресостійкості;
 в) мій рівень стресостійкості дуже високий; г) Ваш варіант відповіді _____.
20. Які у Вас цілі на період служби в армії? _____.
21. Згадайте випадок, коли Ви отримали повістку на військову службу, Ваші перші:
 - думки _____
 - почуття _____
 - дії _____.
22. Охарактеризуйте особливості спілкування в військовому житті _____.
23. Назвіть три найбільш важливих для Вас цінності служби в армії
 1) _____
 2) _____
 3) _____.
24. Оцініть в балах від 1 до 5, наскільки Вам властиві наступні риси (1 бал – зовсім не властиво, 5 балів – дуже виражені)

1	Сміливість	1 2 3 4 5
2	Рішучість	1 2 3 4 5
3	Імпульсивність	1 2 3 4 5
4	Наполегливість	1 2 3 4 5
5	Відповідальність	1 2 3 4 5
6	Піддатливість	1 2 3 4 5
7	Впертість	1 2 3 4 5
8	Самоволодіння	1 2 3 4 5

25. Зазначте, в чому можуть виникати проблеми у військовослужбовців під час служби в армії?

Щиро дякуємо за співпрацю!

ДОДАТОК В
Факторна структура психологічної готовності мобілізованих осіб до
військової служби

Таблиця В 1

Факторна структура компонентів внутрішнього фактора психологічної готовності
 мобілізованих осіб до військової служби

Діагностичний показник	Компоненти					
	1	2	3	4	5	6
Представленість нервово-психічно нестійкості	-.845					
Схильність до емоційного зриву	-.814					
Схильність до суїцидальної поведінки	-.748					
Рівень розвитку загальної саморегуляції	.636					
Рівень прояву самоволодіння	.591					
Рівень прояву наполегливості	.571					
Характер реакції на звістку про мобілізацію	.333					
Рівень прояву емоційності		-.738				
Схильність до активно-наступаючої поведінкової стратегії		.534				
Рівень вираженості самоволодіння як вольової якості у мобілізованих осіб		.505				
Рівень самооцінки професійних навичок		.355				
Схильність до комунікативної поведінкової стратегії		.350				
Схильність до стабільно-кумулятивної поведінкової стратегії		.288				
Рівень прояву привабливого образу військовослужбовця в сприйнятті мобілізованих осіб			.605			
Рівень схильності розраховувати на власні сили в складних ситуаціях			.605			
Рівень прояву активної позиції			.589			
Рівень вираженості самоповаги			.574			
Рівень здатності ідеального військовослужбовця триматися прийнятої лінії поведінки в сприйнятті мобілізованих осіб			.494			
Рівень прояву цілеспрямованості як вольової якості у мобілізованих осіб			.434			
Схильність до пасивно-оборонної поведінкової стратегії			-.394			
Рівень прояву активної позиції в ідеального військовослужбовця у сприйнятті мобілізованих осіб			.232			
Представленість мотиву самореалізації при вступі на військову службу				.702		
Представленість мотивів поваги та самоповаги при вступі на військову службу				.637		

Продовження таблиці В 1

Діагностичний показник	Компоненти					
	1	2	3	4	5	6
Представленість патріотичних мотивів при вступі на військову службу				.581		
Представленість особистих цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб				.535		
Наявність стенічних емоцій на звітку про мобілізацію				.516		
Рівень значущості проходження військової служби				.509		
Наявність позитивних думок на звітку про мобілізацію				.471		
Представленість мотивів, що спрямовані на вирішення особистих проблем, при вступі на військову службу				.461		
Представленість соціально-корисних цілей в мотиваційній сфері мобілізованих осіб				.336		
Представленість цінностей розвитку в ціннісній системі мобілізованих осіб				.306		
Рівень прояву екстраверсії					.772	
Рівень прояву експресивності					.750	
Рівень вольової регуляції поведінки					.653	
Рівень прив'язаності до оточення					.644	
Схильність до аутичної поведінкової стратегії					-.364	
Схильність до паразитарної поведінкової стратегії					-.311	
Представленість моральних цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб					-.226	
Наявність особистісно-орієнтованих очікувань від служби в армії						-.758
Наявність віддалених у часі очікувань від служби в армії						-.736
Представленість смислотворчих цінностей у ціннісній системі мобілізованих осіб						.359

Таблиця В 2

Факторна структура компонентів зовнішнього фактора психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

Діагностичний показник	Компоненти		
	1	2	3
Військова кваліфікація	.716		
Характер спілкування в середовищі мобілізованих осіб і військовослужбовців	.623		
Стаж військової служби	.488		
Рівень матеріального забезпечення мобілізованих осіб	.454		
Характер матеріальних проблем у військовослужбовців під час служби в армії		.861	
Характер зовнішніх проблем у військовослужбовців під час військової служби		.850	
Характер проблем у взаємовідносинах під час військової служби		.472	
Вплив соціально-політичних подій на ставлення до військової служби		.324	
Добровільність проходження служби			.748
Характер ставлення рідних до служби в армії			.611
Характер змін у ставленні до військової служби під впливом соціально-політичних подій			.566

ДОДАТОК Г

Структура соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби

У процесі роботи над розробкою авторської програми соціально-психологічного тренінгу ми виходили з того, що він є багатофункціональним методом цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини в групі. **Метою програми** є підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

Для реалізації мети в рамках розробленої програми підпорядковано виконання низки конкретних **завдань** спрямованих на формування, розвиток та підтримку:

- психологічної стійкості, відчуття опори;
- ресурсів, що допомагають впоратися із дією стрес-факторів;
- навичок саморегуляції та самовладання;
- конструктивної моделі поведінки в конфліктних ситуаціях;
- здатності до рефлексії;
- мотивації до ризиконебезпечної діяльності та відкритості до нового когнітивного досвіду;
- позитивного ставлення до військової служби;
- здатності до формування позитивного самовідношення та адекватної самооцінки;
- прагнення до саморозвитку та самореалізації в професійній сфері.

Методи роботи: у програмі використовуються способи групової дискусії та диспути, ігрові методи, психогімнастичні вправи.

Види та техніки роботи: релаксаційні вправи, творча візуалізація, малювання, колажування, робота з асоціативними образами на основі метафоричних асоціативних карт, елементи рольових ігор, медитаційні техніки,

групові дискусії, методика мозкового штурму, використання метафор (притчі, реальні та вигадані історії), аутогенне тренування, міні-лекції, вправи для розігріву.

Форма роботи: соціально-психологічний тренінг.

Для того, щоб тренінгова група працювала з найбільшою віддачею, щоб учасники максимально довіряли одне одному, в якості першого кроку до формування клімату довіри створюються умови для ненормативних і щирих висловлювань учасників з усіх обговорюваних проблем на основі семи принципів [204]. Використовували наступні **принципи**: «тут і зараз», персоніфікації висловлювань, щирості у спілкуванні, зворотного зв'язку, конфіденційності, активності, без оцінювальні судження.

1. Важливе значення має принцип «тут і зараз». Дотримання його пов'язане з обмеженнями, які він вводить в групове заняття. Багато учасників прагнуть не розповідати, що вони відчують, про що думають, оскільки бояться здатися смішними. Для них характерне прагнення зануритися в загальні розмисли, обговорити події, що трапилися з іншими людьми. Так спрацьовує механізм психологічного захисту. Основне завдання психолога-тренера при реалізації цього принципу – перетворити групу учасників на своєрідне дзеркало, в якому кожен зміг би побачити себе під час своїх різних проявів, краще пізнати себе, власні особливості. Тому психолог має стежити за тим, щоб усі говорили тільки про те, що хвилює кожного саме зараз, та обговорювали те, що відбувається в групі [18].

2. Наступний принцип – персоніфікація висловлювань. Передбачається, що для відвертого спілкування під час тренінгу кожен учасник групи відмовляється від безособової мови, котра допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Свої думки учасники повинні висловлювати від себе особисто, а не узагальнено [110].

3. Принцип щирості у спілкуванні передбачає, що члени тренінгової групи говорять тільки про те, що вони самі відчують і думають стосовно того, що відбувається, тобто тільки правду. Цей принцип означає відкрите вираження почуттів учасників до дій інших і до самого себе [111].

4. Принцип зворотного зв'язку тісно пов'язаний з принципом щирості спілкування. Він означає одержання інформації від учасників тренінгу про те, як вони сприймають поведінку інших і все, що відбувається в групі під час тренінгу. Така інформація часто відкриває людині те, що вислизає з її свідомості, але є очевидним для інших. Зворотний зв'язок дозволяє учасникам групи і психологу-тренеру корегувати неадекватний образ дій і розробляти оптимальну стратегію поведінки [111].

5. Принцип конфіденційності передбачає, що все, що відбувається під час занять, у жодному випадку не виноситься за межі групи. Дотримання цього принципу допомагає учасникам тренінгу бути відвертими, сприяє їх саморозкриттю [29].

6. Принцип активності передбачає реальну залученість членів групи в роботу в будь-яку хвилину. Учасники активно дивляться, слухають, відчувають себе, партнера і групу загалом [154].

7. Принцип «без оцінювального судження» полягає в наступному: слід уникати оцінювальних висловлювань, варто дотримуватися поваги до кожного учасника, кожна думка має місце бути, учасник може з нею погоджуватися, а може ні, залишатися при своїй думці, однак критикувати не можна. Тобто, слід уникати оцінних суджень, аналізу реакцій інших та інтерпретацій [119].

Програма складається з трьох блоків: розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції, формування мотиваційно-інструментальних ресурсів. Кожен блок передбачає 5 занять по 2 години кожне. Авторська програма соціально-психологічного тренінгу подана в додатку Г. Перший блок тренінгової програми спрямований на формування психологічних ресурсів стійкості військовослужбовців.

Завдання:

1. Формування позитивного настрою групи, готовності до роботи.
2. Формування та розвиток психологічної стійкості, відчуття внутрішньої опори, життестійкості, впевненості у собі, у власних силах.

3. Пошук та конкретизація власних ресурсів з метою їх подальшої мобілізації задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності.
4. Формування ціннісно-смислових ресурсів.
5. Формування сприятливого клімату в колективі, підвищення згуртованості, формування відчуття приналежності, опори на товаришів по службі.

Другий блок тренінгової програми спрямований на розвиток саморегуляції мобілізованих осіб. Завдання даного блоку полягали в наступному:

1. Створення сприятливої атмосфери в групі.
2. Знайомство техніками саморегуляції, розвиток навичок саморегуляції та самовладання.
3. Стабілізація емоційного стану, зниження рівня емоційної напруги.
4. Усвідомлення власної моделі поведінки при прояві різних емоцій.
5. Формування конструктивної моделі поведінки в конфліктних ситуаціях.

Мета третього блоку полягає в формуванні позитивного ставлення до військової служби, розвиткові прагнення до саморозвитку та самореалізації в професійній сфері, формування позитивних життєвих цілей, шляхів їх реалізації та подолання перешкод. Завдання:

1. Формування внутрішнього прийняття служби.
2. Розгляд причин та шляхів підвищення інтересу до військової служби.
3. Підвищення самовпевненості військовослужбовців.
4. Формування готовності долати труднощі на шляху до власної мети.
5. Підвищення мотивації до освоєння нового та власного розвитку.

Оптимальна кількість учасників – 8-10 осіб (розмір групи не повинен перевищувати 12 осіб). При більшій кількості учасників групи втрачається ефект особистої участі. При меншому – знижується діапазон думок та емоційний «драйв», що знижує ефективність групової роботи.

Уся тренінгова програма займає три з половиною місяці. Частота занять – один раз на тиждень. В основі розробленої тренінгової програми лежить принцип поетапності, який сприяє поступовому, глибшому розумінню кожним учасником

самого себе та ставлення до виконання покладених СБЗ. Кожне заняття логічно витікає з попереднього і є змістовною основою для наступного. Обов'язковими процедурами є індивідуальна та групова рефлексія, які використовуються на кожній тренінговій зустрічі. Вправи, що входили до програми тренінгу (див. додаток Г), були розроблені автором або запозичені в інших дослідників та адаптовані відповідно до мети й завдань програми формульованої частини дослідження.

Структура кожного заняття:

1. *Початковий шерінг* – ознайомлення учасників з темою роботи, збір інформації про те як в учасників минув тиждень, який їх емоційний стан, привітання на кожному занятті, збір очікувань, переживань, почуттів, думок, ідей, висновків, запитів, побоювань від заняття та обговорення правил роботи групи.

2. *Основна частина*: робота над темою. Містить у собі міні-лекції, обговорення, вправи та інші завдання (дослідницькі, формульовані, розвивальні), відповідно до основної мети та завдань тренінгу. Більшість вправ вимагають групового обговорення результатів. При цьому ведучий керується загальновідомими правилами групового обговорення.

3. *Завершальний шерінг*, який проводиться наприкінці кожного заняття, дозволяє всім членам групи провести внутрішню рефлексію заняття та можливість виразити свої почуття, підбивати підсумки проведеного заняття, що сприяє «внутрішнім відкриттям» (інсайтом) та розвиткові здатності до самоаналізу. Мета шерінгу – усвідомлення своїх почуттів та внутрішніх процесів, що відбуваються на тренінгу, аналізування та закріплення досвіду, постановка цілей на майбутнє. Розкриття переживань інших людей надає учасникам відчуття підтримки, сприяє об'єднанню та згуртуванню учасників.

Протягом всього тренінгу проводиться спостереження за невербальними проявами учасників, на підставі якого визначаються психічний стан, настрій, готовність до спілкування. На останньому занятті учасники обмінюються думками щодо спільно проведеної роботи, аналізуються внутрішні зміни, які вони

відчули в результаті тренінгу, висловлюють свої почуття і вказуються на ті заняття або конкретні вправи, які на їх погляд, вплинули на них найбільше.

Загалом програма соціально-психологічного тренінгу сприятиме підвищенню психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

ДОДАТОК Д

Авторська програма соціально-психологічного тренінгу

Д 1

Блок розвитку психологічної стійкості

ЗАНЯТТЯ № 1

Мета: знайомство з учасниками, створення тренінгової групи як команди, виявлення очікувань і побоювань учасників від участі у програмі; формування психологічної стійкості у військовослужбовців, відчуття опори, пошук власних ресурсів, що допомагають впоратися із дією стрес-факторів.

Матеріали (обладнання): бейджи, ватман, папір для фліпчарту, маркери (4 кольори), паперовий скотч, ножиці, олівці, фломастери, папір А4, ручки.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи групової дискусії, елементи арт-терапії.

Тривалість заняття: 2 години.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Презентація себе. Мета зустрічі та тема роботи (5 хвилин)

2. Знайомство «Сніжний ком» (10 хвилин)

Ми почнемо нашу роботу зі знайомства один з одним. Кожний по черзі називає своє ім'я та властиву йому рису, яка починається на ту ж літеру, що і його ім'я. Кожен наступний учасник повторює, що було сказано до нього та доповнює про себе.

3. Правила (10 хвилин)

Декларуються правила роботи групи з коротким роз'ясненням. Пояснення необхідності правил (безпека та комфорт в групі).

- Я-висловлювання
- Мобільний телефон на беззвучний режим
- Правила одного мікрофону
- Правила піднятої руки
- Конфіденційність
- Безоцінкове судження

Обговорення: Чи достатньо для нашої роботи даних правил? Чи слід ще щось додати для більш комфортної нашої роботи?

4. Очікування та побоювання (15 хвилин)

Ви можете мені сказати, що зазвичай пишуть на стінах? Які настінні гасла ви можете згадати? Як ви думаєте, для чого пишуть на стінах?

Той, хто малює або пише на стіні, прагне тим самим висловити свою думку. Я хотіла б, щоб і ви висловили свою думку, тому я пропоную вам зіграти в гру під назвою "Graffiti".

Учасників тренінгу об'єднуємо в чотири групи. Кожна група зостається навколо одного столу. На кожному столі лежить один аркуш ватману, на якому написана якась фраза. У кожній групі є п'ять хвилин, щоб записати на цьому аркуші свої думки з приводу цієї фрази або свої відповіді на питання. Пишіть на своєму аркуші всі одночасно до тих пір, поки я не скажу: "Стоп!". Тоді група переходить до наступного столу, де знаходиться інший аркуш ватману з іншою фразою. Спочатку ви можете прочитати, що написали представники іншої групи, а потім напишіть, що ви самі думаєте або вважаєте з цього приводу. Знову ж пишіть всі одночасно.

Продовжується ця процедура до тих пір, поки кожна група не висловиться за всіма 4 темами. Коли кожна група побуває біля кожного столу та повернеться на початкове місце. Потім презентується напрацювання учасників. Можна зробити короткий аналіз написаного.

Питання на графіті:

1. Чого ви очікуєте від наших занять?
2. Чого ви очікуєте від себе?
3. Чого ви очікуєте від інших учасників?

4. З якими труднощами я можу зустрітися під час занять?

5. Після завершення програми я хочу **вміти**...

