

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО
УМОВ БОЙОВИХ ДІЙ»**

Студента **Лісняка Максима Сергійовича**

Науковий керівник:

Кошова Інна Вікторівна кандидат
психологічних наук, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензенти:

Литовченко Ніна Федорівна кандидат
психологічних наук, доцент кафедри
загальної та практичної психології;

Щотка Оксана Петрівна кандидат
психологічних наук, доцент кафедри
педагогіки, початкової освіти, психології та
менеджменту

Допущено до захисту: _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

Анотація

У роботі здійснено аналіз процесу психологічної адаптації військовослужбовців та встановлено фактори, що впливають на нього. Виявлено, що більшість респондентів референтної групи психологічно адаптовані та здатні протистояти стресовим факторам, тобто демонструють достатній рівень адаптаційного потенціалу та психоемоційної стабільності. Особистості з низьким рівнем адаптаційного потенціалу, що поєднується з високим рівнем психоемоційного напруження не проявляють здатності до ефективної взаємодії, що зумовлено особливостями міжособистісного спілкування та міжгрупової взаємодії, зокрема їх схильністю до конфліктних ситуацій, індивідуалістичною спрямованістю. Ускладнення процесу їх соціально-психологічної адаптації вимагає залучення додаткових заходів психологічної підтримки, зокрема через навчання розв'язанню конфліктних ситуацій, стимулювання колективізму та групової взаємодії, що сприятиме підвищенню ефективності виконання бойових завдань.

Ключові слова: психологічна адаптація, службово-бойова діяльність, психологічний супровід

Abstract

The paper analyzes the process of psychological adaptation of military personnel and identifies factors that influence it. It was found that most respondents of the reference group are psychologically adapted and able to withstand stress factors, that is, they demonstrate a sufficient level of adaptive potential and psycho-emotional stability. Individuals with a low level of adaptive potential combined with a high level of psycho-emotional stress do not demonstrate the ability to effectively interact, which is due to the peculiarities of interpersonal communication and intergroup interaction, in particular, their tendency to conflict situations, individualistic orientation. The complication of the process of their socio-psychological adaptation requires the involvement of additional psychological support measures, in particular through training in resolving conflict situations, stimulating collectivism and group interaction, which will contribute to increasing the effectiveness of performing combat missions.

Keywords: psychological adaptation, service and combat activities, psychological support

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.	8
1.1. Сутність психічної адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту	8
1.2. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій	16
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ОСОБЛИВИХ УМОВ.	29
2.1. Психологічна підготовка особового складу військ: сутність та основні характеристики.	29
2.2. Аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на психологічний стан військовослужбовців під час службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту.	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО СЛУЖБОВО- БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ	44
3.1. Організація та методи дослідження	44
3.2. Аналіз отриманих результатів досліджень	48
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. На тлі запеклих боїв, які ведуть Збройні Сили України проти російського агресора, гостро постає проблема психологічної адаптації наших захисників.

Увесь військовий досвід людства свідчить, що проблема психологічної стійкості особистості під час бою є однією з ключових для підвищення ефективності збройної боротьби та досягнення її цілей. Свідома регуляція діяльності та поведінки людини в умовах бойових дій зазнає значних змін під впливом специфічних обставин, як-от загроза життю та необхідність знищення супротивників, що негативно впливає на психіку. Проте сучасна цивілізація все ще використовує збройні сили для захисту інтересів різних соціальних груп. Однією з головних функцій держави є забезпечення збройного захисту громадян та суспільства, що робить збройні сили необхідним інститутом. Відтак, існує спільність людей, чия основна діяльність полягає в готовності виконувати бойові завдання в будь-яких умовах і в будь-який час, керуючись соціально значущими цілями та мотивами.

Людська психіка разом зі свідомістю є універсальним інструментом, який регулює взаємодію індивіда з навколишнім середовищем, забезпечуючи його поведінку та діяльність відповідно до умов і вимог цього середовища. Проблем людської психіки в бою стало надання психіатричної та психологічної допомоги військовим, які зазнали специфічного впливу бойового середовища. Це свідчить про те, що умови бойової діяльності, які самі по собі є настільки зміненими щодо норм людської свідомості і можливостей психіки, призводять до соматичних порушень.

Незалежно від характеру бойових дій, впливу факторів зовнішнього середовища, стійкість військових до психогенних травм залежить, насамперед, від особистісних якостей військовослужбовця. Слід звернути увагу на те, що психіка виконує ключову роль у процесі адаптації людини до постійно змінних умов існування. У бойових умовах цей процес активізується, спрямовуючи

поведінкові реакції на відповідність ситуації. Однак наслідком цього можуть стати психічні розлади й порушення, які часто спостерігаються у багатьох військових, що брали участь у бойових діях. Але перебування в травмуючих ситуаціях є основним фактором, який стає причиною посттравматичного стресу.

Актуальність проблеми психологічної адаптації військових до умов війни насамперед обумовлена здебільш чіткою усвідомлюваною психологічною наукою і практикою психореабілітаційної роботи, а також проблемою наслідків для психіки військових, які безпосередньо брали участі в бойовій діяльності, посттравматичних психічних явищ, які супроводжують виконання військовими бойових завдань у збройних конфліктах різного ступеня інтенсивності і масштабів застосування засобів збройної боротьби.

Сучасна наукова література багата на дослідження, присвячені психологічній адаптації військовослужбовців. Вітчизняні та зарубіжні вчені, активно вивчають проблеми підготовки військових до роботи в екстремальних умовах та забезпечення їхньої психологічної стійкості під час бойових дій. Наукові розвідки В. Стасюк, О. Сафін, О. Хміляр, О. Кокун, І. Ліпатов та ін., привертають увагу у висвітленні питання підготовки військовослужбовців до бойових дій. Зокрема, формуванню психологічної готовності військових в особливих умовах присвятили свої роботи В. Алещенко, В. Вареник, В. Осьодло та інші. Визначенню ролі психолога у процесі психологічної адаптації військовослужбовців присвячено праці Н. Агаєва, А. Дейко, О. Скрипкіна, О. Еверта та ін.

Дослідження генезису цієї проблеми з точки зору вивчення психологічних особливостей адаптації особистості до умов виконання бойових завдань, що пов'язані з ризиком для життя та характерними для збройних конфліктів психогенними факторами, може значно наблизити практику психологічної роботи не лише до більш точного розуміння наслідків психотравмуючого впливу бойових умов (зокрема, у контексті психореабілітації), але й до виявлення причин, які спричиняють зміни в психічній діяльності людини, як-то посттравматичні стресові розлади. (ПТСР).

Отже, можна з упевненістю говорити, що психологічне забезпечення бойової діяльності військовослужбовців України вийшло на пріоритетне місце, а для успішного виконання бойових завдань часто набувало домінуючого характеру. При всій важливості розвідки, інженерного, технічного, тилового та інших видів забезпечення, в кінцевому підсумку в бій йдуть живі люди із своїми індивідуальними психологічними особливостями, індивідуальним життєвим досвідом, емоціями і проблемами. Слід відмітити усвідомлення важливості та актуальності якісного психологічного забезпечення і супроводу бойової діяльності практично на всіх рівнях керівництва і органів управління військами. Психологічна стійкість особового складу та психологічна готовність до виконання бойових завдань різного ступеня складності і в різних умовах обстановки як основна мета розглянутого виду забезпечення стає предметом активної професійної діяльності фахівців психологічних служб.

Актуальність, значимість і недостатня розробленість цієї проблеми визначили вибір теми магістерської роботи *«Особливості психологічної адаптації військових до умов бойових дій»*.

Об'єктом дослідження є процес адаптації військових до умов бойових дій.

Предмет дослідження – психологічні характеристики та детермінанти процесу адаптації особистості військового бойової діяльності в умовах війни.

Мета дослідження полягає у аналізі процесу психологічної адаптації військовослужбовців, визначення факторів, що впливають на цей процес [РБД1].

Гіпотеза: рівень адаптаційного потенціалу військових обумовлений особливостями міжособистісного спілкування, міжгрупової взаємодії, конфліктністю та спрямованістю інтересів.

Досягнення заявленої мети дослідження здійснювалося на основі вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження; виявити основні чинники особливості адаптації військових в умовах збройного конфлікту.

2. Визначення чинників, які впливають на психологічний стан військових

в умовах збройного конфлікту.

3. Здійснити емпіричне дослідження та виявити особливості стану психологічної адаптації військових до службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту.

4. Сформулювати висновки дослідження і зробити висновок.

Відповідно до мети та завдань роботи нами використано комплекс **методів дослідження**, який включав:

теоретичні: систематизація наукових даних щодо впливу рівня психологічної стійкості військовослужбовців під час їхньої повсякденної діяльності.

емпіричні: опитувальники: Самопочуття, активність, настрій» (САН), «Тест Спілберга-Ханіна», методика «Адаптивність-200».

Практична цінність результатів дослідження зумовлена тим, що його результати теоретичного та емпіричного дослідження можуть бути використані у роботі військового психолога при наданні першої та професійної психологічної допомоги військовослужбовцям, які отримали бойові психічні травми різного ступеня тяжкості під час бойових дій.

Структура роботи. Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, що нараховує 47 найменувань та 4 додатках. Робота викладена на 86 сторінках загального тексту, вміщує 3 діаграми та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.

1.1. Сутність психічної адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту

Питання адаптації є предметом дослідження як природничих, так і гуманітарних наук. Термін «адаптація», запозичений з біології, де він означає пристосування організму до умов середовища, набув широкого застосування в різних галузях знання. Ще Ж. Бюффон у XVII столітті звернув увагу на те, що організми змінюються під впливом навколишнього середовища, закладаючи основи для розуміння механізмів адаптації. Сам термін «адаптація» з'явився в науковому обігу в другій половині XVIII століття.

Поняття «адаптація» з'явилося завдяки дослідженням німецького фізіолога Г. Ауберта, який спостерігав за змінами чутливості органів почуттів у відповідь на різні подразники. Згодом це поняття вийшло за рамки фізіології і стало застосовуватися в таких науках, як медицина, соціологія та психологія [18,с.53]. Окрім загальнобіологічного значення, термін «адаптація» широко застосовується в медицині та психології для опису загального адаптаційного синдрому, який є реакцією організму на стрес [34,с.135].

Загальний адаптаційний синдром (ЗАС) – це сукупність фізіологічних та психологічних реакцій організму у відповідь на дію стресових чинників. Цей термін був введений канадським фізіологом Гансом Сельє і використовується для опису адаптаційних механізмів, які активуються в організмі для боротьби зі стресом [5,с.16-21]. ЗАС має три основні стадії, кожна з яких характеризується певними змінами у функціонуванні організму [21;24; 46]:

1. Стадія тривоги (стадія реакції) – починається відразу після впливу стресового чинника і характеризується активною мобілізацією захисних

механізмів організму. Вона включає дві фази: шок, тобто організм зазнає первинного негативного впливу стресора, що може викликати різке зниження артеріального тиску, уповільнення пульсу, зниження температури тіла та інші негативні фізіологічні прояви; антишок – організм активізує свої захисні сили для протидії стресору. Вивільняються гормони стресу (адреналін, норадреналін, кортизол), що допомагають організму пристосуватися до нових умов. Це дозволяє організму підвищити свою працездатність, сконцентрувати увагу і мобілізувати ресурси для подолання загрози.

2. Стадія резистентності (опору). Якщо дія стресора продовжується, організм переходить на другу стадію. У цей період він активно чинить опір стресовому фактору за рахунок підвищеної функціональної активності систем, що відповідають за адаптацію. Організм прагне стабілізувати фізіологічні функції та підтримувати гомеостаз, що допомагає зберігати баланс і продовжувати боротьбу зі стресором. Однак якщо стрес триває дуже довго або є занадто інтенсивним, ресурси організму починають виснажуватися.

3. Стадія виснаження. На цій стадії резерви організму для боротьби зі стресом вичерпуються, що призводить до зниження адаптивних можливостей. Якщо стрес триває, то знижується працездатність органів і систем, і це може викликати серйозні порушення у здоров'ї, включаючи фізичне і психічне виснаження, різні захворювання, а також розвиток психосоматичних розладів. Стадія виснаження може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, аж до летального результату, якщо організм не отримує належної допомоги та не зможе відновити свої сили.