5. Вправа «Метафора» (25 хвилин)

Кожному учаснику на листку паперу пропонується написати своє ім'я, а під ним намалювати метафоричний образ себе (тварина, рослина, природне явище, казковий персонаж, з якими ви себе асоціюєте).

Після цього учасники по черзі називають ще раз своє ім'я і представляють власний образ (називає 2 якості цього способу, які повністю характеризують вас, чому саме цей образ). На стінці вивішуються малюнки військовослужбовців. Таким чином, створюється «галерея» метафоричних портретів групи.

Обговорення:

1. Подумайте, чи є схожість між вашою поведінкою і обраною вами твариною, явищем?
2. Що нового дізналися сьогодні про себе з цієї вправи?
3. Які почуття виникали в процесі виконання вправи?

6. Руханка «Самурай, дракон, принцеса» (10 хвилин)

Військовослужбовців слід об'єднати у дві, рівні за кількістю учасників команди. Я пропоную вам зіграти в гру «Принцеса і самурай». Ця гра схожа на дитячу гру «Камінь-Ножиці-Папір». Пам'ятайте таку гру? Добре. Тільки ця гра командна. Це означає, що в учасників команд буде час, щоб домовитися яку фігуру вони будуть показувати. Після того як ви домовитеся, команди шикуються у дві шеренги один проти одного і за своєю командою, ви одночасно показуєте вибрані фігури. Фігур у нас буде три: принцеса, самурай і дракон. Принцеса перемагає Самурая, Самурай – Дракона, Дракон – Принцесу. Як показувати фігури?

Самурай. Як будемо його показувати? Звичайний образ самурая це меч, він агресивний і кричить «Банзай». Спробуємо показати самурая: у кожного в руці меч, крок вперед, б'ємо мечем і кричимо «Банзай»! На рахунок три-чотири!

Дракон. Як дракона покажемо? Він великий і страшний, а ще у нього з рота полум'я б'є. Спробуємо за своєю командою показати дракона: крок вперед, руки-кігті й ричимо – «P-p-rrrr».

Принцеса. «Ну, принцеса у нас буде мила». Спробуємо: дівчинка-приспівочка, в руках поділ, ногами як у вар'єте і співає «Ля-ля-ля».

Розібралися з фігурами, тепер у кожної команди є 30 секунд, щоб обговорити свій перший хід, тобто те, яку фігуру ви будете показувати. Намагайтесь обговорювати так, щоб вас не почула інша команда.

Гра буде тривати до трьох перемог.

7. Лекція «Психологічна стійкість» (10 хвилин)

Обговорення з учасниками групи: Що таке психологічна стійкість? Від чого вона залежить? Навіщо нам потрібна стійкість? Що вона нам дає?

Психологічна стійкість - це, перш за все якість особистості, окремими факторами якої є непорушність, врівноваженість, опірність. Все це дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних життєвих ситуаціях. Непорушність, являє собою здатність людини протистояти труднощам, зберігати віру в кращий вихід із ситуації. Врівноваженість - це відповідність сили реагування, активності поведінки силі подразника, значенням події (величиною позитивних або негативних наслідків, до яких він може призвести). Залежить від безлічі факторів.

1. Фактор соціального середовища: фактор, що підтримує самооцінку людини; фактор, що сприяє самореалізації особистості; фактор, що сприяє адаптації людини; фактор, психологічної підтримки соціального оточення.

2. Особистісні фактори: оптимістичне ставлення до даної життєвої ситуації загалом; філософський аналіз важких ситуацій; впевненість, незалежність у відносинах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування; терпимість до ситуації, що склалася; почуття колективізму (спільності), почуття соціальної приналежності; статус в

групі й соціумі, що задовольняє; поставлена висока самооцінка; узгодженість свого Я (Я-сприймаючого і Я-бажаного, Я-реального та Я-ідеального).

3. Свідомість особистості: віра (в різних її формах - віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі); визначеність - розуміння, відчуття сенсу життя, усвідомленість діяльності та поведінки; розуміння, що можеш розпоряджатися своїм життям; усвідомлення соціальної приналежності до певної групи.

4. Емоції й почуття: домінування позитивних емоцій над негативними; переживання успішності самореалізації; емоційне задоволення від міжособистісної взаємодії, переживання почуття єдності.

5. Пізнання і досвід: чітке розуміння життєвої ситуації й можливість її прогнозування; раціональне судження в інтерпретації життєвої ситуації; адекватна оцінка величини навантаження і своїх ресурсів, того що ти можеш виконати; невід'ємний досвід подолання важких ситуацій.

6. Поведінка і діяльність: активність в поведінці й діяльності; використання ефективних способів подолання труднощів.

7. Фактор соціального середовища: фактор, що підтримує самооцінку людини; фактор, що сприяє самореалізації особистості; фактор, що сприяє адаптації людини; фактор психологічної підтримки соціального оточення.

Стійкість – це наш ресурс!!!!

Існує три класи ресурсів: фізіологічні ресурси (наприклад, загальний стан здоров'я або тип нервової системи, від якого залежить фізіологічна «ціна» адаптації до стресу), психологічні ресурси (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів) і соціальні ресурси, що виявляються у взаємодії з іншими людьми (в зокрема, соціальна підтримка).

Внутрішні (психологічні) ресурси можуть бути: когнітивними (креативність, інтелект, локус контролю, самодостатність, психічна гнучкість і т.д.), експресивні, цінності ... Почуття пастки власних почуттів і думок, заважає бачити вихід, а креативність допомагає його знайти. Інтелект допомагає адаптуватися. Психічна гнучкість - подивитися на проблему з різних сторін, змінити позицію, відволіктися. Локус контролю виправдовує те, що трапилося (внутрішній - сам винен, зовнішній - винні обставини). Самодостатність - дає можливість змінити ставлення до себе. Цінності - прояв альтруїзму, гумор, оптимізм, релігійні переконання.

Серед психологічних, або особистісних, ресурсів Д. Леонт'єв виділяє такі їх різновиди:

1. Психологічні ресурси стійкості. До них відносяться насамперед ціннісно-сміслові ресурси, наявність яких дає суб'єкту відчуття опори і впевненості в собі, стійку самооцінку і внутрішнє право на активність і прийняття рішень. До основних змінних цієї групи, відносяться, зокрема, задоволеність життям, осмисленість життя, почуття зв'язності та суб'єктивна життєрадісність і життєстійкість, а також базові переконання.

2. Психологічні ресурси саморегуляції. До них відносять психологічні змінні, що відображають стійкі, але обрані з ряду альтернатив стратегії саморегуляції як способу побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежно від них, стійкі очікування позитивних або негативних результатів подій, стратегії взаємодії зі складністю і невизначеністю, гнучкість або ригідність цілепокладання, характеристики зв'язку зусиль з результатами діяльності й ін.

3. Мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда з подолання стресової ситуації.

4. Інструментальні ресурси. До них відносяться здібності (індивідуальні особливості, що пророкують легкість і успішність виконання того чи іншого класу задач), вивчені (придбані) інструментальні навички та компетенції, наприклад навички та стереотипи організації операціональної сторони діяльності, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (в тому числі механізми психологічного захисту, або механізми співвладання у вузькому сенсі слова).

Ми з вами познайомимося і на наших наступних заняттях будемо ближче з ними знайомиться. В першу чергу ми зупинимося на ресурсах стійкості. Ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя.

Як ви думаєте, які внутрішніми ресурсами сприяють формуванню, підтримці нашої стійкості, нашого почуття опори, впевненості? Спробуймо познайомитися ближче зі своїми внутрішніми ресурсами, зі своїми сильними сторонами, які надають вам почуття впевненості, опори, стійкості.

8. Вправа «Моя валіза» (25 хвилин)

Роздаються аркуші паперу. На ньому потрібно намалювати власну валізу. Необхідно позначити всі власні сильні сторони - що ви любите, цінуєте приймаєте в собі, що дає вам відчуття внутрішньої впевненості та довіру до себе в різних ситуаціях, слід відзначити те, що є точкою опори в різні моменти життя. Заповніть свою валізу предметами, людьми, якостями, які можуть вам допомогти, надають вам силу.

Кожен учасник описує вміст своєї валізи та пояснює чому саме ці елементи він туди поклав.

Обговорення: що зображено? Що знаходиться у вашій валізі? Як це вам допомагає справлятися зі стресовою ситуацією? Як ви тепер оцінюєте свої сили та можливості підтримувати себе? Чи достатньо вам цих ресурсів

9. Рефлексія (10 хвилин)

Що було для вас нове? Що корисного дізналися? Що ви отримали для себе? Що запам'яталось? Чого не вистачило?

10. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть «Дякую» один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 2

Мета: формування емоційної стійкості військовослужбовців до зовнішніх стресогенних чинників, пошук та конкретизація власних ресурсів з метою їх подальшої мобілізації задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності, розвиток здатності до їх швидкої вольової мобілізації та формування відчуття внутрішньої опори, життєстійкості, впевненості у власних силах.

Матеріали (обладнання): бейдж, ватман з малюнком пісочного годинника, ватман з малюнком дерева, листочки дерева (по 5 шт. на особу), наліпки круглі, папір для флітчарту, маркери, фломастери, олівці, паперовий скотч, ножиці, папір А4, ручки.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи групової дискусії, елементи арт-терапії.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Продовжуємо знайомство (15 хвилин)

Ми почнемо нашу роботу знову зі знайомства один з одним, але зробимо це іншим способом. Пропонуємо учасникам об'єднатися в пари. Завдання для роботи в парах: протягом 5 хвилин слід взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого «візаві». Орієнтовні питання для інтерв'ю:

- життєве кредо учасників;
- три найулюбленіші речі;
- заповітна мрія.

Потім військовослужбовці по черзі презентують свої опонентів.

3. Правила (10 хвилин)

Знову приймаємо правила роботи групи, однак тепер вже учасники самі називають правила, які пам'ятають, які будемо приймати та самі пояснюють їх значення.

Обговорення: Чи достатньо для нашої роботи даних правил? Чи слід ще щось додати для комфортнішої нашої роботи?

4. Очікування (10 хвилин)

Далі військовослужбовцям пропонується на круглих наліпках написати свої сподівання щодо роботи під час сьогоднішнього заняття. Потім всі по черзі презентують свої очікування та приклеюють їх у верхню частину символічного пісочного годинника.

Важливо дізнатися від учасників, чи змінюється їх ставлення до своїх сподівань залежно від того, презентують вони їх вголос чи просто мовчки записують. Важливим є висновок, що презентовані очікування вимагають більшої відповідальності.

5. Мозковий штурм (20 хвилин)

Які асоціації у вас викликає слово «стрес». Напишіть собі 5-7 асоціацій. Записую на фліп-чарті, асоціації охочих. *Обговорення:* Яких асоціацій було більше? Чому? Які з метафор викликали у вас інтерес, здалися вам несподіваними? Які можливості відкриває перед нами стрес? Як би могли визначити стрес, виходячи з результатів ваших робіт?

Сформулюймо визначення. СТРЕС - це неспецифічна реакція організму на вплив, що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму. Відповідна реакція організму людини на перенапруження, негативні емоції або просто на монотонну суєту. Стан емоційного і фізичного напруження, яке виникає в певних ситуаціях, які характеризуються як важкі або невідкладні.

Робота в групах. Учасників об'єднуємо в три групи. Малюнок сонечка, всередині слово «Ресурс», групові асоціації на слово. Презентує кожна група, а наступні додають тільки те, що не було ще зазначено. (А які асоціації у вас виникають на слово «ресурс»?) Також потрібно сформулювати визначення «ресурсу». Так що ж таке ресурс? Для кожного він є дуже різним. РЕСУРС - це те, що може допомогти в різних ситуаціях. Здатність адаптуватися. Це стан, можливість, якою можна скористатися в разі потреби, запас, джерело чого-небудь (сили, енергії, любові й т.д.), засіб до якого звертаються в разі потреби. Це все те, що дозволяє нам відчувати себе здоровими, наповненими життєвими силами, енергійними, активними, впевненими.

Підвести до висновку - стрес не завжди несе негативне забарвлення (є стрес і дистрес). Ресурс - це що є індивідуальним для кожної людини, є зовнішній і внутрішній.

6. Руханка «Молекули» (10 хвилин)

Уявіть собі, що ви всі атоми й хаотично рухаетесь по кімнаті. За мою команду будете об'єднуватися в молекули різної складності 2-х атомні 3-х атомні чи 4-х атомні. Завдання при першому об'єднанні – подивіться у своїх молекулах, що у вас є спільного; вдруге – чим ви відрізняєтесь один від одного? 3 – які інтереси у вас спільні?

7. Вправа «В грозу» (20 хвилин)

Намалюйте в верхній частині листку паперу (на половину А-4) грозову хмару, всередині напишіть труднощі, страхи, те що викликає стрес. Це є фактори ризику. Під хмарою намалюйте парасольку (захисні фактори). Усередині парасольки – всі свої сильні сторони, що ви любите, ціните, приймаєте в собі що дає вам відчуття внутрішньої впевненості та довіри до себе в різних ситуаціях, що є для вас точкою опори в різних життєвих ситуаціях. Також напишіть предмети, людей, якості, які надають вам силу, які допомагають або можуть допомогти подолати ці труднощі та ці страхи, які ви зазначили в грозовій хмарі (захисні фактори).

Намалюйте себе під парасолькою. Які почуття ви відчули?

На кожен фактор ризику слід зазначити, що мене може від цього захистити? Якщо є однакові фактори ризику в групі, як інші з ним справляються? Якщо складно підібрати ресурси, можна запитати в інших секретні механізми / способи як справлятися. Кожний учасник пояснює чому саме ці елементи є для нього ресурсними.

Обговорення: Як вам малювалося? Що було легше малювати, зазначати (страхи або ресурси)? Чого більше переважає в малюнку стрес-факторів або захисних факторів? Чи

достатньо захисних факторів? Чи вдалося знайти на кожен фактор ризику, що може вас від цього захистити? Якщо є однакові фактори ризику в групі, як інші з ним справляються? Якими захисними факторами користуєтеся? Як вам це допомагає впоратися зі стресовою ситуацією? Як ви тепер оцінюєте свої сили та можливості підтримати себе?

8. Вправа «Дерево допомоги» (диференціація на основі минулої вправи Валіза) (20 хвилин)

Мета: конкретизація особистісних ресурсів при стресі, обмін думками, аналіз варіантів поведінки при виході зі стресу, накопичення досвіду у боротьбі зі стресом.

Матеріал: намальоване дерево з п'ятьма гілками без листя. Заготовлені листочки по п'ять штук кожному учасникам. Гілки дерева мають свої назви: сім'я, робота, друзі, Я, діяльність / творчість. 5 сфер ОСОБИСТОСТІ.

Військовослужбовці пишуть на листочках, як дані сфери життя допомагають їм боротися зі стресом. Потім кожен ділиться своїми ідеями та наклеює листочки на дерево на відповідні гілки.

Обговорення: Як вам виконувалося дану вправу? В якій сфері у вас більше переважає наявність ресурсів? В якій сфері найменше ресурсів? Чи комфортно вам так чи є необхідність збільшувати кількість ресурсів, і в якій сфері? Хотілося щось змінити (прибрати або додати)? До якого висновки ви прийшли?

9. Рефлексія (10 хвилин)

Кожен учасник повинен завершити фразу «Мені сьогодні ...», обумовити чи виправдалися очікування від заняття. Якщо очікування виправдалися – переміщаємо піщинку вниз годинника.

Підбивання підсумків. Що було найцікавішим? Що нового, важливого дізналися? Що корисного було для вас? Що забирайте з собою? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

10. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть «Дякую» один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 3

Мета: сприяти розвиткові впевненості у собі, прийняття себе як особистості, формуванню позитивного ставлення до себе, стійкої самооцінки, пошуку ресурсів у власних слабких якостях, формуванню ціннісно-смыслових ресурсів, формування відчуття опори на себе, на власні якості.

Матеріали (обладнання): бейджик, м'яч, папір А4, ручки, папір для фліпчарту, паперовий скотч, ножиці, фломастери, олівці, маркери, газети, журнали, папір для створення колажу, клей.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи рольових ігор, елементи арт-терапії.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного, нового було протягом минулого тижня?

2. Привітання (15 хвилини)

Спочатку військовослужбовцям пропонується назвати своє ім'я та зазначити свій настрій, з яким вони прийшли на заняття. Далі тренер говорить про існування безлічі різних способів вітання людьми один з одним, реально чинних у цивілізованому соціумі й жартівливих. Учасники демонструють власні способи привітання, якими вони власно користуються. Військовослужбовцям пропонується хаотично рухатися, за командою тренера встати та привітатися один з одним плечем, спиною, рукою. Продовжують хаотично рухатися та за командою об'єднуються знову в пару, виконують інші способи привітання (щогою, п'яткою, носом). Знову рухаються, а потім об'єднавшись в пари, вітаються коліном, пальцями, ліктями. *Рефлексія* (всі діляться своїми враженнями).