Отже, загальний адаптаційний синдром описує три ключові етапи реакції організму на стрес: початкову мобілізацію захисних сил, період активного опору стресовим чинникам і, при тривалому впливі стресу, виснаження ресурсів організму. Цей процес є універсальним і характерним як для фізіологічних, так і для психологічних реакцій людини.

Одним з предметів, який вивчає психологічна наука є *психологічна адаптація*, яка трактується як динамічний процес, що забезпечує гармонійне

функціонування особистості у змінених, стресових умовах шляхом пристосування до нових реалій. [44,с.175]. Сучасні дослідження, зокрема Н. Максимова [20], розглядає психологічну адаптацію як активний процес взаємодії людини зі своїм оточенням, під час якого людина не просто реагує на зміни, а й активно будує свої відносини з навколишнім світом.

Найчастіше психологи поділяють адаптацію на кілька рівнів, структурні компоненти цього психологічного феномену представлено на рис. 1.1



Рис. 1.1 Структурні компоненти психологічної адаптації

Вчені О. Буряк, М. Гіневський акцентують увагу на те, що кожен з цих компонентів має свої особливості, які можна описати так [3,с.161]:

Фізіологічні реакції – це зміни в організмі, спрямовані на адаптацію до стресових чинників. Наприклад, регулювання гормонів стресу, як-от адреналін і кортизол.

Когнітивна адаптація – пов'язана з осмисленням і переоцінкою ситуацій. Це дозволяє людині змінити своє ставлення до проблем і зменшити рівень тривожності. Прикладом може бути переформулювання негативних думок.

Емоційна регуляція – включає здатність контролювати свої емоції в складних ситуаціях, щоб зберегти емоційну стабільність. Наприклад, здатність зберігати спокій під час стресу.

Соціальна адаптація – це процес пристосування до нових соціальних умов і взаємин. Людина вчиться ефективно інтегруватися в нові соціальні групи або умови. Приклад – адаптація до нового робочого колективу.

Мотиваційна адаптація – зміни в мотивації або пріоритетах, які виникають у відповідь на стресові ситуації. Наприклад, переоцінка життєвих цілей під впливом тривалого стресу.

У контексті нашого дослідження особливу увагу необхідно приділити психологічній адаптації особистості в екстремальних ситуаціях – це ті, які становлять загрозу для здоров'я і життя людини. Об'єктивно вони виражаються в несприятливих або складних умовах життєдіяльності для окремої особи або групи. Такі обставини сприймаються як небезпечні або напружені. Суб'єктивний аспект проблеми полягає у специфічному стані психіки людини, викликаному незвичними або надзвичайними умовами, що провокують підвищену тривожність і емоційну напругу. Ситуація стає для людини надзвичайно значущою, незалежно від того, чи є загроза реальною, чи уявною – екстремальність є суб'єктивним переживанням. Одна й та сама ситуація може сприйматися людьми по-різному: для однієї особи вона буде екстремальною, а для іншої – звичайною [36,с.32-35].

Збройний конфлікт створює екстремальні умови, що вимагають від військовослужбовців не тільки фізичної витривалості, але й стійкості психіки. Бойові дії викликають високий рівень стресу, який є результатом постійної небезпеки, загибелі товаришів по службі, поранень.

Умови збройного конфлікту створюють значне емоційне та психічне навантаження на військовослужбовців, що вимагає швидкого адаптаційного реагування для збереження як фізичного, так і психічного здоров'я.

Проблема психічного здоров'я військовослужбовців, що беруть участь в сучасних локальних війнах і збройних конфліктах, є на сьогодні однією з найбільш актуальних для вітчизняної військової психології, а психологічні наслідки бойової психологічної травми – зоною взаємного наукового і практичного інтересів як цивільних, так і військових фахівців. Широке поширення цей тип порушень отримав у зв'язку з особливостями поточного етапу в історії України, що характеризується крайньою соціальною нестабільністю (військова агресія з боку росії).

Травмуючий вплив екстремальних умов на психіку людини носить різний характер. Психологічний вплив екстремальних ситуацій, і особливо екстремальних ситуацій військових дій, виходить не тільки від прямої, безпосередньої загрози для життя людини, але і ще від опосередкованої загрози, яка пов'язана з високою ймовірністю її настання. Більш того, опосередкована загроза набагато більшою мірою може травмувати психіку людини, оскільки ця загроза поки ще очікується, а її конкретні прояви ще не відомі. При цьому реакції всіх людей на екстремальні впливи носять як правило, універсальний, типовий характер.

Важливим процесом військовослужбовців до службово-бойової діяльності є *психічна адаптація*, яка забезпечує здатність військовослужбовця швидко та ефективно реагувати на стрес, підтримувати емоційну стабільність, приймати адекватні рішення та виконувати поставлені завдання. Нездатність до ефективної адаптації може призвести до серйозних наслідків, включаючи психологічні травми, розлади поведінки, після травматичний стресовий розлад (ПТСР) або депресію. Отже, психічна адаптація є критичним чинником, що забезпечує стійкість та збереження боєздатності.

Розглянемо основні аспекти психологічної адаптації, її особливості та складові, які є необхідними для ефективної службово-бойової діяльності в

умовах сучасних військових конфліктів. Серед специфічних особливостей психологічної адаптації в умовах збройного конфлікту можна виділити такі [21;34]:

1. Постійне відчуття загрози. Військовослужбовець перебуває в умовах постійної небезпеки для життя, що може викликати тривогу, страх або паніку. Для адаптації необхідно сформувати механізми емоційного контролю та стабілізації.

2. Фізичне та емоційне виснаження. Тривалі бойові дії призводять до зниження фізичних та психічних ресурсів, що впливає на здатність до прийняття адекватних рішень. Ефективна адаптація дозволяє підтримувати бойову готовність навіть у стані виснаження.

3. Соціальна ізоляція. Тривале перебування у військовому середовищі, відсутність зв'язків із сім'єю та близькими може викликати відчуття самотності та відчуженості. Адаптація вимагає здатності до соціальної підтримки серед товаришів по службі.

4. Емоційна травматизація. Бойовий досвід часто супроводжується травматичними подіями, такими як поранення, смерть товаришів чи мирних жителів, що може викликати важкі психологічні наслідки.

Як було зазначено вище, специфіка військової служби, що включає високий рівень ризику та постійну напругу, створює сприятливі умови для розвитку психологічних проблем. Це може проявлятися у вигляді нервових зривів, депресії, а також проблем у міжособистісних стосунках та виконанні службових обов'язків.

Психологічна готовність військовослужбовців відображає їх потенціал і актуальний стан в процесі діяльності, який характеризує їх здатність ефективно справлятися з викликами, що виникають під час служби, та адаптуватися до стресових ситуацій. Вона є ключовою для формування змісту участі військових у службово-бойовій діяльності, а також для своєчасного і доцільного виконання оперативних дій, відповідності правовим нормам та умовам бойових ситуацій. Готовність, тобто психологічна адаптація, включає здатність

військовослужбовців до управління своїми емоціями, когнітивною оцінкою ситуації та адаптаційною поведінкою. Серед цих механізмів можна виділити такі:

1. Когнітивна перебудова. Військовослужбовці навчаються сприймати стресові ситуації як виклики, що підлягають контролю, а не як непереборні загрози. Це дозволяє знизити рівень тривоги та підвищити ефективність прийняття рішень.

2. Роль соціальної підтримки. Важливим елементом психологічної адаптації є взаємодія з товаришами по службі. Соціальна підтримка допомагає знижувати рівень стресу, забезпечуючи емоційний відгук та відчуття приналежності до групи.

3. Контроль емоцій. В умовах бойових дій військовослужбовці повинні зберігати спокій і раціональність навіть у найбільш стресових ситуаціях. Навички емоційної регуляції допомагають підтримувати психологічну стійкість.

Як підсумок, психологічна готовність сприяє швидкому відновленню психологічних характеристик після виконання завдань. Від цього залежить здатності військовослужбовців адаптуватися до складних і стресогенних умов служби та повсякденного життя. Адаптація є важливим процесом пристосування до різноманітних обставин. Успішність особистої діяльності військовослужбовців і виконання бойових завдань підрозділом загалом залежить від їхньої спроможності адаптуватися до змін у житті та діяльності, що, зі свого боку, впливає на результати участі збройних сил у бойових діях [21;34].

Наукові розвідки Т. Титаренко стосовно впливу бойових дій на особистість в екстремальних умовах акцентує увагу на тому, як бойові дії, а саме фактори впливають на психічну адаптацію військовослужбовців та трансформують психічний стан.

Основні концепції її дослідження полягають у такій площині [41,с.71]:

1. Індивідуальні особливості особистості. Характерологічні риси, такі як стійкість до стресу, адаптивність та емоційна стабільність, визначають здатність військовослужбовця до адаптації в умовах збройного конфлікту.

2. Попередній бойовий досвід. Військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях зазвичай мають вищу здатність до адаптації, оскільки вже знають, чого очікувати, і мають навички для управління стресом.

3. Система підтримки. Середовище, в якому знаходиться військовослужбовець, має значний вплив на його психічне благополуччя. Ефективні системи соціальної та психологічної підтримки допомагають уникати кризових станів та знижують рівень емоційного навантаження

Дослідження Т. Титаренко [41] надає цінну інформацію щодо змін в особистості військовослужбовців під впливом бойових дій, підкреслюючи необхідність психосоціальної підтримки та реабілітації для ефективної адаптації до життя після війни. Розуміння цих змін є важливим для формування стратегій підтримки військових та покращення їхнього психічного здоров'я.

Психічна адаптація військовослужбовців до службово-бойової діяльності проходить у кілька етапів, які відображають поступовий розвиток адаптивних механізмів та здатність до реагування на зовнішні умови.

На початковому етапі адаптації військовослужбовці стикаються з новими, незвичними умовами бойової діяльності, які можуть викликати шок, страх або тривогу. Цей етап триває протягом періоду близько 20-25 діб та характеризується активізацією захисних механізмів психіки, як-от заперечення небезпеки або зниження чутливості до загроз.

Після первинного адаптаційного шоку військовослужбовці починають стабілізувати свою психіку, формуючи нові механізми поведінки. Проте вже через 30-40 діб перебування в умовах бойових зіткнень можна помітити різке зниження морально-психологічного стану військовослужбовців.

Це зумовлено значним виснаженням їх фізичних і духовних ресурсів через тривале перебування в стресових умовах, які негативно впливають на організм і психіку [43].

Отже, психологічна адаптація військовослужбовців є складним і багатограним процесом, що проявляється в їх здатності адаптуватися до стресових умов, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я. Важливими аспектами є формування психологічної стійкості до впливу цих умов на психіку. Швидкість і ефективність цього процесу безпосередньо впливають на успішність виконання бойових завдань і загальну ефективність протидії ворогу.

1.2. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій

Сьогодні, коли відбувається активна фаза збройної агресії Російської Федерації проти нашої держави, проблема охорони та збереження психічного здоров'я військовослужбовців стає надзвичайно актуальною. Під тиском бойових дій, високого рівня стресу та небезпеки, з якими щоденно стикаються наші військові, виникають серйозні виклики, що потребують невідкладної уваги. Психічне здоров'я бійців не лише впливає на їхню здатність виконувати бойові завдання, але й на загальний моральний дух підрозділів та ефективність військових операцій.

Проблема психологічного супроводу військовослужбовців стала об'єктом дослідження багатьох українських психологів, таких як Н. Волинець, О. Волобуєва, В. Осьодло, Є. Потапчук, М. Савчин, О. Сафін, О. Тімченко, В. Москалець та інші. Проте питання психологічної підтримки військових у зоні бойових дій потребує більш детального вивчення, враховуючи сучасні виклики [7].

Кожна війна несе в собі загрозу, що виходить за межі її очевидних і миттєвих наслідків. Поряд з фізичними руйнуваннями та втратами людських

життів, війна залишає глибокий і тривалий слід у суспільстві, культурі та психічному здоров'ї людей. Це відлуння, яке продовжує відчуватися навіть після закінчення бойових дій, стає серйозною загрозою для стабільності держави та благополуччя її громадян.

Тривалі військові дії та конфлікти створюють для військовослужбовців екстремальні психологічні умови, що можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних розладів. Тому, проблема психологічного супроводу військовослужбовців у зоні ведення бойових дій є надзвичайно важливою, оскільки від їхнього психічного здоров'я залежить як їхнє особисте благополуччя, так і ефективність виконання покладених на них завдань.

Бойовий стрес і бойова втома є двома важливими аспектами психоемоційного стану військовослужбовців під час військових дій. Вони можуть суттєво впливати на ефективність виконання завдань, моральний дух особового складу та загальний стан психічного здоров'я.

При виконанні бойових завдань військовослужбовці постійно відчують як фізичний стрес, прикладом якого є недоїдання, перепади температур, відсутність належної особистої гігієни, так й психологічний, що характеризується такими факторами, як-от: постійна небезпека, пильність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв чи снайперів або жертв чи смертей. Цілком зрозуміло, що більшість із них так чи інакше реагуватиме на це. Такі реакції зазвичай проявляються у вигляді сильного страху (інтенсивної реакції на гучні звуки), підвищеної пильності, кошмарів, дратівливості, труднощів зі сном тощо. Хоча це виглядає негативно, деякі з цих реакцій вважаються адаптивними, включаючи надмірний страх і підвищену пильність, а також інші реакції на бойовий стрес, як-от: зростання фізичної сили, збільшення витривалості та відчуття власної компетентності. Тобто не всі стресові реакції є негативними [4, с.130].

Бойова і оперативна стресові реакції є невід'ємною частиною досвіду військовослужбовців. Вони можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки,

залежно від того як людина справляється з цими станами. Бойовий стрес є це природною реакцією організму на небезпечні та напружені ситуації, з якими стикаються військові під час виконання бойових завдань. Зі свого боку, бойова втома виникає внаслідок тривалих фізичних та психоемоційних навантажень, які військовослужбовці зазнають під час бойових дій та потребує медичного втручання, тобто лікування [4;22].

Бойова стресова реакція часто проявляється у вигляді ухилення від виконання службових обов'язків, таких як самовільне залишення бойових позицій або відмова від участі в операціях. Ці симптоми можуть бути викликані тривалою напругою, фізичним виснаженням та психологічною травмою. Якщо не надати своєчасну психологічну допомогу, бойова стресова реакція може перерости в більш серйозну проблему – бойову втому, яка характеризується виснаженістю, апатією та підвищеним ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу.

Будь-яка зміна у поведінці солдата, яка відрізняється від його звичного стану, може бути сигналом про розвиток бойового стресу. Це можуть бути як незначні відхилення, такі як підвищена дратівливість або зниження апетиту, так і більш серйозні проблеми, такі як панічні атаки або суїцидальні думки. Бойова втома може мати різний ступінь тяжкості і вимагає своєчасного втручання фахівця. Тому командирам необхідно постійно спостерігати за своїми підлеглими і бути готовими надати необхідну допомогу.

Бойова втома є поширеним явищем серед військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Її можна класифікувати на легку та важку форми, залежно від інтенсивності симптомів та впливу на фізичний і психоемоційний стан військових.

Рішення про надання допомоги військовослужбовцю з ознаками бойової втоми приймається з урахуванням як його стану, так і тактичної обстановки. Якщо симптоми незначні і не загрожують життю підрозділу, бійця можна тимчасово відсторонити від виконання бойових завдань.

У випадку, коли втома суттєво впливає на боєздатність, єдиним правильним рішенням може бути евакуація [13].

Розуміння класифікації бойової втоми на легку та важку є важливим для ефективного управління стресом та підтримки військовослужбовців. Психологічна допомога, фізична реабілітація та відпочинок можуть сприяти швидкому відновленню та збереженню бойової готовності.

Російські окупанти, розуміючи, що не можуть перемогти нас на полі бою, розгорнули масштабну інформаційну війну. Вони намагаються розсіяти сумніви в українському суспільстві, посіяти розбрат та підірвати довіру до влади. Особливу увагу ворог приділяє дискредитації ЗСУ та спробам деморалізувати наших захисників. Ворог здійснює комплексний інформаційно-психологічний вплив, поєднуючи поширення неправдивої інформації з цілеспрямованими психологічними атаками. Метою цих дій є підрив морально-психологічного стану наших військ та послаблення їх боєздатності.

До інформаційних прийомів, які спрямовані на дестабілізацію ситуації, деморалізацію особового складу та підрив бойового духу можна віднести такі [4, с.130-131]:

1. Пропаганда і дезінформація. Російські ЗМІ та соціальні мережі активно поширюють фальшиві новини та маніпулятивну інформацію, що має на меті сформувати негативний образ українських військових, викликати сумніви в їхній професійності та знеохотити населення.

2. Кібератаки. За допомогою хакерських атак на інформаційні системи Збройних сил України російські агресори намагаються отримати доступ до чутливих даних, а також дестабілізувати інформаційну інфраструктуру.

3. Соціальні мережі. Активне використання соціальних платформ для поширення пропаганди та маніпуляцій, які спрямовані на формування негативного сприйняття української армії та підвищення соціальної напруги.

4. Розвідувально-диверсійні групи. Включення агентів, які можуть проводити інформаційні операції безпосередньо в середовищі військових, дозволяє росії отримувати інформацію і впливати на бойовий дух підрозділів.

5. Культура і мистецтво. Вплив через культурні продукти, як-от фільми, книги і телевізійні програми, що пропагують російські наративи і ставлять під сумнів легітимність української державності.

Загалом, внаслідок інформаційного впливу з боку Російської федерації зростає ризик розвитку психічних розладів, як-от: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та інші наслідки стресу. Ефективна протидія цим загрозам може суттєво підвищити бойову готовність та моральний дух підрозділів ЗСУ.

Крім інформаційного, Росія застосовує різноманітні психологічні методи, які мають на меті деморалізацію та дестабілізацію українських військових. Основними з них є такі [4, с.131]:

1. Обстріли (вогневі нальоти). Постійні артилерійські обстріли та вогневі нальоти створюють атмосферу страху та невизначеності, виснажуючи військових фізично і психологічно.

2. Снайперська і мінна війна. Використання снайперів та мінних пасток призводить до постійної загрози для життя військовослужбовців, що підвищує рівень тривоги та психологічного напруження.

3. Улаштування засідок. Диверсійні акти та засідки створюють відчуття нестабільності і небезпеки, що може призводити до паралічу прийняття рішень.

4. Жорстокість по відношенню до військових, які потрапили в полон, та зневажливе ставлення до загиблих підбивають моральний дух і сприяють страху серед бійців.

5. Розвиток ненависті та мстивості. Пропаганда, що підбурює місцеве населення до ненависті та агресії проти українських військових, може ускладнити взаємодію та підтримку місцевого населення.

6. Захоплення заручників/ Насильницьке утримання військових і цивільних заручників викликає відчуття безвиході і страху, а також посилює психоемоційний тягар на солдатів.

Ці методи мають на меті не лише фізичне знищення противника, а й створення психологічного тиску, який може мати довгострокові наслідки для боєздатності та морального стану військовослужбовців.

Психологічний супровід має складний і багатогранний характер. Він охоплює не лише індивідуальні аспекти, пов'язані зі здоров'ям кожного бійця, але й групову динаміку в колективі, соціальні взаємодії. Ефективний психологічний супровід може стати ключовим фактором у підтримці морального духу, підвищенні бойової готовності та сприянні успішній адаптації військових до мирного життя [9,с.192]. Отже, важливу роль в умовах бойових дій відіграє, насамперед, самоорганізація військовослужбовця та його найближче оточення. Це переважно командири, лікарі, психологи, які можуть адекватно оцінити стан людини, розпізнати симптоми, що свідчать про розвиток стресу.

Головною метою морально-психологічного забезпечення дій військових сил визначено у створенні та підтримці високого рівня бойового духу, психологічної стійкості та згуртованості особового складу. Це передбачає забезпечення військових не лише психологічною підтримкою, а й формуванням позитивного морального клімату, що сприяє ефективному виконанню завдань [24].

Основні завдання, які вирішує морально-психологічне забезпечення в бойових умовах, це: розвиток у військовослужбовців психологічної стійкості, здатності зберігати самовладання та ефективно діяти в умовах високого стресу та постійної загрози життю; забезпечення високого рівня бойової готовності особового складу, що включає в себе як дотримання військової дисципліни та правопорядку, так і розвиток психологічної стійкості та злагодженості дій; створення системи моніторингу та аналізу суспільно-політичної обстановки для забезпечення своєчасного реагування на зміни та ефективного проведення інформаційно-пропагандистських заходів; формування

в особовому складі високого рівня морально-психологічної готовності до виконання бойових завдань, заснованої на патріотичних почуттях та вірності військовій присязі [4,с.131]

Основні зусилля морально-психологічного забезпечення дій військових сил у ході бойових дій спрямовуються на [4;37]:

1. Підготовку свідомості та психіки особового складу до ведення бойових дій в умовах правового поля мирного часу на своїй території. Це включає формування розуміння етичних і правових норм, що регулюють дії військових.

2. Роз'яснення важливості і необхідності ліквідації вогнища збройного конфлікту. Військовослужбовці мають усвідомлювати свою роль у підтримці миру та безпеки, а також важливість завершення конфлікту.

3. Підтримку постійної бойової пильності щодо недопущення можливих диверсійних дій з боку іррегулярних збройних формувань. Це передбачає навчання та підготовку особового складу до швидкої реакції на загрози.

4. Недопущення негативного інформаційно-психологічного впливу іррегулярних збройних формувань на свої війська і населення регіону. Зусилля спрямовані на контрпропаганду та інформаційний захист, щоб зберегти моральний дух та стабільність у регіоні.

Отже, морально-психологічне забезпечення є ключовим елементом, який впливає на загальну готовність та ефективність дій військових сил у складних умовах. Ці заходи є важливими для забезпечення ефективності бойових дій і підтримки психоемоційного стану військовослужбовців.

Слід враховувати, що під час підготовки особового складу, який братиме участь у бойових діях, важливо є те, що контингенти як власних військ, так і противника можуть включати як добре навчених бійців, так і тих, хто має недостатню військову підготовку. Досвід бойових дій сам по собі не забезпечує морально-психологічної переваги над противником. Цей досвід є ефективним лише тоді, коли він інтегрований з бойовими навичками, природно-кліматичними умовами та національними особливостями.

Важливо, щоб підготовка враховувала ці аспекти, що допоможе створити більш збалансовану та готову до дій команду.

Як показує практика, без оцінки морально-психологічного стану (МПС) військовослужбовців неможливо успішно управляти процесами, що відбуваються у військових колективах. Це знання є критично важливим для правильного та обґрунтованого прийняття рішень, особливо в умовах бойових дій. Адекватна оцінка МПС дозволяє ефективно керувати підлеглими, адаптувати стратегії та підтримувати високий рівень морального духу в складних ситуаціях [7].

Для успішного виконання бойових завдань необхідно, щоб підлеглі були готові діяти рішуче і злагоджено, незважаючи на особисті ризики. Підготовка військовослужбовців до дій у складних та екстремальних умовах – це комплексний процес, який охоплює кілька взаємопов'язаних складових таких, як-от: інформаційний, бойовий, фізичний та психологічний складник.

О. Кокун [10;11], В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська [11] у своїх дослідженнях підкреслюють, що інформаційний складник є критично важливим для успішного виконання бойових завдань. Основні аспекти інформаційного складника включають: обґрунтування цілей і завдань, які постають перед підрозділом під час виконання бойових завдань; ознайомлення з нормативно-правовими актами, що регулюють діяльність підрозділу; вивчення етнографічних особливостей регіону, де планується виконання бойових завдань, а також національних традицій і специфіки спілкування між представниками різних етносів.