3. Повторення правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторює правила разом.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Військовослужбовці проговорюють свої очікування та побоювання від сьогоднішнього тренінгового заняття.

5. Вправа «Дізнайся мене» (15 хвилин)

Військовослужбовцям пропонується закінчити речення запропоновані їм речення. Відповіді повинні бути максимально чесними та не поверхневими. Тренер кидає м'яч, учасник відповідає, потім кидає м'яч наступному військовослужбовцеві, який буде продовжувати відповідати й так далі, поки кожен не надасть відповідь на перше речення. Потім зазначається друге і так далі.

Я ненавиджу....Я бажаю.....Я боюся.....Я люблю.....Я соромлюсь, коли.....Я радію, коли.... Я себе жакливо почуваю, коли я Коли я злюсь, я.....

Далі ми *обговорюємо* що кожен на різні фактори, події реагує по різному. Проговорити слід про таке висловлювання (молитва мудрої людини) «Боже, дай мені сили прийняти те, що я не можу змінити, Сміливості, щоб змінити, те що я можу, І мудрості, відрізнити одне від іншого». Після цього обговорюємо: мої головні сильні сторони. Мої основні недоліки. Що я в силах змінити на краще. Те, з чим мені прийдеться змиритися.

6. Вправа: Контраргументи (15 хвилин)

А тепер складімо список власних слабких сторін. Впишіть його в ліву половину аркуша паперу. На правій, навпроти кожного пункту, вкажіть ті позитивні моменти, які можна протиставити негативним, і які ресурси вам може надати ваша слабкість (в чому може бути корисною, допомогти) Наприклад:

Слабкості:

- Жодному з тих, хто мене знає, я не подобаюся.
- У мене майже немає привабливих рис.

Контраргументи:

- Ті, хто дійсно мене знає, ставляться до мене добре.
- Майже, це не всі. Я все одно можу.... Є...

Розширте й обґрунтуйте контраргументи, знайдіть відповідні приклади. Почніть думати про себе в позитивному ключі.

Обговорення: Чи легко вам було знаходити контраргументи своїм слабостям? Чи змогли ви знайти позитивні моменти в своїх недоліках? Що ви при цьому відчували?

7. Вправа «Я сильний - Я слабкий» (10 хвилин)

Мета: допомогти членам групи відрізнити впевнену поведінку від невпевненої, сприяти розвитку впевненості в собі через рольове програвання.

Учасники об'єднуються в пари й стають кожен один навпроти одного. Перший учасник в парі витягує вперед свою руку. Другий учасник в парі намагається опустити руку напарника, натискаючи на неї зверху. Перший учасник в парі повинен намагатися утримати руку, кажучи при цьому голосно і рішуче: «Я сильний». Тепер повторюємо те ж саме, але перший учасник в парі каже «Я слабкий», вимовляючи це з відповідною інтонацією, тобто тихо, сумно. Спробуйте помінятися місцями.

Обговорення: Коли вам було легше утримувати руку: в першому чи в другому випадку? Чому, як ви вважаєте? Які почуття Ви відчували під час виконання цієї вправи? Який вплив надавали вимовлені Вами фрази «Я сильний», «Я слабкий» на виконання завдання?

8. Вправа «Колаж із чеснот» (35 хвилин)

Кожен з нас, принаймні, щось одне вміє робити краще за інших - хоча б смажити омлет, чистити черевики або розповідати анекдоти. А ви? Що ви вмієте робити краще за всіх? Виріжте зі старих газет і журналів відповідні картинки та заголовки, що ілюструють ваші гідності, і зробіть з них колаж. Отриману «картину» повісьте на видне місце.

Презентують свій колаж.

Обговорення: Поділися враженнями, чи легко було знайти в собі переваги? Що ви відчували коли складали колаж? Чи змогли ви подивитися на себе по іншому?

9. Рефлексія (10 хвилин)

Чи виправдалися побоювання або очікування? Що вам найбільше запам'яталося, сподобалося? Чи змінилося ваше уявлення про себе? Який досвід ви отримали для себе на даному тренінгу сьогодні? Що нового ви дізналися про себе? Які висновки ви зробили для себе?

10. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть «Дякую» один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 4

Мета: формування позитивної самооцінки військовослужбовців, позитивного ставлення до образу військовослужбовця, формування самоповаги до себе, розвиток позитивного мислення.

Матеріали (обладнання): сумні та веселі смайлики, наліпки, ручки, фломастери, папір для фліпчарту, паперовий скотч, ножиці, папір А4, олівці.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи арт-терапії.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного, нового було протягом минулого тижня?

2. Привітання «Не хочу хвастатися, але я...» (5 хвилин)

Кожний учасник повторює своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів «Не хочу хвастатися, але я...».

3. Повторення правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторюємо правила роботи. Якщо є необхідність, то можемо дописувати правила роботи.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Збір очікування за допомогою сумних та веселих смайликів.

5. Вправа «Я військовослужбовець» (20 хвилин)

Розслабтесь та посидьте декілька хвилин нічого не думаючи....А тепер намалюйте свій портрет як військовослужбовця. Важливо створюючи його, щоб ви думали про те, який ви військовий в вашому сприйнятті, у вашому уявленні. Створіть не лише ваш зовнішній вигляд, а головне – ваш внутрішній образ. Які якості, здібності, навички, фізичні особливості ви маєте?

Потім учасники презентують свої роботи та розповідають про себе, якими якостями, навичками, вміннями вони як військові володіють.

Обговорення: Чи подобається вам ваш малюнок? Що саме подобається? Чи можливо чогось не вистачає? Що ви відчуваєте стосовно вашого образу? Чи є риси, які вам не подобаються? Хотілося б змінити? А які б ви хотіли залишити? Які вам подобаються?

6. Руханка «Фермер, будинок, землетрус» (5 хвилин)

Тренер розподіляє учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала «дах» будинку. Третій учасник стає всередині будинку під «дахом», цей учасник буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди тренера: за командою «будинок» двійки, які утворили «будинки», мають знайти собі інших «фермерів», котрі в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях; за командою «фермер» на місці залишаються «будинки», а всі «фермери» мають знайти собі нові «будинки»; за командою «землетрус» кожний член трійки повинен знайти собі нових партнерів. Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у випадковому порядку.

7. Вправа «Ідеальний військовослужбовець» (20 хвилин)

Військовослужбовцям пропонується намалювати образ портрет ідеального в їх розумінні військовослужбовця. Далі учасникам пропонується презентувати свій малюнок.

Обговорення: Якими якостями володіє ваш образ ідеального військовослужбовця? Яким він повинний бути, щоб став ідеальним? Що ви відчуваєте стосовно вашого образу? Кого ви вважаєте такою людиною? Чи є реальна людина близька до цього образу? А що я роблю для того, щоб стати ідеальним військовослужбовцем? Що є в нас схожого, спільного? Що слід ще розвивати? Чого не вистачає?

8. Вправа «Ставтесь до себе як до коханої людини» (30 хвилин)

Мета: надання учасникам можливості подивитися на себе «з боку», розвиток позитивного мислення, навчання лояльнішому ставленню до себе.

Частина 1. Інструкція: «Ваше завдання протягом 10 хвилин написати якомога докладніший список причин, за якими ви не можете вважати себе гарним військовослужбовцем, якщо, звичайно, у вас є такі причини.

Потім в готовому списку викресліть все те, що відноситься до загальних правил, принципів, подібні висловлювання: «Любити (хвалити) себе нескромно», «Людина повинна любити інших, а не себе», «я не можу стверджувати, що я гарний військовослужбовець, це не мені вирішувати». Схожі висловлювання зазвичай є лише ширмою, за якою людина ховається від реальності. Нехай в списку залишиться лише те, що пов'язано особисто з вами. (*Учасники працюють самостійно протягом відведеного часу.*)

Тепер перед вами список ваших недоліків. Цей список, короткий або довгий, - список того, що псує вам життя, що ви недооцінюєте в собі як у військовослужбовцеві. Попрацюємо з ним. Перш за все, подумайте: якби ці недоліки належали не вам, а якійсь іншій людині, яку ви поважаєте, захоплюєтесь як військовим, які з них ви простили б йому або, може бути, порахували навіть як чесноту? викресліть ці риси. Якщо вони не можуть перешкодити вам поважати та цінити іншу людину, іншого військового, отже, вони не можуть перешкоджати поважати вам як військовослужбовця і себе.

Тепер відзначте ті риси, ті недоліки, які ви могли б допомогти йому подолати. Чому б вам не зробити те ж для самого себе? Чому не допомогти самому собі? Складіть з них окремих список, а з цього викресліть. Чи багато залишилося? З рештою недоліків можна поступити таким чином: скажіть собі, що вони у вас є, і треба навчитися жити з ними та думати, як з ними впоратися.

Частина 2. Інструкція: «Виконайте наступне завдання послідовно, переходячи від однієї сходинки до іншої:

1. Уявіть собі те, що у вас виходить особливо добре як у військовослужбовця.
2. Подумки похваліть себе за добре виконану роботу.
3. Назвіть якусь свою позитивну рису, що є дуже важливою на ваш погляд для військового.
4. Похваліть себе за наявність цієї позитивної якості.
5. Думайте про себе тільки добре. Відчуйте світло, тепло десь всередині себе.
6. Розповсюдьте на себе цей світ, власну любов, повагу ... просто тому, що вона корисна для вас і цінна.
7. Уявіть, якого вона кольору, і наповніть себе цим кольором».

Обговорення: Що ви відчували, коли викреслювали свої недоліки? Що відчуваєте зараз? Легко або важко вам було сприймати себе позитивно? Чи легко приймати й схвалювати себе? Чи сподобалося вам відчувати до себе повагу?

Інформація для тренера: Подання та оцінка себе з точки зору двох еталонів - негативного і позитивного - дуже ефективні. Як правило, людям властиво використовувати лише один еталон, найчастіше негативний. Разом з тим дорослим не менш важливо зберігати в собі мудрість маленьких дітей, які вміють рахувати себе «хорошими», попри визнані у себе «погані» риси.

9. Рефлексія (10 хвилин)

Що було для вас нового? Що ви дізналися? Що ви отримали для себе? Що вам сподобалося, а що ні? Чого не вистачило?

10. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть «дякую» один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 5

Мета: формування сприятливого клімату в колективі, підвищення згуртованості колективу, що сприятимуть підвищенню працездатності та впевненості в собі, з метою досягнення високих результатів в професійній діяльності; формування відчуття приналежності, відчуття опори від товаришів по службі; визначення цінностей, що необхідні для ефективної взаємодії в колективі.

Матеріали (обладнання): бейджик, наліпки, папір для фліпчарту, паперовий скотч, ножиці, ручки, клубок ниток, картки з цінностями команди, маркери, фломастери, олівці, папір А4, корсажна стрічка, ватман із зображенням дерева, листочки.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи групової дискусії, елементи арт-терапії.

ХІД РОБОТИ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного, нового було протягом минулого тижня?

2. Привітання (10 хвилин)

Учасникам пропонується озвучити по колу з якою твариною асоціюють себе в колективі. Які якості притаманні тварині, з якою ви себе асоціюєте в колективі? Чому саме ця тварина?

3. Повторення правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Учасникам роздаються невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме військовослужбовці чекають від сьогоденного заняття. Після цього аркуші вивішуються на фліпчарт.

5. Вправа «Сполучна нитка» (10 хвилин)

Тренер перекидає одному з учасників клубок ниток, залишаючи собі кінець клубка, і каже, що він любить, про що мріє і що він бажає тому учаснику, якому передав клубок. Інший учасник ловить клубок, намотує нитку на палець і продовжує гру далі. Коли всі учасники виконають цю вправу, всіх членів групи пов'язують нитки клубка. Запитати учасників, що на їх погляд, нагадує ця нитка, що з'єднує їх, які асоціації викликає. Потім запропонувати учасникам закрити очі й утримуючи свій кінець нитки, думати про те, що ця група - єдине ціле, і кожен в групі цінний і важливий.

Обговорення: Як вам було виконувати дану вправу? Що ви відчуваєте? Чи змінився ваш стан, ставлення до групи?

6. Руханка «Ми з тобою схожі тим, що ...» (5 хвилин)

Учасники шикуються у два кола - внутрішній і зовнішній, обличчям один до одного. Кількість учасників в обох колах однакова. Учасники зовнішнього кола кажуть своїм партнерам фразу, яка розпочинається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що ...». Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що ...» Потім за командою тренера учасники внутрішнього кола пересуваються (за годинниковою стрілкою), змінюючи партнера. Процедура повторюється до тих пір, поки кожен учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

Висновок: Ми всі різні, індивідуальні, але у нас спільні інтереси, які допомагають нам зблизитися один з одним, пізнавати, будувати відносини, дружити. Знаходити спільне – важливо, цікаво.

Обговорення: Які емоції відчували під час вправи? Що нового дізналися про інших? Що цікавого?

7. Вправа «Цінність команди» (15 хвилин)

Мета: визначити цінності, що необхідні для успішної ефективної взаємодії в команді.

Картки з цінностями команди тренер кладе перед учасниками текстом вниз та надає наступну інструкцію: «Для того, щоб колектив був життєздатним, ефективним, слід прояснити життєві цінності, на яких базуються взаєморозуміння та взаємодія. Перед вами картки, на яких записані цінності команди та деякі роздуми відносно їх значення. Потрібно навмання взяти одну картку, прочитати, що там написано, і протягом декількох хвилин поміркувати про це та записати на папері яким чином ця життєва цінність може бути включена в роботу групи або ж навпаки від неї можна відмовитися. І чому ви так вважаєте. Чи важлива ця цінність у колективній діяльності та чому? (Кожен висловлюється щодо кожної цінності). Чи всі цінності враховані цими картками? Тоді пропонується назвати цю цінність або цю якість і дати їй загальне визначення.

Потім група повинна проранжувати за ступенем значущості для колективу картки з цінностями.

Обговорення: Що нового відзначили для себе? Що важливого? Які цінності для вас найважливіші? Знаючи про ці цінності, чи зміниться ваші стосунки в групі, чи стануть вони ефективнішими? Про важливість всіх цінностей ви були згодні? Чи виникали розбіжності з думкою групи?

Цінності:

- Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)
- Наявність хороших і вірних друзів
- Суспільне визнання (повага оточення, колективу, колег)
- Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)
- Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)
- Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
- Творчість (можливість займатися творчістю)
- Задоволення (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків, розваги)
- Вихованість (гарні манери, уміння поводитися відповідно до норм культури поведінки)
- Життєрадісність (оптимізм, почуття гумору)
- Старанність (дисциплінованість)
- Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)
- Непримиренність до недоліків у собі та інших
- Освіченість (широта знань, високий культурний рівень)
- Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)
- Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)
- Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
- Сміливість у відстоюванні своєї думки
- Чуйність (дбайливість)
- Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
- Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
- Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)
- Чесність (правдивість, щирість)
- Ефективність в справах (працьовитість, продуктивність в роботі)

8. Вправа «Спільний малюнок» (20 хвилин)

Учасників об'єднуємо в 4 групи. Одна група малює герб, друга – емблему, 3 – придумує девіз, 4-метафоричний образ групи.

Обговорення: Що ви відчували під час виконання завдання? Ви малювали першим або дочекалися, доки всі намалюють? Яку частину малюнка ви намалювали? Під час виконання

завдання виникали які-небудь труднощі? Чи сподобалося, як інші групи виконали своє завдання? Чи хотілося щось змінити? Додати?

9. Вправа «Коло єнота» (10 хвилин)

Між людьми існують зв'язки, які не можливо побачити, серед них є міцніші та слабші. Учасникам пропонується стати в коло. Ви бачите в мої руках звичайну корсажну стрічку. Її кінці зав'язані у мене в руках. Я прошу вас взятися за нею обома руками та потягнути на себе. Займіть таке положення, щоб ви трималися за наше коло витягнутими руками. Розслабтесь, відчуваєте, як воно вас тримає? Так, всі разом, ми можемо утворити коло, яке підтримує нас. Ми можемо настільки йому довіряти, що можемо навіть заплющити очі. Тримає? Звичайно, адже ми привели його в стан рівноваги. **Завдяки тому, що ми всі довіряємо йому тримати себе, воно тримає нас! Виявляється, довіра здатна підтримувати і того, хто довіряє, і того, кому довіряють.**

Спробуємо відпустити одну руку та триматися за коло лише однією рукою. Зручно? Ні? Вже відчуваєте себе немов зв'язаний? Вас це обтяжує? Не дивно! Невже можливо довіряти на половину? «Довіра на половину», як ви переконалися самі, викликає напругу.

Давайте знову візьмемося за коло двома руками, відхилимося назад, тримаючись за нього витягнутими руками, встановимо його рівновагу та заплющимо очі. Запам'ятаймо кожною клітинкою нашого тіла відчуття взаємної довіри та підтримки.