Бойовий складник при виконанні бойових завдань передбачає підготовку військовослужбовців до виконання специфічних бойових завдань у різних умовах. Основні елементи бойового складника включають [10;11]:

1. Тактичну підготовку. Військові навчаються тактикам ведення бою, управлінню підрозділами та реагуванню на зміну бойової обстановки. Дослідження Кокуна О.М. показують, що ефективна тактична підготовка є ключовою для успішного виконання завдань у реальних бойових умовах.

2. Стратегічне мислення: Важливою складовою є розвиток умінь оцінювати ситуацію, приймати швидкі та виважені рішення. Як зазначають В. Мороз та І. Пішко, стратегічне мислення дозволяє військовим адаптуватися до швидко змінюваних умов бою.

3. Командна робота. Взаємодія в команді є критично важливою для досягнення успіху в бойових операціях. Дослідження українських дослідників вказують на те, що злагодженість дій підрозділу значно підвищує його ефективність.

Фізичний складник охоплює підготовку військовослужбовців до фізичних навантажень, що виникають під час бойових дій. Військові повинні мати достатній рівень фізичної підготовки, щоб витримувати тривалі фізичні навантаження під час бойових дій. Як зазначає М. Савчин [38], регулярні тренування та фізична активність є основою для розвитку витривалості. Фізична підготовка включає також розвиток сили, швидкості і координації рухів, що є критичними для ефективного виконання бойових завдань.

Об'єднання бойового та фізичного складників у підготовці військовослужбовців створює комплексний підхід до виконання бойових завдань, що дозволяє досягти максимальних результатів у складних умовах.

До психологічного складнику при бойовому злагодженню, насамперед, слід звернути увагу на взаємовідносини в колективі. Так, формування та зміцнення міжособистісних взаємовідносин у військових колективах є надзвичайно важливим аспектом. Стиль взаємодії між військовослужбовцями значною мірою впливає на соціально-психологічний клімат у підрозділі. Налагодження стосунків вимагає внесення змін у звички, підходи до спілкування та оцінювання оточуючих.

Організаційні заходи також мають своє особливості психологічної складової. Оскільки, після прибуття в зону виконання бойових завдань важливо організувати компактне розміщення та охорону місць перебування особового складу, що зі свого боку, допоможе знизити відчуття небезпеки у військовослужбовців і забезпечити їм повноцінний відпочинок. Комплектування

постів та нарядів слід здійснювати з урахуванням складності взаємовідносин між представниками різних служб і соціальних груп [4,с.132].

Особливим є необхідність у зосередженні увагу на формуванні відносин взаєморозуміння та співпраці з особовим складом інших підрозділів, а також з військовослужбовцями, що взаємодіють із ними. Цього можна досягти через проведення спільних розводів і визначення завдань, чітке інструктування щодо підпорядкованості залежно від ситуації, а також організацію спільних операцій [14;15].

Зміцнення військової дисципліни в умовах бойових дій є критично важливим для забезпечення ефективності та безпеки виконання завдань. Вона потребує комплексного підходу, який враховує специфіку військової служби та умови виконання цих завдань. Важливо сформулювати зрозумілі правила та норми, що регламентують поведінку військовослужбовців у бойових умовах. Це дозволяє уникнути непорозумінь і забезпечити єдині критерії оцінки дій. Проведення навчальних зборів та тренувань, що зосереджені на дисципліні, дозволяє військовим адаптуватися до бойових умов. Вони включають в себе як фізичну, так і психологічну підготовку.

Морально-психологічна підтримка військовослужбовців є невід'ємною складовою їхньої підготовки та життєдіяльності, особливо в умовах бойових дій. Забезпечення психологічної підтримки військовослужбовців, що може включати: професійну психологічну допомогу (консультації психологів та проведення групових занять для підвищення морального духу); програми навчання, які спрямовані на розвиток навичок стресостійкості та управління емоціями, що дозволяє військовим ефективно справлятися з викликами бойової обстановки; групову терапію (створення груп підтримки, де військовослужбовці можуть ділитися своїми переживаннями, обговорювати труднощі та отримувати моральну підтримку від колег); впровадження системи моніторингу психологічного стану військовослужбовців, що дозволяє виявляти проблеми на ранніх стадіях і надавати необхідну допомогу.

Після виконання фізично складних завдань важливою є реабілітація та відновлення. Дослідження українських спеціалістів, які підкреслюють значення відновлювальних заходів для підтримання боєздатності, охоплюють різні аспекти фізичної та психологічної реабілітації військовослужбовців.

М. Савчин [38], наголошують на те, що після фізичних навантажень та травм, важливості фізичних вправ, масажу та лікувальної фізкультури для відновлення сил та витривалості. Н. Волинець, О. Островський [29], В. Садков, О. Тімченко [39], акцентують увагу на важливості психологічної реабілітації, яка включає підтримку морального духу та розвиток стресостійкості (організація заходів для відновлення, які включають спортивні ігри, творчі заняття або інші форми активності, що допомагають зняти стрес і підвищити моральний дух; підтримка зв'язків військовослужбовців з родинами, організація консультацій та програм, які допомагають сім'ям адаптуватися до умов служби тощо).

Психологічні чинники, як-от мотивація та установка, здатні компенсувати несприятливі прояви стану людини завдяки тимчасовій мобілізації резервів організму. Це дозволяє підтримувати достатньо високу працездатність навіть в умовах стресу чи фізичних навантажень. Завдяки позитивному психологічному налаштуванню, військовослужбовці можуть ефективно справлятися з труднощами, що виникають у бойових ситуаціях, і зберігати свою продуктивність на необхідному рівні.

Л. Джигун, Н. Берегова, Н. Главацька [6] є відомими дослідниками в галузі психології, зокрема в контексті психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців. Їхні роботи акцентують увагу на важливості розуміння психологічних аспектів військової служби, як-от адаптація до стресових ситуацій, мотивація та емоційне благополуччя.

Дослідники звертають увагу на те, що тривала висока мобілізація може спричинити загострення вже наявних захворювань та викликати інші небажані наслідки. В екстремальних умовах відбувається суттєва перебудова мотиваційної сфери військовослужбовця: чим незвичніші умови, тим значніші

зміни у психіці. Вплив екстремальних чинників може призвести до різноманітних психогенних розладів. Негативний ефект таких умов не обмежується лише психічними розладами; складнощі бойових дій впливають і на ефективність виконання завдань військовослужбовцями. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та відновлення для збереження боєздатності особового складу.

Отже, тривале напруження біологічних, фізіологічних і психологічних функцій призводить до виснаження захисних сил організму, які можуть проявлятися в зниженні імунітету, погіршенні фізичного та психоемоційного стану, що, зі свого боку, підвищує ризик розвитку різних захворювань і зменшує загальну працездатність. Для запобігання цьому важливо вчасно впроваджувати заходи відновлення та підтримки здоров'я.

Як підсумок, в цьому параграфі нами було розглянуто питання психологічного супроводу військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. Ключовими проблемами, з якими стикаються військовослужбовці в зоні бойових дій є стрес, тривога та депресія. Обговорили методи психологічної підтримки, зокрема індивідуальні консультації та групові сесії. Ці підходи можуть допомогти військовим підтримувати психічне здоров'я та підвищити їхню ефективність у бойових умовах.

А також, тривале психічне напруження під час виконання завдань уповільнює реакцію, знижує концентрацію уваги та пам'ять, а також призводить до надмірної обережності. Це може збільшити кількість оперативних помилок і повністю дезорганізувати діяльність, порушуючи її психологічну структуру. Військовослужбовець може «випадати» з узгодженого режиму дій, що особливо критично в умовах групових бойових операцій.

Перерви в діяльності можуть зовні виглядати як безладні рухи, що часто призводить до лавини помилок. У процесі виконання бойових завдань будь-яке переривання діяльності може стати передумовою для виникнення паніки та інших негативних психологічних явищ.

Важливим є вивчення проблематики психологічного супроводу військовослужбовців у зоні бойових дій є не лише питанням медичної та соціальної практики, а й невід'ємною складовою національної безпеки та стабільності. Комплексний підхід до підготовки забезпечує готовність військовослужбовців діяти злагоджено та ефективно у найскладніших ситуаціях. Розуміння цих викликів та розробка ефективних стратегій підтримки може суттєво вплинути на загальний стан військових та їхню спроможність виконувати завдання в умовах бойових дій.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ОСОБЛИВИХ УМОВ.

2.1. Психологічна підготовка особового складу військ: сутність та основні характеристики.

Проблема підтримки високого морально-психологічного стану Збройних сил є одним з пріоритетних питань у сфері забезпечення національної безпеки. При організації психологічної підготовки воїнів нині важливо враховувати особливості впливу сучасної війни на їх духовні сили, що обумовлює необхідність цілеспрямованого формування цілого ряду морально-бойових якостей особового складу.

Логіка сучасної війни є така, що особовий склад повинен бути готовий заздалегідь до суворих випробувань. У всіх минулих війнах остаточна моральна загартованість досягалася в ході боїв але в сучасних умовах на це не можна розраховувати. Слід завжди пам'ятати про те, що ніколи не можна повністю виключена можливість раптового нападу агресора. З історії воєн відомо, що раптовість може призвести до сильного «морального удару» по психіці особового складу військ. Тому психіку потрібно заздалегідь загартовувати, тренувати, домагатися від кожного воїна моральної «витривалості» і готовності до впевнених і рішучих дій в бою.

Значний внесок у розробку наукових засад формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань в екстремальних умовах зробили такі як В. Бодров, С. Безносков, А. Іваніцький, О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Макаревич, В. Маріщук, В. Машков, Г. Нікіфоров, В. Осьодло, О. Поканевич, Л. Смірнов, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Шаранов, Г. Шестаков, Ю. Ширококов та інші [10].

Для забезпечення високого рівня боєздатності та готовності Збройних сил до захисту держави необхідно постійно вдосконалювати якість бойової

підготовки особового складу. Особливу увагу слід приділяти підготовці військовослужбовців до виконання як навчально-бойових, так і реальних бойових завдань. Якісна військово-професійна підготовка є одним з ключових факторів, що забезпечують ефективність Збройних сил.

У процесі підготовки військових сил особливу увагу приділяють морально-психологічній підготовці, яка включає як розвиток таких якостей як стійкість, дисципліна та патріотизм, так і надання психологічної допомоги для подолання стресу та інших психологічних труднощів. Психологічна підготовка особового складу організовується і проводиться задля досягнення військовослужбовцями, військовими колективами здатності витримувати високі нервово-психічні, психологічні та фізичні навантаження і діяти за призначенням в умовах безпосередньої небезпеки.

До особливостей морально-психологічного впливу сучасної війни на особовий склад слід віднести і виключно високі навантаження на психіку в процесі бойових дій. Швидка зміна обстановки, динамічність подій, наявність постійної небезпеки зажадають великої витримки і холонокровності. Бойові дії можуть відбуватися в умовах слабкої освітленості (ніч, задимлення, запилення), на незнайомій місцевості. Така обстановка здатна породжувати у деякої частини особового складу почуття підвищеної тривоги, яке, якщо його не блокувати, може діяти гнітюче. Все це вимагає виняткової стійкості, здатності переносити тривалі за часом морально психологічні навантаження.

Морально потрібно бути готовим і до можливого застосування противником принципово нових видів зброї. Досвід минулих воєн вчить, що раптове застосування нових засобів збройної боротьби завжди надавало сильний психологічний вплив на противника [25].

Формування морально-психологічної готовності військовослужбовців є ключовим аспектом підготовки захисників держави. Саме моральний дух, психологічна стійкість та функціональна готовність особового складу визначають боєздатність військ і їх здатність виконувати поставлені завдання. Багатогранний процес підготовки військових включає в себе не лише навчання

військовим спеціальностям, а й виховання патріотизму, розвиток морально-вольових якостей та забезпечення психологічного благополуччя військовослужбовців. Психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки військовослужбовців, що спрямована на розвиток психічних якостей і здатностей військовослужбовців до ефективного виконання бойових завдань у різних умовах.