Ви відчуваєте, що коло справді об'єднує всіх нас. Запам'ятаймо це відчуття та будемо згадувати його кожен раз, коли нам доведеться спільно працювати, взаємодіяти! Дякую!

10. Вправа «Дерево успіху» (15 хвилин)

Намальоване дерево на ватмані. Учасникам роздаємо листочки.

Це загальне дерево успіхів. Давайте зараз пригадаємо всі ваші загальні успіхи і досягнення за ці 5 занять. Кожен листочок буде символізувати названу вами загальну перемогу. Ви згадуєте про якісь досягнення, берете листочок, ще раз голосно називаєте це досягнення і клеїте листочок на дерево.

- знайшли точки дотику один з одним.
- відчули довіру один до одного.
- усвідомили користь співпраці.
- створили скарбничку цінностей групи.

Мудреці кажуть, що той, хто не запам'ятовує своїх досягнень, рано чи пізно перестане домагатися успіху, оскільки суєта буднів розмиває у нього всередині відчуття Переможця. Це відчуття має бути постійно з вами, і ви будете його підкріплювати новими ресурсами та перемогами.

Обговорення: поділіться вашими враженнями від вправи. Чи складно було згадати позитивні моменти? Чи не було у вас в якийсь момент відчуття, що листочків занадто багато або навпаки їх не вистачає?

11. Рефлексія (10 хвилин)

Що сподобалось? Що було важливим, цінним? Чого не вистачило? Що нового дізналися про групу? Як будете використовувати отримані знання?

12. Ритуал прощання Вправа «Подарунок» (5 хвилини)

«Подумаймо, що ми могли б подарувати Вашій групі, щоб взаємодія в ній стала ще ефективніша, а відносини в ній - більш згуртованими? Скажімо, що кожен з нас дарує групі. Я, наприклад, дарую вам оптимізм і взаємну довіру». Далі кожен з учасників висловлюється, що він хотів би подарувати групі. «Нагородімо себе за успішну роботу оплесками!».

Блок підвищення рівня саморегуляції

ЗАНЯТТЯ № 1

Мета: знайомство з учасниками, створення тренінгової групи як команди, сприяння згуртованості колективу; знайомство з поняття психологічна саморегуляція, демонстрація його багатоаспектності; розвиток фантазії, експресивних способів самовираження, розвиток творчого мислення.

Матеріали (обладнання): бейджик, папір для фіпчарту, маркери (4 кольори), паперовий скотч, ножиці, олівці, фломастери, папір А4, ручки, набір карток «Креатив», сонечко та хмарки.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи групової дискусії, елементи арт-терапії.

Тривалість заняття: 2 години.

ХІД РОБОТИ:

9. Вступ. Презентація себе. Мета зустрічі та тема роботи (5 хвилин)

10. Знайомство (15 хвилин)

Кожний по черзі називає своє ім'я та описує себе трьома словами. Ім'я за слово не зараховується. Слід витримати паузу 2-3 хвилини, надаючи можливість всі подумати; починають учасники за власним бажанням та лише після того як всі будуть готові.

11. Правила (10 хвилин)

Декларуються правила роботи групи з коротким роз'ясненням. Пояснення необхідності правил (безпека та комфорт в групі).

- Я-висловлювання
- Мобільний телефон на беззвучний режим
- Правила одного мікрофону
- Правила піднятої руки
- Конфіденційність
- Безоцінокове судження

Обговорення: Чи достатньо для нашої роботи даних правил? Чи слід ще щось додати для комфортнішої нашої роботи?

12. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Військовослужбовцям пропонується на сонечках написати чого вони очікують від сьогоднішнього заняття, а на хмаринках – свої побоювання.

13. Вправа «Самий-самий мій плакат» (20 хвилин)

Учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу плакат, який відображає чим я люблю займатися та як я виглядаю коли щасливий. Потім військовослужбовці презентують свої роботи.

6. Вправа «Що таке психологічна саморегуляція?» (15 хвилин)

Ведучий просить учасників групи написати на листках своє визначення психологічної саморегуляції. Потім, об'єднавшись в пари, виробити спільне визначення того ж терміну. Попросити учасників групи включити в це визначення те, що, на їхню думку, є сутністю цього поняття. Визначення повинно бути коротким і містким. Після обговорення в групах кожне визначення записується на фліпчарті. Потім слід виробити спільне визначення «психологічної саморегуляції». Після того, як групи представлять свої формулювання, тренер представляє задалегідь заготовлене визначення групі. Учасники мають можливість ознайомитися з визначеннями, що існують, і висловити своє ставлення до них.

«Психічною саморегуляцією називається вплив людини на самого себе за допомогою слів і відповідних уявних образів»

«Психічна саморегуляція - це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням»

Загальним для всіх визначень є виділення стану людини як об'єкт впливу і спрямованість на використання внутрішніх засобів регуляції, в першу чергу - способів психологічного самовпливу.

Обговорення: Що відрізняє кожне визначення? Чи є щось, що об'єднує якісь із запропонованих визначень? Яке визначення найбільш вдале? Чи можна дати одне визначення поняттю «психологічна саморегуляція»?

8. Вправа «Емблема психічної саморегуляції» (25 хвилин)

Цілі: продовження роботи з визначеннями психічної саморегуляції; розвиток фантазії, експресивних способів самовираження; згуртування групи.

На попередньому етапі учасники виробили власні визначення психічної саморегуляції і ознайомилися з уже існуючими. Психолог відзначає, що обговорення проходило на інтелектуальному, абстрактному рівні. Наступна вправа дозволить підійти до цього поняття з іншого боку - учасникам треба буде створити емблему «психічної саморегуляції». Кожен спробує намалювати таку емблему, яка могла б точно відобразити цей стан і була б зрозуміла без слів іншій людині. Після завершення роботи учасники розглядають малюнки один одного (для цього можна ходити по кімнаті).

Після ознайомлення з результатами творчості інших учасники повинні розбитися на підгрупи на основі подібності між малюнками. Важливо, щоб кожен учасник самостійно прийняв рішення про приєднання до тієї чи іншої групи. Кожна з утворених підгруп повинна пояснити, що спільного в їхніх малюнках. Таким чином, отримуємо загальне уявлення про сутність визначення «психічна саморегуляція» і учасники мають уявлення про образну її форму.

9. Вправа «Картки» (10 хвилин)

Цілі: робота з поняттям «психічна саморегуляція» за допомогою асоціативного ряду; розвиток фантазії, творчого мислення.

Тренер проходить по колу з колодою. Учасники беруть собі одну карту. Коли всі готові, ведучий пропонує кожному знайти який-небудь зв'язок між зображенням на картці та поняттям «психічна саморегуляція». Розповідь починає учасник, що перший отримав карту. Наприклад: «Мені дісталось зображення м'ячика. Він нагадує мені земну кулю. Думаю, що вміння регулювати свій стан має поширитися по всьому світу».

9. Рефлексія (15 хвилин)

Що було для вас нове? Що ви дізналися? Що корисного дізналися? Що ви отримали для себе? Що найбільше запам'яталося? Чого не вистачило? Що нового ви дізналися про поняття «психічна саморегуляція»? Які сторони та аспекти саморегуляції в найбільшій мірі характеризують вас?

10. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 2

Мета: усвідомлення власної моделі поведінки при прояві різних емоцій, знайомство зі способами саморегуляції власного емоційного стану, зняття емоційного напруження у військовослужбовців, що сприятиме формування емоційної стійкості та самовладання військовослужбовців; зняття явища стомленості, засвоєння вправ на дихання, зі статичним напруженням м'язів, керування увагою (зосередженість, концентрація, відволікання).

Матеріали (обладнання): бейджик, правила роботи, фломастери, маркери, олівці, папір для фліпчарту, паперовий скотч, ножиці, ручки, підготовлені квіточки та камінці для збору очікувань та побоювань, ватман із зображенням річки та берегів, папір А4, м'яч, медитаційна музика, пачка серветок.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи медитаційних технік, елементи арт-терапії, елементи групової дискусії.

ХІД РОБОТИ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Продовжуємо знайомство «Серветки» (10 хвилин)

По колу передається пачка серветок. Психолог оголошує, що кожен учасник може взяти для себе ту кількість серветок, яку вважає за потрібну. Коли серветки будуть розібрані всіма військовослужбовцями, психолог просить перерахувати їх та назвати стільки фактів зі своєї біографії, скільки серветок у них в руках.

3. Правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторює правила разом. Прояснює чи достатньо даних правил для подальшої роботи.

4. Очікування «Берега надії» (10 хвилин)

Кожен з нас чогось очікує від нової справи. Що ви чекаєте від нашого заняття? А чого боїтесь? На квіточках учасники пишуть свої очікування, а на камінцях - свої побоювання. Те, що ми з вами написали, безумовно, може змінитися протягом усього заняття. Можливо ви отримаєте те, що не очікували. Багато також буде залежати від вашої активності. В кінці заняття у нас з вами буде можливість проаналізувати свої очікування і побоювання, збулися вони чи ні.

На ватмані малюнок, де зображено річку з двома берегами та підводними рифами в воді. На одному з берегів учасники прикріплюють наліпки-квіточки, на яких написано очікування, на місці рифів - побоювання (наліпки-камінці).

5. Вправа «Десять кімнат» (25 хвилин)

Мета: усвідомлення учасниками власної моделі поведінки при прояві різних емоцій.

Інструкція: «Уявіть, що ви живете в будинку, в якому 10 кімнат: радості, страху, печалі, плачу, злості, агресії, самотності, надії та ще дві. Які? Вирішувати та називати вам. Намалюйте в кожній кімнаті її символи. І дайте відповідь на питання: як часто ви там буваєте, що робите? В якій з кімнат черпаєте сили, а в якій, навпаки, втрачаєте?».

Учасники ділять листок на 10 частин, кожен частину підписують одним з перерахованих вище почуттів і малюють в ній відповідні символи.

Обговорення: після закінчення малювання, учасники розповідають, в яких кімнатах їм подобається перебувати, а в яких - ні, які почуття вони вважають позитивними, а які - негативними, як довго вони бувають в різних кімнатах.

Інформація для ведучого: В процесі обговорення може виявитися, що одні й ті ж стани викликають в учасників різні почуття. Так, комусь може бути дуже сумно в кімнаті «самотності», а для когось ця кімната є кімнатою відпочинку або творчості. Для одного перебування в кімнаті «надії» пов'язане з марною тратою часу, бо він розуміє, що в житті необхідно діяти, а для іншого це кімната, де він черпає сили. Назви двох кімнат, які учасники придумали самі, говорять про їх цінності на даний час та актуальні потреби.

Дуже часто буває так, що емоції нас поглинають, адже ми з вами бачимо, яка їх велика кількість. Тому дуже важливо в сучасному світі вміти контролювати себе, свої емоції, свою поведінку.

6. Вправа Мозковий штурм (10 хвилин)

А які методи саморегуляції власного емоційного стану використовує власно ви самі? Записуємо варіанти на фліпчарті. (жмакати та рвати папір; бити грушу, подушку; бігати; написати на папері всі ті слова, які хочеться сказати та спалити папір; фізичні вправи, малювати та інші).

Давайте з вами познайомимося зі способами саморегуляції емоційного стану. Існують різні методи та техніки: регуляція м'язового тону, метод регуляції дихання (управління ритмом дихання), метод відволікання, методи заземлення, візуалізації, медитації, аутогенного тренування та інші. А тепер детальніше розглянемо кожний з даних методів.

7. Вправи на метод відволікання. Концентрація на нейтральному об'єкті (10 хвилин)

Метод відволікання. Суть його полягає в довільному перемиканні уваги з одного об'єкта на інший. Освоєння цього методу необхідно людям, у кого умови напруженої роботи викликають нав'язливі думки, негативні емоції або гордовите емоційне збудження. Кожен працівник повинен виробити в собі вміння відволікатися від процесу роботи та пов'язаних з ним негативними емоціями та зосереджувати думки на будь-якій сторонній темі.

Подивіться на щось, що не пов'язано зі вашим завданням, наприклад, подивіться у вікно і знайдіть дерево, яке вам подобається. Уважно подивіться на нього. Намагайтесь вгадати його висоту. Зверніть увагу на його стовбур, гілки. Порахуйте великі гілки. Знайдіть вигини, які вам особливо симпатичні. Зверніть увагу на колір кори, листя. Знайдіть якомога більше відтінків. Відзначте, в який бік дме вітер, як сильно він качає гілки. Подивіться, які птахи сидять на гілках дерева. Намагайтесь визначити їх назву. Спостерігайте за деревом так довго, як ви самі захочете (рекомендується не менше хвилин). Зверніть увагу на те, на що раніше ніколи не звертали увагу. Намагайтесь запам'ятати це. Наповнити себе спокоєм і силою, запам'ятайте ці відчуття. У складні хвилини ви зможете представити це дерево, знову побачити його перед своїм уявним поглядом і таким чином зняти стресову напругу.

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі». Існують й інші варіанти відволікання уваги. Протягом декількох хвилин слід сконцентрувати свою увагу на якомусь нейтральному предметі. Нижче наведено чотири різних варіантів цієї вправи:

1. Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, які приносять задоволення.
2. Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені: листя на гілці, літери на надрукованій сторінці й т. д.
3. Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених вчора дій.
4. Протягом двох хвилин пригадати ті якості, які вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.

8. Методи регуляції дихання (10 хвилин)

Даний метод полягає в повторенні з'єднань глибокого вдиху з подальшим тривалим видихом. Правильно поставлене черевне дихання залучає в дихальний акт всі легені, збільшуючи його обсяг в порівнянні з обсягом, що зазвичай залучено в диханні; покращує насичення крові киснем. Рухаючись діафрагма масажує органи черевної порожнини, в першу чергу, печінку, оживляючи її кровопостачанням. Спокійне впорядковане дихання сприяє емоційному вирівнюванню. Дихання - відмінний індикатор змін емоційного стану людини. Згадайте, як частіше ваше дихання, коли ви схвильовані, як переривчасто ви дихаєте, коли чогось боїтеся. У хвилини спокою ви дихаєте рівно і глибоко.

Отже, Способи регуляції дихання:

1. Сидячи або стоячи намагайтесь, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання; потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6 і знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніший і більш зрівноважений.

2. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка (пір'їнка). Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

9. Фізичні навантаження також допомагають зняти емоційне напруження.

При сильному емоційному напруженні ми відчуваємо і напругу у своєму тілі. Уміння знімати м'язові затиски дозволяє зняти нервово-психічне напруження. Кажуть клин клином вибивають і ми вчинимо точно так. Щоб досягти максимального розслаблення потрібно напружитися максимально сильно.

Вправа на розслаблення «Лялька із ганчір'я і солдат»

Мета: ця проста гра допоможе розслабитися в тих випадках, коли відчувається сильна напруга. Швидко напружити м'язи та потім їх відпустити - це випробуваний і надійний спосіб розслабитися.

Інструкція: Будь ласка, всі встаньте і розташуйтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце. Повністю випряміться і витягніться в струнку, як при шикуванні. Застигніть в цій позі, немов ви одерев'яніли, і не рухайтесь, приблизно ось так ... (Покажіть цю позу.)

А тепер нахиліться вперед і розслабте руки, щоб вони бовталися як ганчірки. Станьте такими ж м'якими та рухливими, як лялька з ганчір'я. (Покажіть цю позу). Злегка зігніть коліна і відчуйте як ваші кисті стають м'якими, а суглоби дуже рухливими ... Тепер знову покажіть солдата, витягнутого в струнку й абсолютно прямого і негнучкого, немов вирізаного з дерева (10 секунд).

Тепер знову станьте ганчір'яною лялькою м'якою, розслабленою і рухомою. Знову станьте солдатом ... (10 секунд). Тепер знову ганчір'яною лялькою ...

Просіть учасників по черзі бути солдатом і ганчір'яною лялькою до тих пір, поки у Вас не складеться враження, що вони вже цілком розслабилися.

Тепер струсіть руками, як ніби ви хочете скинути з них крапельки води. Струсіть крапельки води зі спини ... Тепер струсіть воду з волосся ... Тепер з верхньої частини ніг і стопи ...

10. Заземлення (15 хвилин)

В момент втрати відчуття опори, рівноваги, при відчутті, що емоції починають захлинати, важливо зуміти заземлитися, утриматися в теперішньому моменті. Внутрішнє відчуття безпеки людини відображає її якість «заземлення». Під «заземленням» розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному значенні, але це ще й енергетичний контакт з землею, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися. Коли людина добре «заземлена», вона відчуває себе безпечно на ногах, упевнена, що має ґрунт під ногами. Це залежить не від сили ніг, а від того, як їх відчувають. Проблема нестачі відчуття безпеки не може бути розв'язана, допоки людина не усвідомить своє недостатнє «заземлення».

Розминки на заземлення

1. Стоячи закрий очі, визнач центр тяжіння тіла (в області сонячного сплетіння) і поклади на нього долоню. Зроби два-три цикли глибокого дихання із закритими очима, відчуй своє тіло і спробуй визначити, яку його частину ти зараз відчуваєш краще за все. Знайшовши цю частину, уяви собі, що ти видаєш нею який-небудь звук.