Психологічна підготовка є складовою частиною психологічного забезпечення, яка здійснюється через формування у військовослужбовців необхідних знань, навичок, умінь і здатностей. Вона також сприяє зміцненню згуртованості військових колективів, що, зі свого боку, забезпечує їх психологічну готовність до організованих, ініціативних та активних дій під час бою чи операції, а також підвищує стійкість до стресових ситуацій та негативних психологічних факторів на полі бою [30].

Система психологічної підготовки у Збройних Силах України є комплексним підходом, спрямованим на формування у військовослужбовців необхідних психологічних якостей, що забезпечують їх ефективну діяльність у бойових умовах. Як зазначає М. Петренко [31;35] та В. Ключков [30], психологічна підготовка є не лише елементом навчання, але й важливою складовою частиною бойової готовності, яка включає в себе психологічну адаптацію до бойових дій, розвиток стійкості до стресу та забезпечення високої морально-психологічної готовності особового складу до виконання складних завдань у екстремальних умовах (рис. 2.1)

Об'єктом психологічної підготовки є як окремий військовослужбовець (його свідомість, емоційний стан, психічна стійкість), так і колективи, до яких він належить, – військові підрозділи або з'єднання, що формують спільну суспільну свідомість і колективний морально-психологічний клімат. Психологічна підготовка спрямована на зміцнення не тільки індивідуальних психологічних якостей кожного військовослужбовця, а й на підтримку ефективної взаємодії в колективі для досягнення високої бойової готовності [29;30;31;35].



Рис. 2.1 Структурно-змістовна характеристика процесу психологічної підготовки у Збройних силах України [30,с.12]

Суб'єктами психологічної підготовки є командири та начальники, які визначають стратегічні напрямки і загальні принципи психологічної роботи, офіцери морально-психологічного забезпечення, офіцери-психологи, які здійснюють безпосереднє надання психологічної підтримки та консультування, а також викладачі та інструктори навчальних закладів, підрозділів, центрів підготовки, що здійснюють професійну підготовку, тренування та адаптацію військових до умов служби та бойових завдань [29;30;31;35].

Основною метою психологічної підготовки є розвиток у військовослужбовців психологічної стійкості та готовності до виконання бойових завдань, а також адаптація до бойових умов, перетворюючи їх на знайомі та очікувані ситуації, що включає як здатність ефективно діяти в умовах стресу, так і готовність до ризику та самопожертви заради досягнення стратегічних цілей. Це передбачає формування у військових таких важливих

якостей як емоційна стабільність, витривалість, самоконтроль, впевненість у своїх силах і діях у будь-яких ситуаціях, а також здатність до швидкого прийняття рішень під час бойових операцій (рис. 2.2).

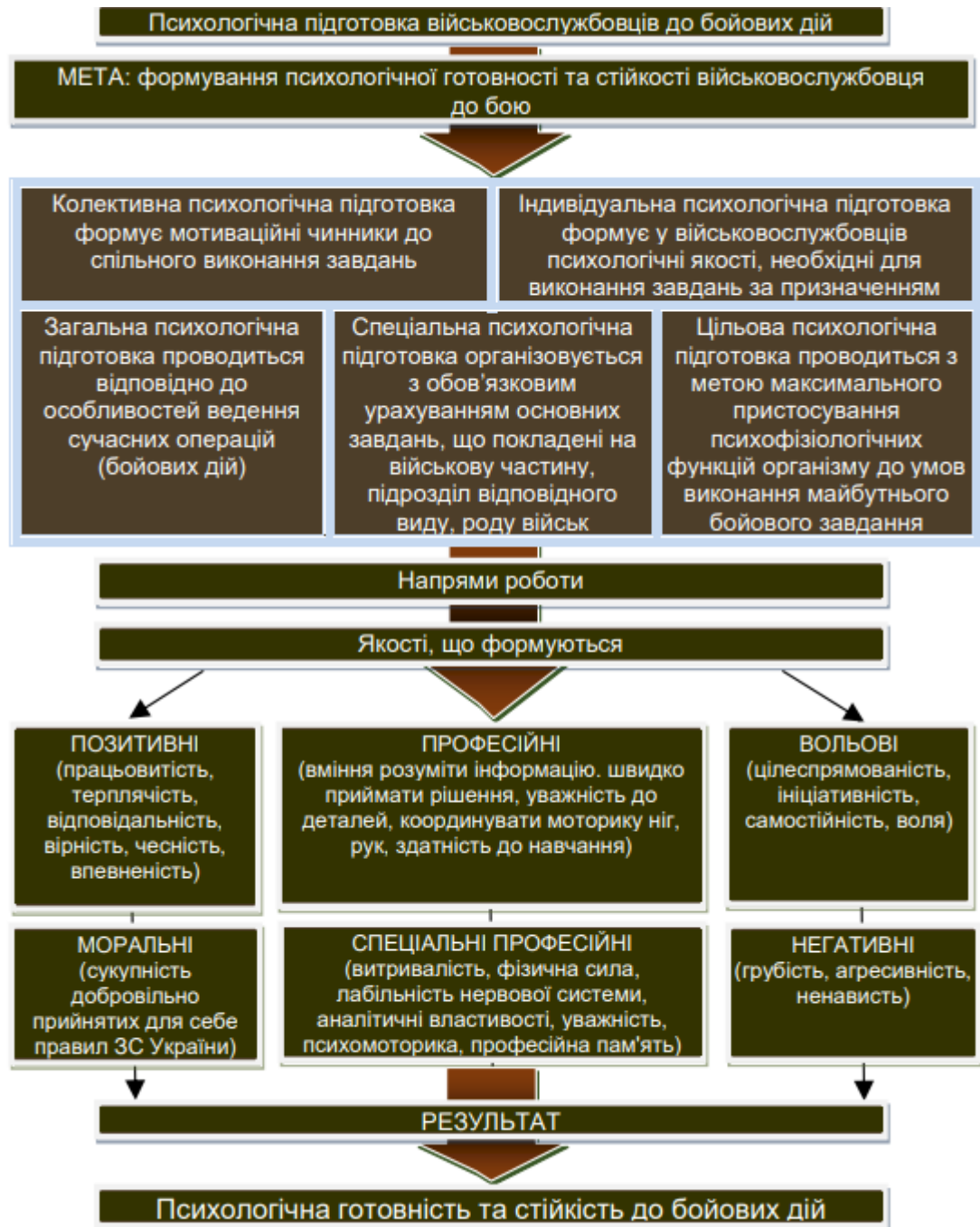


Рис. 2.2 Структура психологічної підготовки військовослужбовця в умовах бойових дій [30, с.13]

Крім того, психологічна підготовка спрямована на підвищення мотивації

та бойового духу, що включає інтеграцію особистих переконань і цінностей з загальними цілями підрозділу та армії в цілому, зокрема через формування командного духу і лояльності до колег. Це також включає психологічну адаптацію до стресових умов сучасної війни, розвиток навичок роботи в команді та взаємодії з іншими військовослужбовцями в умовах високої невизначеності та загрози [29;31;35;45].

Формування психологічної стійкості та готовності військовослужбовців до впливу психотравмуючих факторів сучасних бойових дій є одним з ключових завдань психологічної підготовки особового складу. Військова служба є високостресою професією, оскільки навіть у повсякденній діяльності військовослужбовці постійно стикаються з різними стресорами, які можуть призводити до виникнення негативних психічних реакцій. Це можуть бути як фізичні, так і психологічні навантаження, що супроводжують службу, включаючи вплив високої небезпеки, нестабільних умов, а також міжособистісних конфліктів у підрозділі.

Одним із основних завдань психологічної підготовки є попередження можливих психоемоційних розладів шляхом формування психологічної стійкості до початку бойових дій. Психологічна стійкість передбачає здатність особи зберігати належний рівень психоемоційної готовності в умовах стресу протягом тривалого часу, адаптуватися до змінюваних умов бойової обстановки та швидко відновлювати свою психологічну рівновагу після переживання екстремальних або кризових ситуацій.

Так, наприклад, в умовах сучасної війни значна частина військ може не мати противника безпосередньо перед собою і саме тоді буде відчуватися небезпека його впливу у будь-якому районі. Такий стан може викликати тривале нервово та моральне напруження. Командирам важливо знаходити можливість давати людям психологічну розрядку, вміти знімати виникає напруженість. Це може досягатися перемиканням тривожних думок на активну підготовку до бою, на перевірку готовності техніки, зброї тощо багато значать підбадьорливі, закличні слова, холоднокрровна поведінка командирів у найскладніших ситуаціях

[31;33].

Важливим аспектом цього процесу є формування психологічних якостей, які тісно взаємопов'язані з характером труднощів, що можуть виникнути під час виконання бойових завдань. Зокрема, це включає розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, здатності до швидкого прийняття рішень в умовах високої невизначеності, а також підтримку морального духу навіть у найскладніших ситуаціях. Така підготовка дозволяє військовослужбовцям не лише ефективно діяти під час бойових дій, а й зберігати психологічну цілісність, долати стрес і травми, що можуть виникати в результаті бойових операцій.

Як зазначає В. Ключков, психологічна готовність військовослужбовця – це фундамент, на якому будується боєздатність підрозділу. Передбачає набуття необхідних знань для ефективного подолання психологічних навантажень та розвиток здатності особового складу швидко адаптуватися і реагувати на зміни обставин. Вона включає в себе глибоке усвідомлення своєї відповідальності перед державою, сім'єю та товаришами по зброї, а також тверду віру у власні сили, бойову техніку та здатність перемогти ворога. Крім того, це бажання боротися, постійно розвиватися і подолати власні обмеження [30, с.15].

Отже, ефективність формування психологічної готовності особового складу значною мірою залежить від низки факторів, серед яких основними є: наявність професійно важливих якостей особистості; реалістична самооцінка своєї підготовленості та досвіду в екстремальних умовах; досвід мобілізації сил для виконання складних завдань; громадянська зрілість; емоційна стійкість і здатність контролювати свої емоції; впевненість у власних силах та товаришах; швидкість реакції, сміливість, рішучість і цілеспрямованість; здатність до самонастроювання та створення оптимальних умов для ефективної діяльності; мотивація досягнення поставлених цілей, а також оцінка реалістичності досягнення бажаного результату.

2.2. Аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на психологічний стан військовослужбовців під час службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту.

Військово-професійна діяльність є соціально значущою діяльністю по захисту держави, яка може проходити в різних умовах. До умов військово-професійної діяльності зазвичай відносять умови постійної готовності – це повсякденна діяльність військовослужбовця, умови при виникненні надзвичайних ситуацій, наприклад, терористична загроза, техногенні катастрофи та стихійні лиха. Окремо варто виділити і умови ведення бойових дій. При цьому останню умову можна віднести до реалізації військово-професійної діяльності, яке по праву можна назвати екстремальним.

В. Стасюк [24], В. Клочков [30], С. Нехаєнко у соавторстві з О. Осадчим [27] дають поняття «сучасний бій» як це не лише сутичку на фронті, але й як стратегічну, психологічну та інформаційну боротьбу, що охоплює всі аспекти сучасних збройних конфліктів. Він вимагає від військових нових навичок, здатності швидко адаптуватися до змінюваних умов, високої технологічної оснащеності, а також стійкості до стресу та психологічного тиску. Технологічний прогрес і глобалізація роблять сучасний бій набагато складнішим і багатограннішим у порівнянні з традиційними видами бойових дій.

Щоб ефективно керувати підлеглими та вживати необхідні заходи під час бойових дій, командири та офіцери (відповідальні за виховну роботу), повинні глибоко розуміти, які фактори впливають на поведінку військовослужбовців і як змінюється їхній морально-психологічний стан в бою. Це дозволить своєчасно виявляти та вирішувати проблеми, що виникають у підрозділах.

Отже, військова служба являє собою важливий, але важкий етап розвитку особистості. При наявності акцентуації характеру, емоційно-вольової або нервово-психічної нестійкості, не здатність до саморегуляції психофізіологічних станів, вплив стресогенних факторів може

привести до зриву регуляторних механізмів, дезадаптації поведінки і діяльності військовослужбовця.