2. Витягни руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрути кистями, ліктями, плечима, нахилися вперед, убік, покрути ногами в колінах, потім кожною ногою – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підними руки, зроби оберти тазом по колу в одну сторону, потім – в іншу. Потряси кистями, руками в ліктях, в плечах. Потряси колінами. Потряси головою і зроби “бр-р-р-р-р-р”. А тепер треба потрусити всім, чим можеш, відразу (і вухами також!).

щоб не втратити зв'язок з реальністю, щоб емоції повністю не захлеснули, важливо прислухатися до себе, відволікати власну увагу на щось.

Техніка майндфулнесс

Для вправи нам знадобляться родзинки (їх можна сміливо замінити на будь-які інші ягоди, маленькі шматочки фруктів або іншої їжі)

1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду закрийте очі й уявіть, що ви вперше в житті зіпнетеся з родзинкою й уявлення не маєте, що це таке. Можете уявити себе інопланетянином, який прибув на землю для дослідження і наткнулися на цей незнайомий об'єкт ... Спробуйте викликати в собі почуття цікавості. Наша мета в цій вправі - невідривно фіксувати увагу на відчуттях, що з'являються, намагатися розрізнити найменші нюанси, спостерігати їх зміни. Якщо виникають думки, спогади, асоціації, просто відзначте це і відпустіть їх; потім м'яко поверніть увагу до відчуттів ...

2. Спочатку уважно дослідіть зовнішній вигляд родзинки. Вивчіть контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні і переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки і вплив освітлення на зміну кольору. Можете її трохи наблизити до очей або видалити. Будьте гранично уважні. Уявіть, що Ви художник, який збирається максимально точно відобразити цей предмет.

3. Перенесіть увагу на тактильні відчуття, що виникають в місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, закрийте очі. Відчуйте вага родзинки, її

температуру, форму. Торкніться її кінчиками пальців і досліджуйте її подушечками. Також звертайте увагу на форму, температуру. Спробуйте оцінити її пружність або м'якість.

4. «Поперебирайте» родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звукові, що при цьому виникає. Щоб краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха.

5. Піднесіть родзинку до носа і спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити емоційний відгук на запах.

6. Повільним усвідомленим рухом руки помістіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкушувати. Вивчіть її форму, вагу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на відчуттях, що виникають від присутності родзинки в роті.

7. Розкусіть родзинку, звертаючи увагу на рух щелепи. Якщо при розкушуванні родзинки виник звук, відзначте це. А потім зосередьтеся на відчутті смаку. Спробуйте розрізнити, які відчуття виникають в різних частинах рота і мови. Слідкуйте за зміною смаку в часі. Слідкуйте за реакціями тіла на родзинку в роті ... може виділятися слина, напружуватися м'язи гортані, працюють м'язи язика.

8. Коли ви відчуєте, що вже час, усвідомте цей намір і усвідомлено проковтніть родзинку, продовжуючи стежити за її просуванням по горла і стравоходу. Відчуйте її тяжкість в шлунку. Усвідомте, як відчуває себе тіло після цієї вправи. Усвідомте свої думки й емоції після виконання цієї вправи.

11. Рефлексія (10 хвилин)

Що для вас було найцікавішим? Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило? Як вам здається запропоновані способи саморегуляції будуть корисними для зняття напруги? Які способи саморегуляції вам сподобалися найбільше?

12. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 3

Мета: знайомство зі способами саморегуляції власного емоційного стану, придбання навичок саморегуляції, зняття емоційного напруження у військовослужбовців, що сприятиме формування емоційної стійкості та самовладання військовослужбовцями; навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційної напруги, відновлення фізичних сил, зняття тілесної напруги, емоційне підживлення шляхом активізації символотворення.

Матеріали (обладнання): бейджик, релаксаційна музика, маркери, папір для фліпчарту, паперовий скотч, стрічка, папір А4, олівці, фломастери.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи арт-терапії, елементи тілесноорієнтованого підходу.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Привітання (5 хвилин)

Інструкція: Сьогодні привітання один одному ми будемо говорити «Доброго дня» с якоюсь певною інтонацією, що виражає ту чи іншу емоцію. Один з вас буде вітатися, а задача другого – визначити приховану у зверненні до нього емоцію. Потім слід помінятися місцями.

3. Правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторює правила разом. Прояснює чи достатньо даних правил для подальшої роботи.

4. Очікування (10 хвилин)

Збір очікувань та побоювань в усній формі.

5. Руханка «Кенгуру» (10 хвилин)

Ця весела розминка дуже добре знімає напругу, дозволяє учасникам відчувати себе вільніше і відкрито. Ведучий пропонує одному учаснику, бажано щоб він володів артистичними здібностями, вийти за двері й там надає йому інструкцію: учасник повинен перед групою зображати кенгуру до тих пір, поки хто-небудь не здогадається, кого він зображує. Групі ж ведучий говорить, що зараз учасник буде показувати кенгуру, а їм потрібно протягом п'яти хвилин удавати, що вони намагаються відгадати, кого він зображує, але при цьому називати будь-яких тварин, крім кенгуру.

Дуже часто буває так, що емоції нас поглинають, адже ми з вами бачимо, яка їх велика кількість. Давайте з вами продовжимо знайомство зі способами саморегуляції власного емоційного стану. Сьогодні ми з вами будемо розглядати методи візуалізації та медитації.

6. Візуалізація. Представлення ситуації, коли вам було добре та комфортно (10 хвилин).

Необхідно згадати ситуацію, в якій вам було комфортно і легко. Ситуації може бути багато, проте слід вибрати лише одну найбільш вагомому ситуацію, яка здатна викликати позитивні емоційні переживання.

Обговорення: Чи вдалося вибрати одну ситуацію? Які ви відчуваєте емоції, коли згадуєте дану ситуацію? Чи зможе вона покращити вам настрій? Як ви вважаєте, в стресовій ситуації згадуючи, чи зміняться ваші переживання?

7. Візуалізація. Вправа «Час мрії» (10 хвилин)

Звучить приємна музика, що розслабитися, без слів.

Інструкція: «Шановні військовослужбовці, закрийте очі, розслабтеся й уявіть, що ви сидите на великій зеленій галявині в ясний сонячний день. Небо і трава осяяні сонячним світлом, і частинка його належить вам. Промені м'які й ласкаво пригривають вашу голову, проникають в тіло, розливаються по ньому. І все ваше тіло наповнюється чистим цілющим світлом, в якому розчиняються всі ваші засмучення і тривоги, всі негативні думки й почуття, страхи. Вас обдуває легкий, приємний вітерець. Ви позбулися тривог, ви очищені, вам яскраво та радісно!

Шановні військовослужбовці, я прошу вас відкрити очі та повернутися в аудиторію».

Обговорення: Поділіться, будь ласка, своїми відчуттями.

8. Медитація. Вправа «Луг» (30 хвилин)

Мета: навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційної напруги, відновлення фізичних сил.

Інструкція: Відчуйте опору під собою. Відчуйте під ногами підлогу, через підлогу - зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне і спокійне ... Вам приємно дихається. Намагайтеся розслабитися, зняти напругу так, якби вам захотілося трохи подрімати.

Почніть розслаблятися з плечей. Плечі стають важкими та теплими ... плечі важкі та теплі. Розслабляються руки ... Розслаблюється верхня частина рук. Розслабляються лікті ... розслабляються зап'ястя ... розслабляються кисті рук ... розслабляються долоні ... кожен палець на руках ... Долоні стають важкими та теплими ... Долоні важкі та теплі. Дихання вільне і рівне ... Тепло в животі ... Тепло переходить в ноги ... Розслаблюється верхня частина ніг. Розслабляються коліна ... розслабляються гомілки та стопи ... стопи стають важкими та теплими ... стопи важкі та теплі. Відчуйте п'яти ... відчуйте пальці ніг ... Ноги розслабилися.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслабляються сідниці ... відчуйте хребет ... Розслаблюється середина спини ... Розслаблюється шия, потилиця ... Вся голова розслаблена. Розслабляються тім'я, скроні ... розслабляються лоб і обличчя ... Відчуйте щоки ... Відчуйте вилиці та підборіддя ... нижня щелепа стає важкою ... Язик стає теплим ... розслабляються ніс і очі ... Повіки важкі, вії злипаються, очі розслаблені. Спостерігайте за своїм диханням: вдих-видих, вдих-видих. Скажіть собі: я - відпочиваю ...

Спробуйте уявити себе на лузі ... Над вами ясне блакитне небо ... Ви лежите в високій траві та дивитеся на небо ... Кругом вас - аромат квітів ..., дзвенять комахи, кружляють метелики. Ви - відпочиваєте ..., ви чуєте звуки луки ..., ви відчуваєте енергію землі ... Світить яскраве сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук ..., тепло розходить по всьому вашому

тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією та оновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте, як у вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Відчуйте місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, - він буде давати вам силу, енергію. Він буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до нього звертатися. Коли будете готові, попрощайтеся з образом. На рахунок від 5 до 1 ви відкриєте очі, але відчуття залишаться. 5, 4, 3, 2, 1 - стисніть руки в кулаках, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно відкривайте очі ...

Після виходу з образу:

- Доторкніться до того місця у своєму тілі, де в вас поєднувалися різні енергії. - Що це за місце вашого тіла?

Малювання та обговорення. Пропонуємо намалювати все те, що запам'яталося в образі. На малювання - 10 хвилин. Після закінчення малювання проводиться обговорення малюнків.

Методичні рекомендації тренеру. У цій вправі застосовується глибоке розслаблення окремих частин тіла. Учасники розташовуються на килимі в зручній позі, не заважаючи один одному. Вправу можна проводити з музичним супроводом. Під час обговорення необхідно продовжувати фіксувати увагу на досвіді позитивних відчуттів як важливого моменту в саморегуляції. Тренер зазначає велике значення власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, придбання спокійного емоційного стану і підключення позитивного енергетичного ресурсу.

9. Вправа «Прекрасна квітка» (30 хвилин)

Мета: зняття тілесної напруги, емоційне підживлення шляхом активізації символотворення і придбання навичок саморегуляції.

Інструкція: Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися ... Спробуйте уявити собі, що ви - прекрасна квітка ... Ви - прекрасна квітка і ростете назустріч сонцю ... Ви - прекрасна квітка ... Відчуйте себе квіткою: відчуйте своє стебло; відчуйте своє листя. Ви прекрасна квітка. Ви ростете назустріч сонцю ... Відчуйте, як ваше листя ворухиться під подувом вітру. Відчуйте, як на ваше листя падають промені сонячного світла. Відчуйте, як у вашому листочку енергія сонця перетворюється в енергію життя. Відчуйте свій хлорофіл. Відчуйте, як енергія життя розтікається по листю, по жилах, по стеблу, по корінню. Відчуйте своє коріння. Які у вас коріння? Якої глибини досягають ваші коріння? На яку ширину вони тягнуться? Відчуйте самі кінчики корінців: якого вони кольору? Відчуйте, як вони пробивають грудки землі, продовжуючи рости. Відчуйте, як ваше коріння вбирає вологу, мінеральні елементи, поживні речовини. Відчуйте силу та енергію землі. Відчуйте, як енергія, поживні речовини піднімаються по корінню, по жилах - в стебло, в листя. Ви - прекрасна квітка ...

Відчуйте, як всередині вас енергія землі з'єднується з енергією неба. Відчуйте, як у вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця. Відчуйте місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, - воно буде давати вам енергію, силу. Запам'ятайте цей стан; візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно відкривайте очі ...

Після виходу з образу: Доторкніться до того місця у своєму тілі, де в вас поєднувалися різні енергії. Що це за місце вашого тіла?

Обговорення: пропонуємо кожному висловитися, поділитися своїми почуттями.

Малювання. Пропонуємо військовослужбовцям намалювати все те, що їм запам'яталося в образі. На малювання відводиться 10 хвилин. Після закінчення малювання проводиться обговорення малюнків.

Методичні рекомендації тренеру. Вправа розроблена Я.Обуховим. Релаксаційний комплекс проводиться з використанням спеціальної музики, що розслаблює. Під час обговорення необхідно фіксувати увагу учасників на досвіді позитивних відчуттів як важливого моменту в

саморегуляції. Слід зазначити велике значення власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, придбання спокійного емоційного стану і підключення позитивного енергетичного ресурсу.

10. Рефлексія (10 хвилин)

Що для вас було найцікавішим? Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило? Як вам здається запропоновані способи саморегуляції будуть корисними для зняття напруги? Які способи саморегуляції вам сподобалися найбільше?

11. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 4

Мета: розгляд основних причин конфліктних ситуацій в сім'ї, в колективі, з керівництвом, шляхи виходу із конфліктних ситуацій, демонстрація різних способів поведінки в конфлікті, звільнення від негативних емоцій, знайомство з алгоритмом вирішення конфліктних ситуацій.

Матеріали (обладнання): бейджик, ватман із зображенням дерева, листочки жовті та зелені, наліпки, ручки, маркери, папір для фліпчарту, паперовий скотч, стрічка, папір А4, олівці, фломастери.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи групової дискусії, методи арт-терапії, елементи психодинамічного підходу.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Привітання (5 хвилин)

Сьогодні ми розпочнемо наше заняття з привітання як заведено в інших країнах. Це слід зробити різними способами. Ось декілька способів привітатися один з одним:

- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки та долоні витягнуті з боків (Японія);
- просте рукостискання і погляд в очі (Німеччина);
- м'яке рукостискання обома руками, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія);
- потертися один об одного носами (ескімоська традиція).

Також можна використовувати свої варіанти, які військовослужбовці знають.

3. Повторення правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Прояснює чи достатньо даних правил для подальшої роботи.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Збір очікувань і побоювань наступним чином. На фліпчарті розмішено зображення дерева. Учасникам роздаються листочки зелені та жовті. Слід на зелених зазначити свої очікування від сьогоднішнього заняття, а на жовтих - побоювання. А потім презентувати та прикріпити їх на дереві.

5. Вправа «Поняття конфлікт» (10 хвилин)

Мета: з'ясувати, що означає «конфлікт» для кожного з учасників.

Кожному учаснику роздається наліпка. На ньому повинні написати відповідь на питання «Що таке для вас конфлікт?» І повісити наліпку на стіну. Тренер зачитує всі твердження та узагальнюючи отримані результати дає визначення конфлікту. Пробиємо дати визначення всі разом.

По-науковому, конфлікт - це зіткнення, граничне загострення суперечностей, ситуації, коли одна сторона протистоїть іншій.

Обговорення: Що таке конфлікт? Кожен розуміє по-різному?

6. Вправа «Причини конфлікту» (15 хвилин)

А які ж причини конфлікту? (Різні характери, різні думки з одного і того ж питання, невміння слухати, небажання поступатися) Для цього вам слід об'єднатися у три групи та записати причини конфліктів одна група в сім'ї, інша – з колегами, а третя – з керівництвом. Потім презентують свої напрацювання. Інші групи можуть доповнювати список причин. Обговорення.

7. Руханка «Вузький місток» (10 хвилин)

Мета: продемонструвати різні способи поведінки в конфліктній ситуації.

Двоє учасників стають на проведеній на підлозі лінії обличчям один до одного на відстані близько 3-х метрів. Психолог пояснює ситуацію: Ви йдете на зустріч один одному по дуже вузькому місточку, що перекинутий над водою. В центрі містка ви зустрілися і вам слід розійтися. Місток – це лінія. Хто поставить ногу за її межами – впаде в воду. Намагайтеся розійтися на містку так, щоб ніхто не впав». Пари учасників об'єднуються випадковим чином. Лінія повинна бути довжиною не менше 3-х метрів, що знаходиться на відстані 1 м від найближчої стіни та предметів меблів. Краще, якщо вона буде мати ширину 5-10 см.

Обговорення: Які почуття виникали під час даної вправи? Що допомагало, а що заважало виконати це завдання? Які в принципі є способи «розійтися на вузькому містку?» Чим «впавши в воду» пари відрізнялися від подолавши складну задачу? Важливо підійти до висновку, що в даній ситуації виграші знаходяться не ті, хто намагався пройти сам, а ті, хто, перш за все, намагався партнерськи розв'язати це питання, допомогти партнеру.

8. Вправа «Я в конфлікті» (20 хвилин)

Цілі: висловити своє бачення самого себе в складній ситуації; дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Учасникам роздають аркуші паперу, всі необхідні для малювання матеріали, і вони займають відособлене місце. Протягом 10 хвилин їм потрібно буде намалювати картину, головна ідея якої виражається в її назві - «Я в конфлікті». Це може бути автопортрет або абстрактний твір. Головне - щоб робота передавала емоції, які автор найчастіше відчуває в конфліктних ситуаціях, говорила про його способи реагування на конфлікти та особливості поведінки в них. У процесі малювання важливо не оцінювати себе з боку, а передати реальний стан речей. Коли всі малюнки готові, потім презентують свої малюнки. Коли всі автори висловилися, учасники обмінюються враженнями як від самого процесу малювання, та відбувається подальше обговорення малюнків в групі.

Обговорення: Які емоції відчуваєте частіше? Найчастіше конфлікт вирішуєте з позиції сили, інтересів чи прав? Який стиль реагування в конфлікті вам ближче всього (змагання, компроміс, ухилення, співробітництво, пристосування)? Чому?

9. Вправа «Палітра стратегій поведінки в конфліктній ситуації» (20 хвилин)

Об'єднуємо учасників 5 груп. Кожна група повинна розіграти по 1 конфліктній ситуації та проілюструвати 5 стилів реагування в конфліктній ситуації, що існують.

Конкуренція (змагання) передбачає зосередження уваги тільки на своїх інтересах, повне ігнорування інтересів партнера. *Уникнення (ухилення)* характеризується відсутністю уваги як до своїх інтересів, так і до інтересів партнера. *Компроміс* є досягнення «половинчастої» вигоди кожною стороною. *Пристосування* передбачає підвищену увагу до інтересів іншої людини, при цьому власні інтереси відходять на задній план. *Співпраця* є стратегією, що дозволяє врахувати інтереси обох сторін.

Обговорення: Чи легко було продемонструвати стиль реагування? Що вдалося, а що не дуже? Який зі стилів реагування найбільш вдалий, ресурсний на ваш погляд? Яка стратегія, на вашу думку, є ефективнішою? Як можна навчитися цієї стратегії?

10. Інформаційне повідомлення (5 хвилин)

Про розуміння причин конфлікту та про схему, що допоможе в вирішенні конфліктних ситуаціях. А вирішити конфлікт Вам допоможе наступний алгоритм:

1 крок: Чому?

Дізнатися чому учасники конфлікту хочуть того, чого вони хочуть.

2 крок: Навіщо?

Встановити потреби учасників, а не тільки їх цілі

3 крок: Як?

Які варіанти вирішення?

4 крок: Що?

Яке рішення влаштує всіх.

12. Рефлексія (10 хвилин)

Що було для вас нового? Що ви дізналися? Що ви отримали для себе? Що вам сподобалося, а що ні? Чого не вистачило?

13. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

Заняття № 5

Мета: відпрацювання навичок конструктивного виходу із конфліктних ситуацій; зняття емоційної напруги, звільнення від негативних емоцій, що виникають в конфлікті; усвідомлення важливості самоконтролю та саморегуляції.

Матеріали (обладнання): бейджик, ватман, м'яч, ручки, маркери, папір для фліпчарту, заготовлені для вправи «достойна відповідь», одноразові стаканчики, паперовий скотч, ножиці, папір А4, олівці, фломастери.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, методи арт-терапії, елементи психодинамічного підходу, елементи позитивної терапії, елементи медитаційних технік.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Привітання без слів (5 хвилин)

Мета: розкріпачення, згуртування учасників, обговорення причин того, що в спілкуванні людям необхідно регулювати свою поведінку.

Військовослужбовцям пропонується протягом 2 - 3 хвилин вільно пересуватися по кімнаті і встигнути за цей час привітати з якомога більшою кількістю товаришів по службі (вважаються і взаємні вітання). Робити це потрібно без вживання слів будь-якими іншими способами: кивком голови, рукостисканням, обіймами й т. д. При цьому кожен спосіб може бути використаний учасником тільки один раз, для кожного наступного вітання потрібно придумати новий спосіб.

Обговорення: Кому скільки людей вдалося привітати? Можливо, у когось виникав психологічний дискомфорт, адже в реальному житті вітати один одного подібним чином не прийнято. Якими способами вдалося подолати цей дискомфорт? А чому в реальному житті люди, коли вони зустрічаються, поведуться не так, як їм спадає на думку, а регулюють свої реакції, діють тільки певними, схваленими в суспільстві способами?

3. Правила роботи (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Учасникам роздаються невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме військовослужбовці чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього аркуші вивішуються на фліп-чарт.

5. Вправа «Згадати все» (10 хвилин)

Учасники кидають один одному м'яч, називаючи якості і особливості поведінки, що властиві, з їх точки зору, людині, здатній самій керувати своїм психічним і фізичним станом.

Треба намагатися не повторювати вже названі характеристики. У вправі повинні взяти участь всі учасники групи.

Згадуємо що таке конфлікт.

6. Вправа «Якщо конфлікт - це ...» (10 хвилин)

Інструкція: Шановні військовослужбовці, я буду називати фрази, а ви своєю чергою будете говорити власні асоціації, почуття, образи, що виникають у Вас на поняття «конфлікт».

- Якщо конфлікт - це фарби, то який колір? Якщо конфлікт - це техніка, то яка?
- Якщо конфлікт - це тварина, то яка? Якщо конфлікт - це посуд, то який?
- Якщо конфлікт - це явище природи, то яке? Якщо конфлікт - це музичний інструмент, то який?

Висновок: Ми бачимо, що кожен з нас представляє той чи інший образ на поняття конфлікт. Часто наша поведінка багато в чому залежить від віку, освіти, виховання, від накопиченого досвіду і нарешті актуального стану тут і зараз.

Під час конфліктів ми відчуваємо масу негативних переживань. І часом не маємо сили з ними впоратися.

7. Вправа «Стакан» (15 хвилин).

Інструкція: «Перед вами пластикові стакани, візьміть їх в руки. На секунду закрийте очі та згадайте конфліктну ситуацію. Кожен з вас відчуває якусь емоцію? Перенесіть це почуття на склянку і зробіть з нею те, що б ви зробили в стані напруги та агресії. А тепер я прошу вас спробувати повернути склянку до первісного вигляду. У кого вийшло зробити стакан колишнім? (Відповіді).

А, подивіться скільки на ньому дефектів? Відбулися значні зміни. Пити можна, але вже неприємно.

Обговорення: Як ви думає про що була дана вправа? Чи можемо ми після агресивних дій все відновити? У кожного з нас є досвід, коли ми шкодували про сказані слова і зроблені вчинки. І дійсно коли ображаєш людини - не замислюєшся над природою людської поведінки, чому він вчинив так, а не інакше. То ж слід намагатися контролювати свій стан, щоб потім не шкодувати про зроблені власні вчинки.

8. Обговорення конструктивні та неконструктивні способи вирішення конфліктів (10 хвилин)

В конфліктних ситуаціях наша реакція різна, як і різний вибір стратегій поведінки. Згадаймо вправу з попереднього заняття «Вузкий місток». Існують конструктивні та неконструктивні способи виходу із конфліктної ситуації. Як ви вважаєте, які способи вважаються конструктивними? А які ні? Чому? Наведіть приклади.

Спробуймо знаходити конструктивний вихід з конфліктної ситуації, коли тебе провокують, як надати гідну відповідь?

9. Вправа «Гідна відповідь» (15 хвилин).

Мета: відпрацювання навички конструктивного виходу з конфліктних ситуацій.

Всі учасники сидять у колі. Кожен отримує від тренера картку, на якій міститься якийсь зауваження з приводу зовнішності або поведінки одного з учасників. Кожен військовослужбовець по черзі виголошує записану на картці фразу, дивлячись в очі, сусідові справа, завдання якого - гідно відповісти на цей «випад». Після того як відповів, учасник повертається до свого сусіда праворуч і зачитує фразу зі своєї картки. Коли кожен виконає завдання, тобто побуває і в якості «нападника», і в якості «жертви», вправа закінчується і відбувається обговорення. Всі відповіді, можливі варіанти записуються на фліпчарті.

Обговорення: Чи легко було виконувати завдання? Чи приймали ви близько до серця неприємне зауваження про себе?

Як правило, учасники зазначають, що грубі висловлювання їх не схвилювали, тому що вони не сприймали їх як спрямовані конкретно проти себе.

Після обговорення всі пропонують різні варіанти конструктивного пошуку, який допоможе і в реальних життєвих умовах так само сприймати негативну інформацію від партнерів по спілкуванню.

1. Ти надто високої думки про себе. Ти поводишся так, немов ти найголовніший тут.
2. Ти ніколи нікому не допомагаєш.
3. З тобою не можна мати ніяких ділових відносин.
4. У тебе повністю відсутнє почуття гумору.
5. У тебе такий скрипучий голос, він діє мені на нерви.
6. З тобою марно домовлятися про будь-що. Ти все одно все забудеш.
7. Ти занадто багато говориш нісенітниці.
8. Подивися, на кого ти схожий!

Під час стресу, конфлікту нам неминуче хочеться знизити напругу, а саме позбутися від злості. Як це можна зробити? Учасники згадують свої варіанти.

10. Вправа «Аркуш гніву» (15 хвилин)

Інструкція: «Перед Вами шановні військовослужбовці лежать аркуш паперу. Згадайте ситуацію, коли у Вас відбулася неприємна розмова, в якій Ви не змогли стримати емоції. Ваші установки на спокійну і конструктивну побудову бесіди були зруйновані. Як прибрати (зняти) неприємний осад після такої розмови?»

Візьміть фломастери та чистий аркуш паперу. Розслаблено не робочою рукою намалюйте абстрактний сюжет - лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому згадати конфліктну ситуацію і провести лінії так, як вам більше хочеться, відповідно до вашого стану. Перенесіть свій настрій на папір, як би матеріалізуючи його.

Закінчили малюнок? А тепер на цьому ж аркуші напишіть 2 - 3 слова, що відображають ваш настрій. Довго не думайте. Ваше завдання висловити свої почуття за допомогою слів, які виникають спонтанно, без спеціального контролю з вашого боку. Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, як би заново переживаючи свій стан, і перечитайте слова. Порвіть ваш листок, з почуттям звільнення. Зробіть глибокий вдих і на видиху викиньте його в урну, розстанься з ним !!! Вдих - видих!!!

Обговорення вправи. Що відчуваєте? Поділіться своїми відчуттями ...

Висновок: Лише кілька хвилин, а ваше емоційно-неприємний стан йде, він перейшов в малюнок і був знищений.

Після будь-якої конфліктної ситуації хочеться набратися сил, розслабитися. Давайте разом з вами спробуємо це зробити.

11. Вправа "Подорож" (медитація) (10 хвилин)

Психолог пропонує учасникам зайняти зручне положення і включає запис спокійної музики.

Інструкція: «Закрийте очі ... Уявіть, що ви відправилися в подорож. Ви об'їздили багато країн, познайомилися з різними людьми. І ось ви їдете через поле. Навколо літають метелики, бабки. Дзижчать бджоли - вони збирають мед. Співають птахи - вони радіють, що ви їдете через їх поле. Пахне квітами та свіжою травою. На пагорбі ви бачите прекрасний палац. Щось підказує вам, що дуже важливо поїхати саме туди. І ви прямуєте по дорозі, що веде до палацу.

Коли ви входите до палацу, то вражаєтесь його красою. Все тут зручно і красиво, ніби хтось будував цей палац спеціально для вас. І ви розумієте, що тут знайдете щось дуже важливе для себе. Ви йдете по палацу легкою і впевненою ногою.

Уявіть, що ви йдете по ньому і знаходите для себе те, що ви хочете ...

Все те, що ви знайшли для себе в цьому прекрасному палаці, залишається з вами, і ви візьмете це з собою, коли будете повертатися. А зараз зробіть глибокий вдих ... і видих. Візьміть з собою все те - гарне, що було з вами. І потихеньку відкриваючи очі, повертайтеся до нас.

Обговорення: Які почуття ви відчуваєте після подорожі?

12. Рефлексія (10 хвилин)

Що було найцікавішим? Що нового, важливого дізналися для себе? Що найбільш запам'яталось з наших занять присвячених саморегуляції? Що було особливо актуальним та цікавим? Що корисного було для вас? Чого не вистачило? Як ви будете використовувати те, чому навчилися в нашій групі?

13. Буддійська притча «Забирайте своє собі» (5 хвилин)

Одного разу Будда проходив зі своїми учнями повз села, в якому жили противники буддистів. Жителі села вискочили з будинків, оточили Будду й учнів, та почали їх ображати. Учні теж почали розпалюватися і готові були дати відсіч, проте присутність Будди діяло заспокоїливо. Але слова Будди привели в замішання і жителів села, і учнів.

Він повернувся до учнів і сказав:

- Ви розчарували мене. Ці люди роблять свою справу. Вони розгнівані. Їм здається, що я ворог їх релігії, їх моральних цінностей. Ці люди ображають мене, і це природно. Але чому ви гнівайтесь? Чому ви дозволили цим людям маніпулювати вами? Ви зараз залежите від них. Хіба ви не вільні?

Жителі села не очікували такої реакції. Вони були спантеличені та притихли. У тиші Будда повернувся до них:

- Ви все сказали? Якщо ви не все сказали, у вас ще буде можливість висловити мені все, що ви думаєте, коли ми будемо повертатися.

Люди з села були в повному подиві, вони запитали:

- Але ми ж ображали тебе, чому ж ти не сердишся на нас?

- Ви - вільні люди, і те, що ви зробили, - ваше право. Я на це не реауюю. Я теж вільна людина. Ніщо не може змусити мене реагувати, і ніхто не може впливати на мене і маніпулювати мною. Я господар своїх проявів. Мої вчинки випливають з мого внутрішнього стану. А тепер я хотів би поставити вам питання, яке стосується вас. Жителі села поруч з вашим вітали мене, вони принесли з собою квіти, фрукти та солодощі. Я сказав їм: «Спасибі, але ми вже поснідали. Заберіть ці фрукти з моїм благословенням собі. Ми не можемо нести їх з собою, ми не носимо з собою їжу». Тепер я питаю вас: «Що вони повинні робити з тим, що я не прийняв і повернув їм назад?»

Одна людина з натовпу сказала:

- Напевно, вони забрали це додому, а вдома роздали фрукти та солодощі своїм дітям, своїм сім'ям.

Будда посміхнувся:

- Що ж будете робити ви зі своїми образами й прокльонами? Я не приймаю їх. Якщо я відмовляюся від тих фруктів та солодощів, вони повинні забрати їх назад. Що можете зробити ви? Я відкидаю ваші образи, так що і ви забирайте свій тягар по домівках і робіть з ним все, що хочете ...

14. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

Блок формування мотиваційно-інструментальних ресурсів

ЗАНЯТТЯ № 1

Мета: формування позитивного ставлення військовослужбовців до військової служби, внутрішнього прийняття служби та усвідомлення важливості наявності соціальної підтримки; формування згуртованості колективу.

Матеріали (обладнання): папір А4, ручки, паперовий скотч, ножиці, папір для фліпчарту, маркери, бейджик.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи групової дискусії.

ХІД РОБОТИ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (5 хвилин)

2. Привітання «Дружня долонька» (20 хвилин)

Мета: створення атмосфери групової згуртованості та набуття досвіду надання взаємної підтримки.

Учасники обводять свою долоньку на аркуші паперу, підписують внизу своє ім'я і по команді ведучого передають по колу свій малюнок до тих пір, поки малюнок не повернеться знову до свого господаря. Передаючи малюнки, учасники пишуть на долоньках добрі побажання конкретній людині.

Питання до обговорення. «Які були труднощі в процесі виконання завдання? Які почуття викликає у вас ваш малюнок після групової роботи? Яка роль добрих побажань при спілкуванні?»

3. Повторення правила (10 хвилин)

Декларуються правила роботи групи з коротким роз'ясненням. Пояснення необхідності правил (безпека та комфорт в групі).

- Я-висловлювання
- Мобільний телефон на беззвучний режим
- Правила одного мікрофону
- Правила піднятої руки
- Конфіденційність
- Безоцінкове судження
- Стоп

Обговорення: Чи достатньо для нашої роботи даних правил? Чи слід ще щось додати для комфортнішої нашої роботи?

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Військовослужбовці проговорюють свої очікування та побоювання від сьогоднішнього тренінгового заняття.

5. Вправа «Асоціації» (10 хвилин)

У кожного своє уявлення про військову службу. Які асоціації з цим словом виникають у вас?

Якщо військова служба – це завдання, то яке...

Якщо військова служба – це колір, то який...

Якщо військова служба – це музика, то яка.....

Якщо військова служба – це геометрична фігура, то яка

Якщо військова служба – це настрої, то який.....

6. Вправа «Ранок завтрашнього дня» (20 хвилин)

Уявіть, що настав ранок завтрашнього дня. Ви прокинулись, відкрили очі, подивились у вікно, побачили сонце та посміхнулись. А зараз протягом 10 хвилин напишіть список того, що приносить вам задоволення, радість у військовій діяльності (службі), за що ви можете бути вдячні вашій службі, людям, собі. Використовуйте для цієї мети 15 слів чи речень.

Не намагайтесь підібрати вірні чи невірні, важливі чи ні відповіді. Пишіть так, як вам приходиться в голову.