Аналізуючи дослідження (С. Пирогов, О. Литвиненко, Ю. Бірюков) стосовно ведення бою, ми дійшли висновку, що підготувати військових до сучасних боїв можна лише тоді, коли розумієш як працює психіка людини під час бою і які фактори на неї впливають. Слід враховувати конкретні умови, в яких воюють наші військові, їхні завдання та зброю. Вітчизняні фахівці (П. Криворучка, І. Ліпатова, О. Макаревича, О. Сафіна, В. Стасюка, О. Тімченка, А. Черкашина та ін.) , підтверджують, що сама думка про бій може викликати у військових сильний стрес, страх та невпевненість [24;25,с.39].

Передбачення небезпеки під час бойових дій є природною реакцією організму, але якщо цей стан переростає в постійний страх, він може негативно вплинути на поведінку військовослужбовця, проявляючись у різних формах: від надмірної активності до повної пасивності. Найбільшу загрозу в бою становить неконтрольована агресія, яка може призвести до паніки.

Досить цікаву схему можливих реакцій особистості на негативні фактори запропонував український вчений, фахівець у галузі військової теорії, стратегії та тактики ведення бойових дій, військовий психолог О. Лібін. У своїй роботі він вказує на те, що реакція особистості на стресові ситуації, зокрема в умовах бойових дій, може бути багатогранною і залежить від ряду факторів, серед яких ключовими є особистісні характеристики, попередній досвід, психологічна підготовленість та соціально-психологічне середовище. О. Лібін виділяє кілька основних типів реакцій, які можуть проявлятися в умовах екстремальних ситуацій, як-от: бойові дії, психологічні травми, стреси та інші стресогенні фактори (рис. 2.3) [24;25;33].

Дослідження О. Лібіна допомагають краще розуміти, як особистість реагує на стрес і екстремальні ситуації, а також як можна покращити психологічну стійкість та підготовленість військовослужбовців до бойових дій через ефективні методи психологічної підтримки [24;25].



Рис. 2.3 Можливі реакції особистості на негативні фактори бойових дій за О. Лібіним [24, с.41]

Військовослужбовці під час сучасних загальновійськових боїв зазнають впливу різноманітних факторів, які можуть суттєво впливати на їх ефективність та психологічний стан. Зокрема, українські вчені (О. Літвіненко, С. Пирогов та ін.), досліджують ці фактори з точки зору не тільки тактичних і фізичних аспектів ведення бою, але й психологічного впливу на особовий склад.

Інші дослідники (І. Романенко, М. Кулеба, Джон В. Фернсворт, Марк Шац та ін. фахівці) акцентують увагу на психологічних факторах, які негативно впливають на боєздатність військ, вказуючи, що найбільш характерними психологічними рисами бойової обстановки є такі: загроза для життя або отримання поранення; смерть або вбивство як особового складу, так і цивільних осіб; непередбачуваність ситуації; ймовірність потрапляння в полон тощо [42;44]. В умовах таких загроз військовослужбовці змушені швидко реагувати та приймати активні дії, що в певних обставинах може призвести до «зламу» психологічного опору організму і викликати емоційний зрив [24,с.41-42].

При цьому, М. Дяченко, Л. Кандибович, В. Ковальов, В. Рябчук та ін. дослідники та фахівці вважають, що поведінка військовослужбовця в умовах бою значною мірою визначається соціально-ситуативними факторами. Вони підкреслюють, що реакція на ці фактори залежить від світоглядних установок,

які формуються ще до бою[24,с.43]. Активізація цих установок під час бойових дій може значно покращити розумову діяльність військовослужбовця, сприяючи більш ефективному виконанню завдань і, як наслідок, підвищеній бойовій активності. Тому важливим є не тільки індивідуальний досвід, а й соціальний контекст, в якому знаходиться особовий склад, що може визначати його готовність до швидкого прийняття рішень і високоефективних дій у критичних ситуаціях.

За думкою В. Місюри, негативні психічні стани у військовослужбовців виникають внаслідок впливу психотравмуючих факторів, які можна умовно поділити на п'ять основних груп [24;25;33]:

1. Особистісні фактори – пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовців. До них належать вразливість, емоційна нестабільність, схильність до обурення або агресії, а також переживання, пов'язані з особистим життям, сімейними проблемами чи службовими труднощами. Важливу роль відіграють також моральні якості, схильність до нервово-психічних захворювань, а також їх наявність у військовослужбовця.

2. Фізіологічні фактори – виникають через фізіологічні особливості організму, що не завершили свого формування, зокрема у молодих солдатів та сержантів. До таких факторів належать перевтома, недосипання, травми або хронічні захворювання, які можуть знижувати фізичну і психічну витривалість.

3. Соціальні фактори – пов'язані з реакцією особистості на її соціальне становище та роль у колективі. Негативні психологічні стани можуть бути спричинені змінами звичних соціальних умов, конфліктними ситуаціями у підрозділі, труднощами самовираження чи самоствердження, необхідністю підкорятися правилам і наказам, а також образами, які можуть виникнути в результаті соціальних напружень.

4. Ситуативні фактори – безпосередньо залежать від змін бойової обстановки, специфіки виконуваних завдань, а також від впливу бойових чинників. Це можуть бути такі фактори, як недостатня інформація, нестача бойового досвіду,

неготовність до швидких змін в обстановці, стрес, викликаний несподіваними ситуаціями на полі бою, або невизначеність в командних завданнях.

5. Управлінські фактори – виникають через недоліки в організації командування та управлінні підрозділом. До них належать недостатня психологічна підготовка командирів і начальників, нерозуміння психологічних станів військовослужбовців, відсутність уваги до їх вікових та професійних особливостей, неухважність до проблем адаптації до бойової обстановки. Негативний вплив можуть мати також надмірні фізичні та емоційні навантаження, суперечливі накази, погана організація зміни діяльності підлеглих тощо.

Усі ці фактори можуть сприяти розвитку стресових і травматичних станів у військовослужбовців, що, зі свого боку, знижує їхню боєздатність і ефективність дій у бойових умовах. Важливою умовою для запобігання таким станам є комплексний підхід до підготовки особового складу, включаючи як фізичну, так і психологічну підготовку, а також ефективне командування та управління підрозділом.

Цікаву думку висловлює М. Варій, підкреслюючи, що поведінка військового – це результат складного взаємодії багатьох факторів. Він також зазначає, що формування морально-психологічного стану військовослужбовців відбувається під впливом складної взаємодії двох основних факторів: *зовнішнього* (які включають бойову обстановку, обставини навколишнього середовища, характер завдань, підтримку товаришів, зовнішній тиск) і *внутрішнього* (індивідуальна психологічна стійкість, особистісні переконання, попередній досвід, внутрішній моральний дух). Взаємодія цих двох контурів визначає реакцію військовослужбовця на бойові виклики і його здатність зберігати ефективність, адаптуватися до стресових умов та залишатися психологічно стійким у екстремальних ситуаціях. [24,с.43-44;33,с.140].

О. Макаревич та В. Ягупов [43;44] слідом за М. Варій доповнюють ці дві групи факторів, що впливають на бойову діяльність особового складу військ. Наголошують, що фактори, які присутні в бойових умовах, сприяють

виникненню так званих вторинних суб'єктивних факторів. Ці фактори пов'язані з особистісними переживаннями учасників бойових дій і є відображенням реальних чи уявних аспектів бою та сучасної війни в свідомості військовослужбовця. Вони є конкретним продуктом психологічної діяльності індивіда, його морально-психологічним станом, сформованим під впливом сприйняття, уяви та емоцій, що виникають під час переживання екстремальних ситуацій. Психологічні особливості бойових дій обумовлені специфікою завдань, використовуваними засобами та методами збройної боротьби. Попри різноманітність тактичних підходів та умов переходу до бойових дій, можна виокремити загальні закономірності в прояві психіки та поведінки військовослужбовців під час бою [24,с.49;33,с.141].

Американські експерти (Е. Дінтер, Р. Свонк, У. Маршан та ін.) вважають основними факторами, що впливають на поведінку та морально-психологічний стан особового складу, такі: ставлення військовослужбовців до політики держави у сфері оборони; система матеріального заохочення військових; рівень їх професійної підготовки; технічні характеристики та стан бойової техніки і озброєння; ступінь ідеологічного впливу на особовий склад; а також бойова ситуація [24,с.49;33,с.141].

Загальний аналіз поглядів вітчизняних і зарубіжних фахівців щодо впливу бойової обстановки на поведінку військовослужбовців та їх морально-психологічний стан дозволяє класифікувати ці фактори і організувати їх у єдину систему (рис. 2.4).

Внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на бойову обстановку, мають значний вплив на результат бойових дій. Вони можуть змінюватися в залежності від ситуації на фронті, рівня підготовленості військ, а також від стратегічних та тактичних рішень, прийнятих командуванням. Розглянемо ці фактори більш детально.

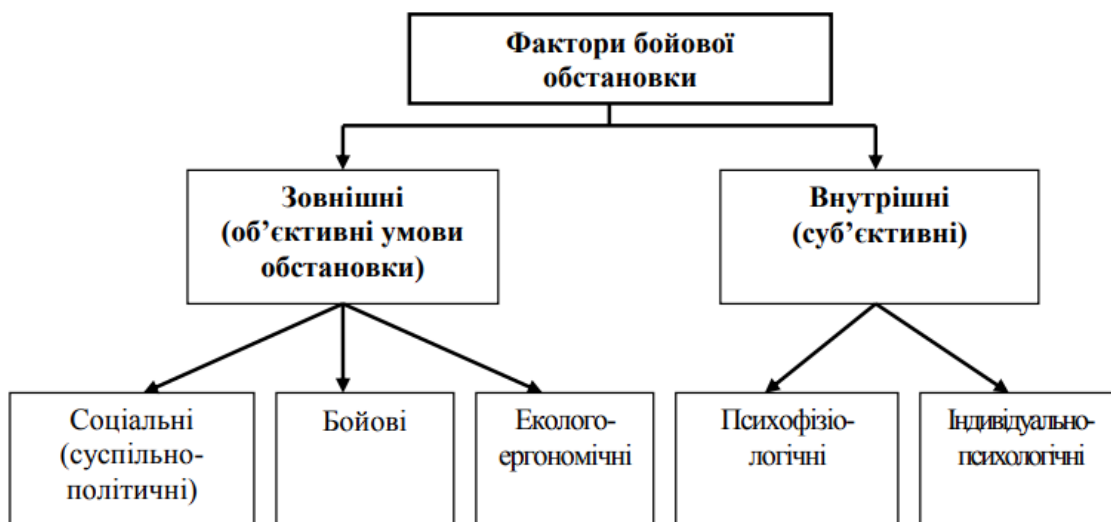


Рис. 2.4. Систематизація факторів, що безпосередньо впливають на морально-психологічний стан і поведінку особового складу в умовах бойової обстановки [24;25;33].

Зовнішні фактори (об'єктивні умови обстановки) включають соціальні (суспільно-політичні), бойові та еколого-ергономічні аспекти. *Соціальні фактори* є основою формування загальних соціальних мотивів поведінки військових, їх бойових установок, і передбачають вплив як макросоціальних явищ (ставлення населення та військових до війни, бойових дій, бою), так і мікросоціальних факторів, які безпосередньо впливають на поведінку особового складу під час бою. Це зокрема включає злагодженість військових колективів (підрозділів, частин), довіру до командирів та психологічну сумісність у малих групах (відділеннях, екіпажах, розрахунках, взводах, ротах тощо).