Обговорення: Учасники за бажанням зачитують свої списки та відмічають для себе чи радуються вони тому, що мають. Для того, щоб розвинути в собі почуття життєрадісності, людині слід кожен день приділяти увагу та час тому, що приносить радість.

7. Руханка «Друкарня» (15 хвилин)

Перед початком вправи учасники по колу в алфавітному порядку вимовляють букви; кожен гравець повинен запам'ятати ті букви, які він назвав. Далі тренер каже будь-яку нескладне речення (це може бути рядок з пісні, вірші та т. д. або про важливість військової служби (наприклад: я військовослужбовець – і я цім пишаюсь!)). Завдання учасників - «надрукувати» цей текст. Робиться це в такий спосіб. Кожен учасник вимовляє тільки свої літери, при цьому йому необхідно вставати. Коли в тексті ставиться крапка, всім потрібно хлопнути в долоні; кома - тупнути ногою. Щоб позначити пробіл, всі учасники повинні встати. Щоб поставити знак питання, всім потрібно розвести руки в сторони; знак оклику - встати та підстрибнути на місці. Починати краще з простих текстів. Якщо учасники добре справляються із завданням, то можна озвучити цілу пісню або вірш. Як варіант тренер може роздати учасникам видрук пропонуваніх текстів. Бажано, щоб темп виконання вправи був досить високим, тому важливо не зупинятися довго на помилках, а йти далі.

8. Вправа «+5» (20 хвилин)

Мета: зробити ревізію всіх негативних подій пов'язаних з військовою службою, що займають свідомість військовослужбовців.

Для кожної негативної події необхідно знайти 5 вигід, 5 позитивних сторін конкретної проблеми. Це допоможе військовослужбовцям відволікти їх увагу на інші сторони ситуації та допоможе швидше знайти рішення, чи змінити своє ставлення до даної проблеми.

(Проблеми можуть впливати з минулої вправи, де слід знаходити що приносить задоволення в службі. Легше зазначати що не подобається.)

9. Мозковий штурм «Підтримка» (10 хвилин)

Пам'ятаєте на початку нашого з вами заняття ми малювали власну долоню та писали один одному побажання. Побажання – це є наша підтримка від навколишніх людей, рідних, близьких.

Обговорення з військовослужбовцями, що таке підтримка, навіщо вона потрібна, які її види бувають, навіщо її важливо давати та отримувати в різних формах? Хто вас підтримує в вашому рішенні служити? що вам зробили такого, від чого у вас з'явилося відчуття підтримки? що в цій підтримці для вас було особливо важливим?

Підсумувати про важливість позитивного мислення та підтримки рідних, особливо в різних складних ситуаціях, в їх нелегкій діяльності. Соціальна підтримка надає впевненості у собі, у власних силах, вірі що зможеш впоратися, що все вийде, що слід продовжувати розвивати, підтримувати ресурси організму.

10. Рефлексія (10 хвилин)

Що було найцікавішим? Що нового, важливого дізналися? Що корисного було для вас? Що ви отримали для себе? Що найбільше запам'яталося? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

11. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 2

Мета: дати мобілізованим особам можливість наочно побачити свої здібності й усвідомити можливість їх реалізації; підвищення індивідуального рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до професійних цілей і уявлення про шляхи подолання цих перешкод; підвищення самовпевненості військовослужбовців, формування прагнення до самореалізації.

Матеріали (обладнання): правила роботи, папір для фліпчарту, маркери, паперовий скотч, ножиці, папір А4, ручки, плакат «Телеграма», наліпки, фломастери.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи арт-терапії.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Продовження знайомства «Ім'я по колу» (15 хвилин)

Мета: познайомити учасників один з одним, допомогти їм адаптуватися в новому середовищі.

Ставиться задача – назвати, передаючи завдання по колу, якомога більше варіантів ім'я кожного учасника (по черзі). Той, чиє ім'я було названо всіма учасниками групи в різних варіантах, розповідає групі про те, що він відчував, коли його називали інші. Завдання повторюється для кожного учасника групи.

3. Повторення правила (15 хвилин)

Знову приймаємо правила роботи групи, однак тепер вже учасники самі називають правила, які пам'ятають, які будемо приймати та самі пояснюють їх значення.

Обговорення: Чи достатньо для нашої роботи даних правил? Чи слід ще щось додати для комфортнішої нашої роботи?

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Учасники записують на окремих листочках (наліпках) свої очікування та побоювання від сьогоденного заняття. Після виконання завдання очікування та побоювання презентуються та кріпляться на ватман.

5. Руханка «Пересядьте ті, хто...» (5 хвилин)

Ведучий пропонує пересісти всім тим, хто має певні якості, які він називає. Наприклад: «Пересядьте всі, ті хто народився весною». Всі хто народився весною мають помінятися місцями. Той хто стає в центрі кола, має намагатися встигнути зайняти одне із вільних місць, а той, хто залишиться в колі без стільця, продовжує гру.

Приклади: пересядьте всі ті, хто полюбляє морозиво; хто любить веселитися; у кого є людина, якій ви повністю довіряєте; хто ризикова людина; всі ті, кому тут комфортно.

Обговорення: Як ви себе відчуваєте? Який ваш настрій? Чи не правда, спільного у нас насправді більше ніж відмінностей?

6. Вправа «Бінго» (20 хвилин)

Мета: дати мобілізованим особам можливість наочно побачити свої здібності й усвідомити можливість їх реалізації.

Учасникам роздають аркуші паперу, з яких вони повинні «вирізати» фігурку людини, без ножиць. На голові пишуть чого хочуть досягнути під час військової служби (які цілі, мрії, плани). Права рука - це їх здатності, які є необхідними для досягнення обраної (зазначеної) мети (що вже вміють). Ліва рука - чого військовослужбовцям ще належить навчитися. Права нога – де вони зможуть навчитися навичкам, що є необхідними для досягнення їм мети; ліва – що вони можуть зробити для досягнення своєї мети (які кроки здійснити слід). Військовослужбовці презентують своє «Бінго».

Обговорення: Що нового дізналися? Чи є у вас якості, необхідні для досягнення поставленої мети? Яких не вистачає? Чи вважаєте ви рівень своїх знань достатнім для досягнення поставленої мети? Так що ж слід робити для того, щоб досягнути поставленої мети?

7. Вправа «Стежка до мрії» (30 хвилин)

На основі попередньої вправи учасники визначилися зі своєю професійною цілю. Визначивши вже свою мету, зазначають на своїх листочках основні труднощі на шляху до наміченої мети та шляхи їх подолання. Нагадуємо, що труднощі бувають не тільки зовнішніми, а й внутрішніми (останні часто виявляються навіть суттєвішою перепоною-пасткою на шляху до своїх цілей ...).

Потім кожен по черзі презентує свої напрацювання - називає свою складність. Після позначення труднощі, учасник відразу ж промовляє, як він збирається її подолати. Решта

учасників можуть додавати ще варіанти подолання проблеми (пошук оптимальнішого, цікавішого і реалістичнішого варіанту).

Обговорення: важко було виділяти перешкоди? Якщо були труднощі, то чому? Які були труднощі? Чи вдалося вам знайти оптимальне рішення кожної труднощі, яка може зустрітися на вашому шляху? Що важливого для вас було? Що цінного? Що корисного? Які висновки зробили? Що найбільше запам'яталось?

8. Рефлексія «Телеграма» (15 хвилин)

Матеріали: плакат «Телеграма», наліпки, ручки

Учасникам слід скласти телеграму із 11 слів, що мала б відповіді на наступні запитання:

- Що ви думає про проведене заняття?
- Що було для вас важливим?
- Що нового вам вдалося дізнатися?
- Які висновки зробили? Що було корисного?
- Що вам сподобалося?
- Що не вдалося прояснити?

Потім збираються всі телеграми та кріпляться на ватмані «Телеграма» та зачитуються. Учасники прослухавши всі телеграми, обирають ту, що найбільше їм сподобалася.

9. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 3

Мета: визначення особистого образу майбутнього, в якому здійснюється головна мрія; формування готовності військовослужбовців долати труднощі на шляху до власної мети, усвідомлення можливих перешкод та шляхів їх подолання; поглиблення процесів саморозкриття, формування навички знаходити в собі головні індивідуальні особливості, підвищення самовпевненості військовослужбовців, формування прагнення до самореалізації.

Матеріали (обладнання): папір А4, олівці, фломастери, паперовий скотч, ножиці, ручки, маркери.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи арт-терапії.

ХІД РОБОТИ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Привітання (2 хвилини)

Військовослужбовцям пропонується за 15 секунд привітатись якомога з більшою кількістю солдат за руку зі словами: «Доброго ранку».

3. Правила (15 хвилин)

Наші попередні два списки правил висять на видному місці. Учасників тренінгу об'єднуємо в групи (така ж кількість як і правил). Методом жеребкування, вони отримують певне правило групової роботи. Учасникам потрібно схематично зобразити на листочках правило, яке вони отримали. Потім кожна група презентує свої напрацювання (як зобразили, чому, як розуміють дане правило) та клеїмо їх на ватмані. Якщо група згодна з прийняттям даного правила.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Військовослужбовцям надаються стрілочки, що показують вправо (вперед) та вліво (назад). Їм слід на стрілочці, що показує наперед вправо написати свої очікування, а на стрілочці, що показує рух вліво – свої побоювання від сьогоднішнього заняття. Потім по черзі вони озвучують свої очікування та побоювання та прикріплюють їх на ватман.

5. Вправа «Погляд у майбутнє» (30 хвилин)

Цілі: Для того, щоб справлятися з щоденними проблемами, нам необхідна свого роду "мрія життя". Без такого сміливого внутрішнього погляду у власне майбутнє дуже важко

концентруватися на проміжних цілях, надихати себе на їх досягнення і пристрасно прагнути до їх здійснення. У цій справі на візуалізацію ми допомагаємо військовослужбовцям розробити свій особистий образ майбутнього, в якому здійснюється їх мрія. Особливо важливо це в ті напружені часи, коли вони з усіх боків чують про те, що від життя не варто чекати нічого хорошого. На жаль, зустрічається чимало військовослужбовців, що песимістично настроєні, тому їм потрібен справжній оптимізм і мужність мати власну мрію.

Інструкція: Ви коли-небудь замислюєтеся про те, що ви будете робити в цьому році ... через п'ять років ... через десять років? З ким ви говорите про те, чого б ви хотіли досягти й що пережити у своєму житті?

Я хотіла б, щоб ви зараз залучили свою фантазію і представили, яким прекрасним стане ваше життя.

Сядьте зручніше і закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи. * * *

Уявіть собі, що ти вночі лежиш у своєму ліжку і бачиш прекрасний сон. Ти бачиш самого себе через п'ять років ... (15 секунд.)

Зверни увагу, як ти виглядаєш через п'ять років ... де ти живеш ... що ти робиш ... (15 секунд.)

Уяви собі, що ти дуже задоволений своїм життям. Ти ще служиш в армії чи працюєш? За що саме ти відповідаєш? Що ти вмєш робити з того, чого не вмєш ще зараз, коли ти ще проходиш військовий вишкіл у строковій службі? Що тобі надав досвід військової служби? (30 секунд.)

Протягом деякого часу подумай і постарайся зрозуміти, що тобі потрібно зробити, щоб досягти такого результату. Які кроки ти для цього зробив? (1 хвилина.)

Тепер повернися назад, в теперішнє, і добре запам'ятай все, що ти побачив і що дізнався про самого себе. Потягнися трохи, напруж і розслаб всі свої м'язи та відкрий очі ...

Тепер візьми аркуш паперу й опиши, що ти будеш робити через п'ять років. Запиши, де ти будеш жити та де працювати, чим будеш захоплюватися. Напиши, хто буде важливий для тебе у твоєму житті. Опиши, як ти досяг всього цього. (15 хвилин.)

Аналіз вправи: Чи задоволені ви образом свого майбутнього, що побачили? Що вам там сподобалося найбільше? Чи є там щось, що вам не сподобалося? Якщо ви не зовсім задоволені, то що б ви хотіли змінити у своєму образі майбутнього? Які кроки вам потрібно для цього зробити?

6. Вправа «Шеренга» (20 хвилин)

Відпрацювання практичних навичок подолання перешкод. Учасники групи стають в одну шеренгу один за одним. Один учасник біжить «крізь стрій», тобто пробігає через перепони, що на його шляху, до своєї мети. В кінці строю стоїть учасник, що тримає образ цілі того військовослужбовця, що буде пробиратися через перепони. Через перепони повинен пройти кожен учасник групи.

Обговорення: як зустрічаєтеся з труднощами в житті; що помітили при виконанні цієї вправи; які почуття були присутні, коли готувалися бігти «крізь стрій», і коли вже бігли. Як саме справлялися з перешкодами? А як в житті справляєтеся з ними? Ваші враження після вправи. До яких висновків прийшли?

7. Вправа «Мій портрет у променях сонця» (15 хвилин)

Мета: сприяти поглибленню процесів саморозкриття, вчити знаходити в собі головні індивідуальні особливості, визначати свої особистісні особливості.

Намалюйте сонце, в центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або намалюйте свій портрет. Потім уздовж променів напишіть усі свої чесноти, все гарне, що ви про себе знаєте. Постарайтеся, щоб було якомога більше променів. Це буде відповідь на питання: «Чому я заслуговую поваги?»

Презентація своїх сонечок військовослужбовцями. Підбивання підсумків про те, що частіше згадуйте про свої сильні якості, свої головні індивідуальні особливості, там є все необхідне для вашої само підтримки та впевненості в собі. Не забувайте про те, що немає непереборних перешкод, є лише не вірно обрані способи, і якщо ви хочете слідувати своїй мрії, своїй цілі, скажіть «ні» справам, що відволікають.

11. Рефлексія (10 хвилин)

Що було найцікавішим? Що нового, важливого дізналися? Що корисного було для вас? Що ви отримали для себе? Які висновки зробили для себе? Що найбільше запам'яталося? Що здивувало, на що найбільше звернули увагу? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

11. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 4

Мета: сприяти успішній взаємодії військовослужбовців в різних соціальних ситуаціях; розвитувати вміння знаходити в собі сильні сторони та спиратися на них при досягненні поставлених цілей; формуванню позитивних життєвих цілей, шляхів їх реалізації, розвиток мотивації до їх досягнення.

Матеріали (обладнання): папір А4, паперовий скотч, ножиці, олівці, фломастери, ручки, ватман з надписом «Я», «група», «тренер».

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи арт-терапії.

ХІД РОБОТИ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Привітання «Мої досягнення» (10 хвилин)

Мета: розвиток вміння знаходити в собі сильні сторони та спиратися на них при досягненні поставлених цілей.

Психолог наголошує, що в кожному з нас є те, чим ми можемо пишатися, чого ми досягли вже зараз. Потрібно пишатися своїми успіхами та не боятися про них заявляти. Ваші успіхи зараз - це ваші внутрішні ресурси, які можуть вам допомогти в досягненні поставлених цілей. Військовослужбовцям пропонується по колу розповісти про свої успіхи та досягнення, використовуючи незакінчені фрази:

- Я пишаюся тим, що я
- Особливо добре мені вдається
- У мене добре виходить.....
- Своїм успіхом я вважаю

Після закінчення кола учасники розповідають чи з'явилося у них почуття гордості за себе, коли вони розповідали про свої досягнення.

3. Повторення правила (10 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Вішається плакат. Де зображені схематично правила групової роботи. А учасникам слід згадати, які правила вони зображали та пояснити їх значення.

4. Очікування та побоювання (10хвилин)

Перед військовослужбовцями вивішується 3 ватмани з написами «Я», «Група», «Тренер». Учасникам пропонується написати на наліпках їх мету присутності на сьогоднішньому занятті. Якщо їх декілька, то кожен слід написати окремо на різних аркушах. Потім військовослужбовцям пропонується розмістити їх цілі на той ватман, від кого на їх погляд залежить її реалізація («Я», «група», «тренер»). Психолог зачитує всі цілі.

Дана вправа також дозволяє тренеру показати учасникам, що на них також лежить відповідальність за успішність заняття.

5. Вправа «Я та мій світ навколо мене» (30 хвилин)

Метою є зображення й усвідомлення військовослужбовцями значущих сфер свого оточення, прояснення своїх взаємин з навколишнім світом.

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу. Малюйте, залишаючи середину листа порожньою. Намалюйте все, що вас оточує в житті, з ким і з чим вам доводиться спілкуватися, взаємодіяти - ваш соціальний світ. Намалювали? Тепер в центрі намалюйте себе».

Обговорення: Розкажіть про свій малюнок. Чи подобається вам ваш малюнок, чи подобається вам ваш портрет? Що з намальованого для вас є найважливішим, а що найменш? Чи розділяє кордон (чи є він) між вами та навколишнім світом? До чого з оточення звернені ви? Як ви взаємодієте з тим, що намальовано навколо вас? Що це для вас означає?