Бойова обстановка є результатом впливу численних факторів, що взаємодіють між собою. Соціально-психологічні чинники є важливим елементом, що визначає не тільки поведінку військовослужбовців у бойових умовах, але й їх здатність до адаптації, моральної стійкості та психологічної реабілітації після бойових дій. Внутрішні та зовнішні фактори визначають оперативну готовність і ефективність дій на полі бою, а також можливість змінювати стратегічну картину і створювати нові виклики для сторін конфлікту. Сучасні вчені та фахівці акцентують увагу на комплексному впливі факторів, їх

взаємодії та важливості для ефективного ведення бойових дій. Знання і розуміння цих факторів є основою для прийняття правильних рішень і ефективного ведення бойових дій.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Організація та методи дослідження

Виходячи з результату проведеного теоретичного та методологічного аналізу нашого дослідження стосовно особливостей психологічної адаптації військових до умов бойових дій, було визначено ключові фактори, що впливають на цей процес, а саме: стресові ситуації, соціально-психологічні аспекти взаємодії в колективі, рівень підготовки та підтримка морально-психологічного стану, які базуються на принципах вітчизняної військової психології. Крім того, наша робота ґрунтувалася на системному підході, що визначення ступеня адаптаційного потенціалу та можливості зміни цього показника у референтної групи під час службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту.

Основною метою було виявити та вивчення психологічну готовність військових до екстремальних умов (в умовах збройного конфлікту) і аналіз отриманих результатів дослідження.

При проведенні експериментального дослідження було вирішення таких завдання:

1. Визначити та обґрунтувати компоненти, що впливають на рівень соціальної адаптації мобілізованих військовослужбовців, з урахуванням їхнього значення та впливу.

2. Здійснити вибір та обґрунтування методичного інструментарію для дослідження чинників, які впливають на психологічної адаптації військових до умов бойових дій.

3. Провести діагностику загального рівня адаптаційного потенціалу та його компонентів, порівняти вплив різних чинників та здійснити аналіз отриманих результатів.

Процес дослідження психологічного стану військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, можна розділити на кілька послідовних етапів:

1. Перший етап нашого дослідження був присвячений теоретичній підготовці. Ми вивчили існуючі наукові розробки та офіційні документи, що стосуються психологічної адаптації військових до ними бойових завдань в екстремальних умовах. На основі цього аналізу нами була обрані та обґрунтувати методи дослідження, які дозволять виявити фактори, що впливають на психологічну адаптацію.

2. На другому етапі було проведено дослідження психологічного стану та адаптивних можливостей військовослужбовців до участь у бойових діях. Важливо відмітити, що основні заходи цього дослідження стосуються психологічного стану та адаптивних можливостей військовослужбовців до виконання бойових завдань у період підготовки виконання бойових завдань в зоні ведення бойових дій.

3. На заключному етапі дослідження стало формулювання та узагальнення висновків за результатами констатувального етапу експерименту.

Для проведення дослідження ми розробили комплексний діагностичний інструментарій, що складався з таких методик:

1. Методика «Самопочуття, активність, настрій» (САН) – це психологічний інструмент, який дозволяє оцінити суб'єктивні переживання людини щодо її фізичного та емоційного стану в конкретний момент часу. Ця методика використовується для вимірювання трьох основних показників, які відображають ключові аспекти психофізіологічного стану:

1. Самопочуття – цей компонент оцінює фізичний стан людини, її відчуття здоров'я, наявність болю чи дискомфорту.

2. Активність – ця шкала відображає рівень енергії, активності та фізичної/ментальної бадьорості. Вона визначає, наскільки людина відчуває себе енергійною та здатною до дії.

3. Настрій – цей компонент оцінює емоційний стан людини, її загальний емоційний фон (позитивний чи негативний).

Методика полягає в тому, що респондент оцінює кожну з трьох характеристик (самопочуття, активність, настрій) за допомогою **5-бальної шкали:

- 1 бал – дуже погано або дуже низький рівень
- 2 бали – погано
- 3 бали – середній рівень
- 4 бали – добре
- 5 балів – дуже добре або високий рівень

Тож, учасник тесту оцінює своє самопочуття, рівень активності та настрої в конкретний момент часу, що дає змогу побудувати загальний психологічний профіль стану людини.

Методика САН дозволяє отримати швидку та точну картину поточного психологічного стану особи, зокрема:

1. Визначити, чи є у людини ознаки втоми, стресу, депресії чи, навпаки, підвищеної активності та позитивного настрою.
2. Оцінити рівень загального благополуччя на конкретний момент.
3. Використовувати методику в різних умовах – у дослідженнях, в клінічній практиці для моніторингу стану випробуваних або у відновлювальних програмах для оцінки ефективності лікування чи тренінгів.

Переваги цієї методики полягають у тому, що вона: швидка і простота (тестування займає дуже мало часу, що робить його зручним для використання в різних умовах); універсальна (підходить для широкого кола осіб, включаючи людей різних вікових груп та професій); об'єктивна (оцінка базується на суб'єктивних переживаннях респондента, але на основі цих оцінок можна отримати загальні уявлення про стан особи).

Методика САН широко використовується в психології, психотерапії, клінічній практиці для вивчення стану особистості де важливим є моніторинг психологічного та фізичного станів людини в певний момент часу.

2. Аналіз наукової літератури показав, що для дослідження особливості психологічної адаптації військових до умов бойових дій найбільш доцільно застосувати одну з найпоширеніших методик це методика «Адаптивність-200». Вона активно використовується для проведення діагностики психологічного стану як новобранців, так і тих, хто вже проходить службу. Цей опитувальник є важливим інструментом для визначення ступеня адаптації до складних умов служби та для планування інтервенцій, спрямованих на покращення психологічного здоров'я та ефективності військовослужбовців.

3. Методика оцінки ситуативної тривожності, відома як «Тест Спілберга-Ханіна», є широко застосовуваним інструментом для вимірювання рівня тривожності, зокрема в контексті конкретних ситуацій. Розроблена в 1960-х роках американськими психологами Ч. Спілбергом і І. Ханіним, ця методика дозволяє оцінити рівень ситуативної тривожності та стійкість індивіда до стресових ситуацій.

Тест складається з 20 висловлювань, які стосуються можливих переживань тривожності в певних ситуаціях. Кожне з висловлювань учасник повинен оцінити за шкалою, яка зазвичай має 4-5 варіантів відповіді, що відображають різний рівень інтенсивності переживань (наприклад, від «ніколи» до «завжди»). Залежно від того як респонденти оцінюють свої відчуття, формується загальний показник рівня ситуативної тривожності.

Тест дозволяє оцінити:

Ситуативну тривожність – тимчасовий стан тривожності, що виникає як реакція на конкретні обставини чи події. Вона може варіюватися в залежності від ситуації і є змінною.

Тривожність у стресових ситуаціях, таких як перед важливою подією, що можуть викликати занепокоєння.

Тест орієнтований на виявлення самого стану тривожності в конкретний момент часу. Відповіді на питання дозволяють виміряти:

1. Інтенсивність тривожних відчуттів, яку переживає людина в даній ситуації.
2. Індивідуальні варіації в реакціях на стресори.

Тест Спілберга-Ханіна дозволяє оцінити рівень ситуативної тривожності та надати рекомендації щодо методів зниження тривожності, якщо це необхідно, зокрема в контексті терапії чи тренінгів на покращення психологічної стійкості.

Методика часто використовується в психологічних дослідженнях, у клінічній практиці для оцінки рівня стресу, тривожності, а також у навчальних закладах і професійних тренінгах для вивчення емоційної готовності до стресових ситуацій.

Далі розглянемо результати дослідження, які отримані в результаті діагностики психологічної адаптації військових до умов бойових дій.

3.2. Аналіз отриманих результатів досліджень

З метою вивчення психологічної адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту було проведено експеримент на базі реабілітаційного центру для військових. Вибірку для емпіричного дослідження склали в кількості 50 мобілізованих військовослужбовців. Вікова категорія досліджуваних за статтю є чоловіки у віковому діапазоні від 24 до 59 років.

Задля оцінки психоемоційного стану військових під час психологічних заходів нами була використана Методика «Самопочуття, активність, настроїв» (САН). Результати, які отримані за цією методикою ілюструє рис. 3.1.

Аналіз загальних результатів за цією методикою свідчить про те, що переважна більшість військових, які брали участь в опитуванні, мають досить високий рівень психологічного благополуччя, що складає 78% (39 осіб) від чисельності респондентів.

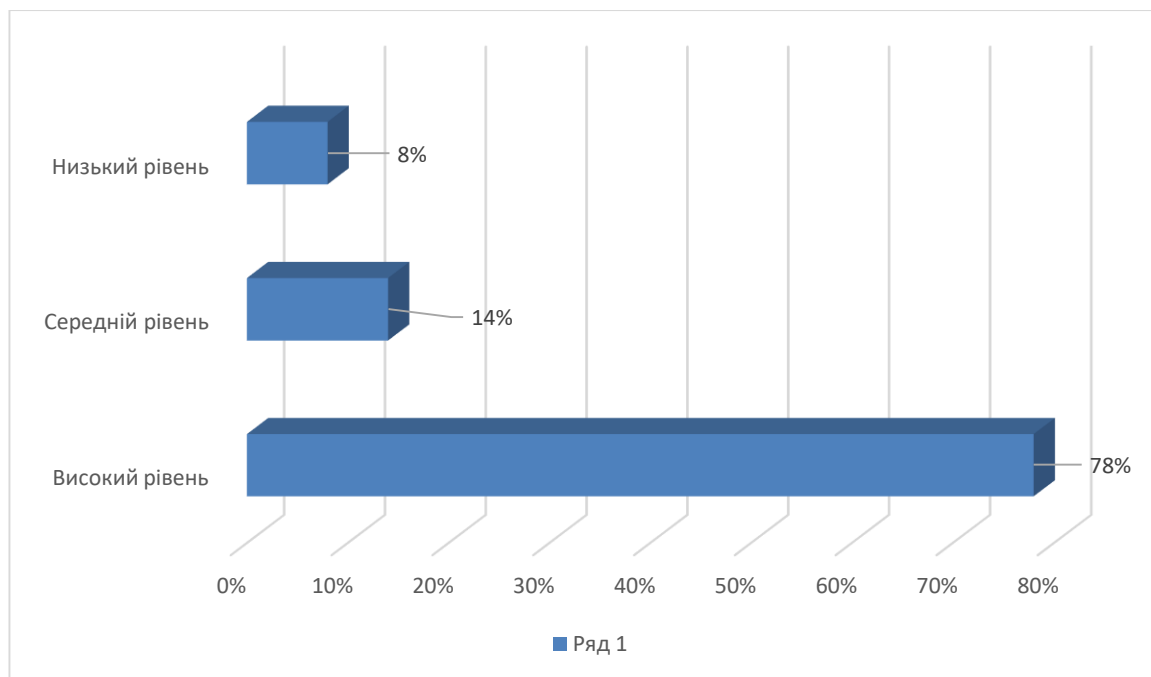


Рис. 3.1 Діагностичні результати за методикою САН

Проте, середній показник виявили у 14% (7 осіб), а 8% (4 особи) все ж таки мають низькі показники впевненості, активності, самопочуття, настрою, працездатності та готовності до дій. Це вказує на наявність певних труднощів у частини військовослужбовців, що потребують додаткової уваги та психологічної підтримки для покращення їхнього емоційного і психічного стану, а також підвищення готовності до виконання завдань у складних умовах служби.

Для встановлення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань було проведено експрес-діагностику за допомогою опитувальника «Адаптивність-200».

Оновлена версія «Адаптивність-200» базується на новітніх наукових дослідженнях у галузі психології та враховує зміни в умовах служби та бойових завдань, що дозволяє більш точно вимірювати рівень стресостійкості, соціально-

психологічної адаптації та готовність до різних екстремальних ситуацій. Завдяки модернізації методика «Адаптивність-200» стала ще більш точною та ефективною для оцінки психологічного стану військових, що дозволяє значно покращити процес їх адаптації до умов служби та підвищити рівень стійкості до стресів, що виникають в ході виконання бойових завдань.

Отже, дослідження за методикою «Адаптивність-200» щодо психологічної адаптації військових при виконання ними бойових завдань в екстремальних умовах було спрямований на визначення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань, що включало оцінку їх здатності ефективно функціонувати в стресових умовах, стійкість до бойового стресу, рівень адаптаційних можливостей, а також готовність до міжособистісної взаємодії в умовах високої напруги. Для цього було використано комплексну методику, що дозволила виявити психологічні характеристики, важливі для виконання завдань у бойових умовах.