6. Руханка «Перша скрипка» (10 хвилин)

Учасникам буде потрібно бути уважними та спостережливими. Одна людина виходить за двері. В цей час всі інші учасники вибирають когось, хто буде ініціатором рухів, які група синхронно почне виконувати, коли перший гравець повернеться в кімнату. Завдання учасника, що водить, - уважно спостерігаючи за рухами групи, здогадатися, хто є «першою скрипкою», чії рухи копіюють всі інші учасники.

Справитися з цим завданням буде досить складно, якщо гравці будуть намагатися не дивитися у відкриту на ініціатора рухів, а він сам буде міняти руху часто, але непомітно.

Вправа розвиває слухове сприйняття й увагу, а також допомагає налаштуватися на роботу, включитися в ситуацію «тут і зараз».

7. Вправа «Життєві цілі» (35 хвилин)

Мета: Визначення життєвих цілей та шляхи їх реалізації.

Візьміть аркуш паперу і ручку. Розділіть його на три частини. У першій частині аркушу напишіть, що Вам не подобається у своєму житті сьогодні. Наприклад: страхи, дратівливість, відсутність вільного часу, нецікава робота, відсутність любові й ін.

У другій частині листа виділіть ті моменти, які Вам приносять радість і надають відчуття впевненості сьогодні. Наприклад, ведення домашніх справ, ігри з дітьми, генерація нових ідей на роботі, благодійність, заняття спортом та ін.

А в третій частині розкрийте те, що Ви хотіли б мати у своєму житті або чим займатися. Наприклад, поїздки за місто з друзями, нова цікава робота, заняття спортом та ін.

Уважно вивчіть список, який вийшов, він повинен допомогти Вам знайти себе в житті. Навпроти кожного негативного фактора, зазначеного в першій частині листа поставте відповідь на питання: «Що я можу зробити, що б прибрати це з мого життя?». Навпаки ж навпроти кожного позитивного фактора в третій частині поставте відповідь на запитання «Що мені треба зробити, що б це з'явилося в моєму житті?».

Далі учасники діляться своїми напрацюваннями за бажанням.

Обговорення: Що для вас найскладнішим в роботі? А що найлегшим? Які висновки ви для себе зробили? Чи вдалося знайти шляхи звільнення від негативного, небажаного із життя? Чи визначили ви для себе життєві цілі та знаєте, як їх досягти?

8. Рефлексія (10 хвилин)

Чи виправдалися побоювання або очікування? Що вам найбільше запам'яталося, сподобалося? Що здалося складним? Який досвід ви отримали для себе на даному тренінгу сьогодні? Що нового ви дізналися про себе? Які висновки ви зробили для себе?

9. Ритуал прощання (2 хвилини)

Військовослужбовці кажуть дякую один одному за роботу та аплодують собі в кінці заняття.

ЗАНЯТТЯ № 5

Мета: сприяти формуванню у військовослужбовців бажання до військової служби, підвищення мотивації до навчання новим видам діяльності, визначити головні риси мотивованого військовослужбовця, розглянути причини та шляхи підвищення інтересу до військової служби.

Матеріали (обладнання): бейджик, папір А4, ватман, олівці, фломастери, паперовий скотч, ножиці, ручки, кольорові наліпки, малюнок гори.

Тривалість заняття: 2 години.

Методи роботи: соціально-психологічний тренінг, елементи арт-терапії, елементи групової дискусії.

ХІД РОБОТИ:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Привітання «Мені вдається» (15 хвилин)

Мета: створення умов для самопрезентації, знайомство, підвищення мотивації до навчання новим видам діяльності.

Інструкція: Учасники по черзі розповідають про якісь справи, які їм особливо добре вдаються. Потім вони відповідають на два питання:

- Як їм вдалося цього навчитися?
- Де може стати в пригоді це вміння?

Обговорення: Чому з того, про що розповіли інші учасники, захотілося навчитися кожному з вас? Хто з учасників вас здивував? Змусив поглянути на нього по-новому?

3. Правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Збір очікувань та побоювань в усній формі.

5. Вправа «Створення образу військовослужбовця з високою мотивацією до служби» (15 хвилин)

Мета: визначити риси військовослужбовців з високою мотивацією до військової служби, самореалізації в ній.

Інструкція: Давайте уявімо собі військового з високою мотивацією до служби, прагненням самореалізації та розвитком у військовій діяльності. Ви можете його намалювати, написати, які якості характеру йому притаманні. Кожен презентує свої роботи.

Обговорення: Які почуття переважали, коли ви малювали? Чи відповідаєте ви тому образу військовослужбовця, який ви намалювали? Чи хотіли б ви відповідати даному малюнку?

6. Руханка «Нумо всі разом!» (10 хвилин)

Один учасник виходить за двері. Решта вибирають кілька рядків з усім відомого вірша або пісна і розподіляють між собою слова. Кожному учаснику повинно дістатися по одному слову. Для спрощення гри слова можна розподіляти по колу - кожен по черзі вимовляє одне слово з пісні (вірша); якщо комусь не вистачило слів, рядок повторюється ще раз. Після цього учасник заходить в кімнату. За командою тренера всі хором промовляють слова, що їм дісталися, а учасник повинен здогадатися, що за пісню або вірш вони загадали. Якщо йому не вдається це зробити з першого разу, тренер пропонує всім повторити слова ще раз і знову дає команду.

7. Вправа «Вершина» (20 хвилин)

Мета: розглянути причини та шляхи підвищення інтересу до служби у військовослужбовців.

Інструкція: Тренер презентує малюнок із зображенням гори (вершини), як символічне подолання труднощів. Після цього учасники тренінгу записують на клейких кольорових аркушах наступне: причини не бажання військовослужбовців служити (приклеюємо аркуш до підніжжя гори); як підвищувати мотивацію служити, що слід робити, щоб могло виникнути бажання служити (приклеюємо на середину гори); чого військовослужбовець досягне, коли стане успішним, мотивованим, прагнучим до саморозвитку та самовдосконалення (вершина гори).

8. Вправа «Мої дії» (15 хвилин)

Мета: визначити, чи будуть військовослужбовці застосовувати набуті знання про мотивацію у майбутньому.

Інструкція: Пропонуємо вам на аркушах записати відповіді на такі питання: «Що я робив колись, щоб у мене виникло бажання служити, щоб саморозвиватися, вдосконалюватись як військовослужбовець?», «Що я буду робити зараз, щоб у мене було бажання служити, само розвиватися та вдосконалюватись у військовій справі» (згідно з тим, що ви тут почули, дізналися й навчилися)».

Обговорення: Чи змінилися дії? Які саме? Та чому?

9. Вправа «Збір валізи» (20 хвилин)

Роздаються аркуші паперу. На них потрібно намалювати свою валізу. У кожної військовослужбовця намальований образ валізи на листочку. «Ми зараз збираємо валізу навичок, умінь, відкриттів, які вам вдалося отримати на наших заняттях. Що нового дізналися? Що важливого було для вас? Кожен може покласти те, що було важливого у нашій з вами роботі, наших зустрічах, тренінгах. Зосередьтеся на тому, що ви тут придбали. Подумайте декілька хвилин над питанням: В чому полягає найважливіший досвід, який я придбав в цій групі і який допоможе мені в моїй подальшій службі, житті? Закрийте очі та не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповідь на це питання.

Кожен учасник символічно зображую, що отримав на наших заняттях, а потім презентують вміст своєї валізи та пояснюють чому саме ці елементи вони туди поклали.

Обговорення: що зображено, чому саме це вирішили покласти до валізи, як на їх думку це допоможе їм та в чому саме?

10. Прощання «Спасибі за приємну роботу» (5 хвилин)

Інструкція: «Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Вправа проходить наступним чином: один з вас стає в центр кола, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Спасибі за приємну роботу!» Обидва встають в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за руку або першого, або другого, потискає її та каже: «Дякую за приємну роботу!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук ».

ДОДАТОК Е

**Результати розрахунків Т-критерію Вілкоксона у контрольній групі
досліджуваних мобілізованих військовослужбовців**

Таблиця Е.1

Порівняння результатів проведеного психодіагностичного обстеження першого та
другого заміру у контрольній групі

Психодіагностичні методики, шкали	Медіана за 1 заміром	Медіана за 2 заміром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	T _{емп.}	T _{крит.}	p
I. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна					
Ставлення до новизни	14	16	11	13	–
Ставлення до складних задач	30	30	8	10	-
Ставлення до невизначених ситуацій	34	32	15	17	-
Відання переваги невизначеності	42	40	14,5	17	–
Толерантність до невизначеності	40	40	6	10	-
Шкала загальної толерантності до невизначеності	159	158	17	21	-
II. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової					
Життєстійкість	80	76	18	21	-
Залученість	38	33	19	21	-
Контроль	31	34	17,5	21	-
Прийняття ризику	14	14	15	17	-
III. Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта у модифікації А. Карпова					
Саморефлексія	38	41	23,5	25	-
Соціорефлексія	37	36	19	21	-
IV. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової					
Асертивні дії	19	20	17	21	-
Вступ в соціальний контакт	21	22	19,5	21	-
Пошук соціальної підтримки	22	20	12	13	-
Обережні дії	22,5	21	14	17	-
Імпульсивні дії	17	19	15,5	17	-
Уникнення	17	16	19	21	-
Непрямі дії	21	23	17	21	-
Асоціальні дії (жорстокість)	22	23	23	25	-
Агресивні дії	20	23	21,5	25	-
Індекс конструктивності	1,07	1	20	25	-

ДОВІДКИ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ



У спеціалізовану вчену раду К 32.051.05
СНУ імені Лесі Українки

ДОВІДКА

про апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження

Нікітенко Ганни Олегівни на тему

«Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби»

на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Ця довідка засвідчує факт упровадження матеріалів наукового дослідження Нікітенко Ганни Олегівни у систему психологічного забезпечення діяльності особового складу підрозділів Херсонської зенітної ракетної бригади (військової частини А 1836). Дослідниця проводила дисертаційне дослідження за темою "Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби" із мобілізованими військовослужбовцями (n=92 особи).

Нікітенко Г. О. складено програму емпіричного вивчення та сконструйовано психодіагностичну процедуру вивчення психологічної готовності мобілізованих осіб. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямована на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, за допомогою розвитку психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів військовослужбовців.

Результати впровадження підтверджують, що положення наукового дослідження Г. О. Нікітенко мають практичну та теоретичну значущість, використання їх в систему психологічного забезпечення діяльності особового складу сприяє вдосконаленню процесу підготовки та підвищення кваліфікації військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань.

Тимчасово виконуючий обов'язки командира військової частини А1836
полковник



Сергій СІМЕЙКІН



**ХЕРСОНСЬКА МІСЬКА ГРОМАДСЬКА
АСОЦІАЦІЯ ПСИХОЛОГІВ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ**

м. Херсон, вул. Пилипа Орлика, 12, оф. 16, 73000, тел.(0552)46-11-34,

Вісн 20.01.2020 р № 01-31/60

У спеціалізовану вчену раду К 32.051.05

СНУ імені Лесі Українки

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Нікітенко Ганни Олегівни

**на тему «Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової
служби»,**

**поданого на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології**

Надана довідка засвідчує факт упровадження матеріалів наукового дослідження Нікітенко Ганни Олегівни у систему роботи практичних психологів, психотерапевтів з військовослужбовцями.

Обговорення набули питання щодо психологічної готовності військовослужбовців до проходження військової служби, її структурних компонентів, що враховує вплив зовнішніх та внутрішніх факторів, впливу різного досвіду військової служби на психологічну готовність. Це надало змогу психологам розширити професійними знаннями про специфіку формування психологічної готовності до військової служби та важливість формування психологічної стійкості військовослужбовців, саморегуляції та мотиваційно-інструментальних ресурсів. Отримані емпіричні результати в дисертаційному дослідженні Г.О. Нікітенко допомагали в консультативній та психотерапевтичній роботі з мобілізованими особами щодо формування та розвитку психологічної готовності до їх військової діяльності.

2.

Висновки та результати дисертаційного дослідження також використані психологами як параметри при розробці психокорекційної роботи щодо формування психологічної готовності мобілізованих осіб до несення військової служби.

Практичними психологами організації можливе використання запропонованої в дисертаційному дослідженні програми соціально-психологічного тренінгу, що спрямована на формування психологічної стійкості військовослужбовців, їх саморегуляції та формуванню мотиваційно-інструментальних ресурсів, щоб сприяти вдосконаленню процесу підготовки та підвищення кваліфікації мобілізованих осіб до проходження військової служби.

Зважаючи на актуальність і наукову значущість окресленої проблематики, Херсонською міською громадською Асоціацією психологів та психотерапевтів були зроблені висновки про доцільність подальшого впровадження результатів дослідження у практичну роботу психологів з мобілізованими військовослужбовцями.



Г.Я.Сімонова

Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»
Україна, 03039, м. Київ-39,
вул. Фрометівська, 2
тел. (044) 490-95-00,
факс: (044) 264-95-11



МАУП

Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»
Херсонський інститут
Україна, 73022, м. Херсон-22,
вул. Тракторна, 20
тел.: (0552) 45-47-63
факс: (0552) 46-15-22
e-mail: khersonmaup@ukr.net

*№ 49
big 02.03.2020р.*

У спеціалізовану вчену раду К 32.051.05

СНУ імені Лесі Українки

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Нікітенко Ганни Олегівни

«Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби»

зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Даною довідкою засвідчується факт впровадження матеріалів дисертаційного дослідження Нікітенко Ганни Олегівни в процесі професійної підготовки студентів та магістрантів Херсонського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

Дослідження Г. О. Нікітенко стосується проблеми психологічної готовності особистості до військової служби. Результати дослідження поглиблюють уявлення про сутність психологічної готовності військовослужбовців до несення служби, про поєднання впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на неї, аналіз зв'язку між її елементами, впливу досвіду військової служби на психологічну готовність. Запропоновано програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямована на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, за допомогою розвитку психологічної стійкості, підвищення рівня

саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів військовослужбовців.

Впровадження відбулося на підставі результатів дослідження Г. О. Нікітенко. Теоретичні та емпіричні дослідження знайшли своє відображення у включенні у викладання курсів «Загальна психологія», «Практикум із загальної психології», «Психодіагностика», «Експериментальна психологія», а також у підготовці студентських науково-дослідних робіт з зазначеного наукового напрямку.

Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»,
Заслужений юрист України
доктор юридичних наук, професор



Діденко С.В.


 НАЦІОНАЛЬНА ГВАРДІЯ
 УКРАЇНИ
 ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА
 3056
 Код 23313931
 «28» 04 20 20р
 № 257/22/1-276

У спеціалізовану вчену раду К 32.051.05
 СНУ імені Лесі Українки

ДОВІДКА

про апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження

Нікітенко Ганни Олегівни на тему

«Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби»

на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Ця довідка засвідчує факт упровадження матеріалів наукового дослідження Нікітенко Ганни Олегівни у систему психологічного забезпечення діяльності особового складу підрозділів військової частини 3056 Національної гвардії України.

Нікітенко Г. О. складено програму емпіричного вивчення та сконструйовано психодіагностичну процедуру вивчення психологічної готовності мобілізованих осіб. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямована на підвищення психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, за допомогою розвитку психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів військовослужбовців.

Результати впровадження підтверджують, що положення наукового дослідження Г. О. Нікітенко мають практичну та теоретичну значущість, використання їх в систему психологічного забезпечення діяльності особового складу сприяє вдосконаленню процесу підготовки та підвищення кваліфікації військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань.



Начальник служби психологічного забезпечення
лейтенант

Яніна ГОЛОВАНЕНКО



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Довгі 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
e-mail: post@eenu.edu.ua, web: http://www.eenu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125102

№ 03-28/04/404a У спеціалізовану вчену раду
на № _____ від _____ К 32.051.05 СНУ імені Лесі Українки

ДОВІДКА

про зведення результатів дисертаційного дослідження

Нікітенко Ганни Олегівни

«Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби»

на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Нікітенко Ганна Олегівна зводжує результати дисертаційного дослідження у навчальний процес факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри загальної і соціальної психології та соціології.

Дисертація виконувалася в межах наукової теми кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Методологія і практика дослідження особистості» та є складовою комплексної науково-дослідної теми «Психологія професіоналізму особистості: технології професійного самозбереження в практиці» (державний реєстраційний номер 0113U002217), що координується Міністерством освіти і науки України. Теоретичні ідеї та практичні здобутки емпіричного дослідження Г. О. Нікітенко, що відображені у дисертаційному дослідженні, включені до змісту практичних та семінарських занять, до напрямків науково-дослідної роботи студентів, до дослідницьких проєктів студентів та аспірантів факультету психології та соціології. Результати дисертаційного дослідження Г. О. Нікітенко використовуються при викладанні курсів «Загальна психологія», «Психологічна діагностика та корекція», «Психологія тренінгової роботи», «Військова психологія», «Психологія особистості», «Психологія професійної безпеки особистості».

Проректор з науково-педагогічних робіт
та міжнародної співпраці,
доктор психологічних наук, професор



Лариса ЗАСЕКІНА