Результатами психологічної оцінки військовослужбовців їх адаптаційного потенціалу до бойового стресу, який ілюструє рис. 3.2, має такий розподілився за рівнями стійкості так:

Перший рівень стійкості до бойового стресу (максимальну стійкість) зафіксовано у 18% від загальної кількості опитуваних (9 військовослужбовця). Цей рівень характеризує людина як надзвичайну стійку до стресу та таку, яка демонструє та зберігає ясність мислення, високий рівень ефективності навіть в найскладніших ситуаціях, виступає лідером для інших.

Високий рівень стійкості (другий рівень стійкості до бойового стресу) зафіксовано у 34 військовослужбовців, що складає близько 68% від загальної кількості. Військовослужбовці з цим рівнем мають хорошу психологічну адаптацію до умов бойових дій, хоча можуть відчувати певне напруження у стресових ситуаціях. Вони здатні виконувати поставлені завдання, однак потребують деякої психологічної підтримки в умовах тривалого стресу.

Середній рівень стійкості (3-й рівень стійкості до бойового стресу) було зафіксовано у 4 військовослужбовців, що становить 8%. Ці військовослужбовці,

у яких спостерігається помітне зниження стійкості до стресу можуть проявляти ознаки емоційного виснаження, зниженої мотивації або труднощі з концентрацією. Такий рівень свідчить про необхідність додаткової психологічної підтримки, щоб допомогти військовим відновити свою психологічну стійкість.

Наявність низького рівня стійкості (4-й рівень стійкості до бойового стресу) зафіксовано у 3 військовослужбовців, у відносному вираженні складає 6%. Ці військові мають значні труднощі з адаптацією до умов бойової обстановки. Вони відчують сильний стрес, емоційну нестабільність, прояви депресії/тривоги. Такий рівень стійкості вимагає негайного втручання з боку психологів для корекції психологічного стану і підтримки військових у подоланні травмуючих факторів бойової діяльності.

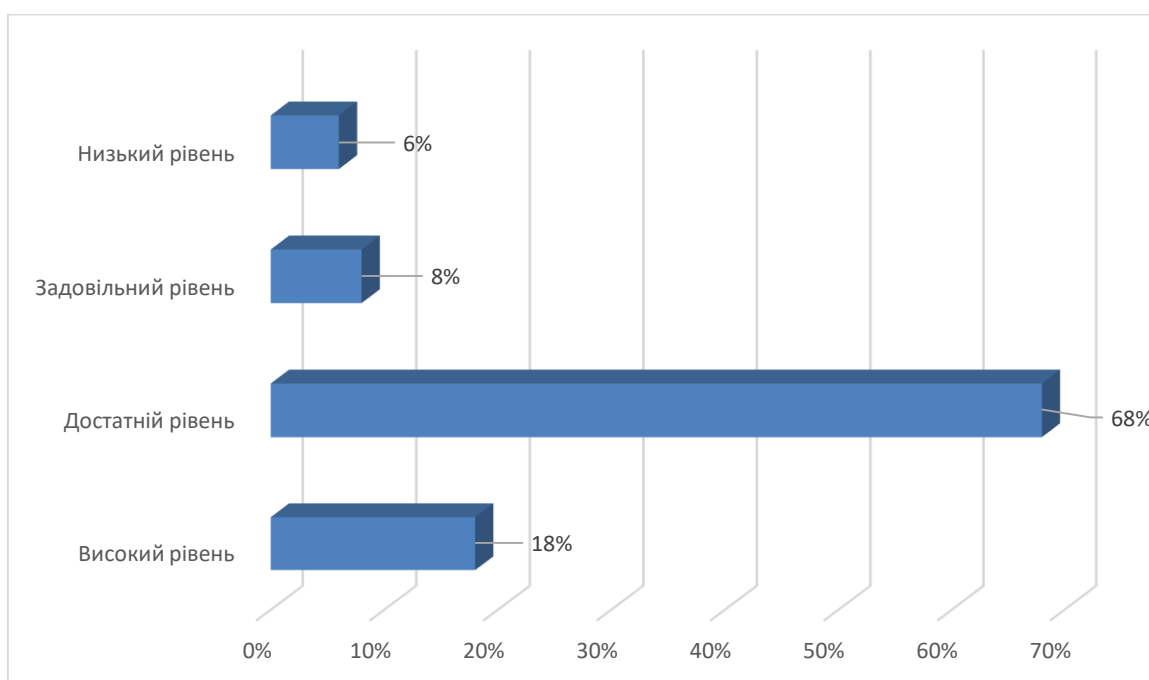


Рис. 3.2 Рівень психологічної стійкості військових до виконання бойових завдань

Отримані результати діагностики показали, що військовослужбовці з високим рівнем адаптації володіють такими характеристиками: вони демонструють високу працездатність як в умовах звичного середовища, так і під

впливом стресових ситуацій. Їхня здатність до стійкості у складних умовах є вираженою, вони швидко адаптуються до змін і ефективно справляються з психоемоційними навантаженнями. Крім того, вони мають легкість у встановленні контактів з оточуючими, не схильні до конфліктів та проявляють орієнтацію на загальноприйняті соціальні норми та етичні стандарти поведінки. Вони віддають перевагу командній роботі, готові дотримуватись корпоративних вимог та орієнтовані на колективні інтереси, ставлячи їх вище особистих. Це дозволяє їм не лише ефективно виконувати завдання в умовах бойової діяльності, але й сприяти стабільності в колективі, підтримувати гармонійні відносини з товаришами по службі та виконувати функції лідера чи координатора в складних ситуаціях.

Респонденти з достатнім рівнем адаптаційного потенціалу демонструють стабільний рівень працездатності в звичних умовах. Однак при тривалому психологічному навантаженні їхня ефективність може знижуватися, що може вплинути на загальні результати діяльності. Вони здатні без труднощів встановлювати міжособистісні контакти з іншими військовослужбовцями, не схильні до конфліктів і адекватно реагують на конструктивну критику чи зауваження. В цілому, вони дотримуються встановлених корпоративних норм та вимог, надаючи перевагу колективним інтересам перед власними. Зазвичай вони готові підкорятися груповим цілям і працювати на благо колективу, навіть якщо це вимагає жертвування особистими інтересами. Такий рівень адаптації дозволяє їм ефективно функціонувати в колективі, зберігати психологічну стійкість у складних умовах і підтримувати позитивний соціальний клімат в команді.

У загальному показники за діагностикою «Адаптація-200» вказують на здатність більшості військовослужбовців до ефективного подолання стресових ситуацій. Більшість респондентів демонструють високий рівень адаптації, зберігаючи психологічну стійкість та здатність діяти в екстремальних умовах без значних емоційних зривів або паніки. Це свідчить про готовність військових до виконання завдань навіть у складних бойових або кризових ситуаціях. Однак, незважаючи на загальну високу стійкість, деяка частина військовослужбовців

все ж потребує додаткової підтримки для покращення своїх адаптаційних можливостей, оскільки вони можуть виявляти ознаки стресу або емоційного вигорання в умовах підвищених навантажень. Така інформація дозволяє своєчасно ідентифікувати групи ризику та вжити відповідних заходів для підвищення загального рівня психологічної стійкості в колективі.

Окрім того, під час проведення дослідження були виявлені та детально проаналізовані такі ключові критерії, як-от:

1. Діагностика поведінкової регуляції показала, що у 70% (35 військовослужбовців) результат за шкалою становить 7-8 стенів, який свідчить про високий та достатній рівень психологічної стійкості. Такий показник підтверджує те, що більшість підрозділу здатна ефективно виконувати поставлені завдання. Ці військовослужбовці приймають швидко рішення, а накази виконуються чітко, послідовно та у встановлені терміни, що свідчить про їхню здатність до оперативної роботи в умовах стресу та високої відповідальності.

Середні результати показали 20% (10 військовослужбовців), що за шкалою фіксуємо на рівні 5-6 стенів. Такі показники вказує на наявність достатнього рівня психологічної стійкості та поведінкової регуляції, проте ці показники трохи знижені. Військовослужбовці з такими результатами все ще здатні виконувати накази та розпорядження, однак це може відбуватися з невеликою затримкою та не завжди з максимальною точністю. Вони можуть потребувати додаткової підтримки для оптимізації їх адаптаційних можливостей.

Нижче середнього мають результати 10% (5 військовослужбовців), що характеризується деякими помітними ознаками нестійкості та порушенням регуляції поведінки. У таких осіб можуть виникати труднощі з адаптацією до нових умов, що безпосередньо впливає на їх здатність ефективно виконувати службові обов'язки та на загальний стан здоров'я. Для таких військовослужбовців необхідна особлива увага з боку командирів, а також допомога в адаптаційний період, що може включати психокорекційні заходи або застосування спеціалізованих програм для покращення психологічного стану та

регуляції поведінки.

2. Комунікативний потенціал допомагає визначити, наскільки ефективно індивіди або групи здатні адаптувати свою поведінку і взаємодію в умовах стресу, а також підтримувати ефективний зв'язок у складних умовах, що є ключовим для досягнення успіху в будь-якому професійному середовищі. За даними дослідження нами отримані такі показники: у 96% (48 військовослужбовців) відзначено достатній рівень комунікативних здібностей, що дозволяє їм швидко адаптуватися в колективі. Вони без особливих труднощів встановлюють контакти з оточуючими, адекватно оцінюють свою роль у групі та можуть ефективно коригувати свою поведінку залежно від ситуації, а також швидко засвоюють нову інформацію, послідовно діють і мають здатність легко знаходити спільну мову з іншими, що є важливим для створення гармонійної атмосфери в колективі та досягнення спільних цілей.

Однак, 4% респондентів продемонстрували результати, які є нижчими за середній рівень, що вказує на необхідність корекції в сфері комунікативних здібностей. Для таких осіб важливо здійснити роботу, спрямовану на усунення комунікаційних бар'єрів, покращення взаємодії з оточенням, а також на адаптацію до умов колективу і служби загалом.

3. Наступним критерієм, який нами були отримані показники це морально-етична нормативність. Отримані результати за цим показником розподілилися так: високий рівень моральної нормативності спостерігається у більшості опитаних, що складає на рівні 86% (43 військовослужбовців), що свідчить про сильну мотивацію, чітке розуміння вимог служби та власної ролі у колективі. Така моральна стійкість забезпечує злагоджену і ефективну роботу в межах підрозділу. 14% (7 військовослужбовців) показали задовільний рівень, що може вказувати на певні проблеми з усвідомленням свого призначення або адаптацією до норм і вимог служби. Це потребує додаткової уваги для покращення морального клімату та підвищення рівня відповідальності серед усіх членів колективу.

Для нас було важливо проаналізувати не лише стійкість до бойового

стресу, а й військово-професійну спрямованості та схильності до суїцидального ризику.

4. При визначенні порогового рівня військово-професійної спрямованості встановлено на межі показника у 10 балів, що відповідає 5-му ступеню, який свідчить про достатній рівень професійної орієнтації військовослужбовця. Це означає, що особа має намір продовжувати свою професійну діяльність, навіть у складних чи екстремальних умовах. Якщо ж військовослужбовець набирає 11 і більше балів, це свідчить про недостатній рівень військово-професійної спрямованості, що може вказувати на проблеми з адаптацією до військової служби. У випадку, коли показник перевищує 14 балів, це є серйозним сигналом про повне незадоволення військовою професією та службовим призначенням. Такий стан, особливо серед мобілізованих, може бути ризикованим, оскільки збільшуються шанси на самовільне залишення служби, що становить загрозу для стабільності підрозділів та безпеки виконання бойових завдань.

Цей показник як і рівень стійкості до бойового стресу, є надзвичайно важливим, особливо в умовах тривалої повномасштабної війни «на виснаження». Здатність сторін оперативно відновлюватися та повертатися в бойовий особовий склад, який зазнав фізичних і психологічних ушкоджень, стає ключовим фактором забезпечення необхідної чисельності людських ресурсів на фронті. В умовах війни, де психологічне та фізичне виснаження є невід'ємною частиною конфлікту, саме від цього фактору залежить ефективність виконання бойових завдань, збереження боєздатності та здатність протистояти ворогу. Тому вчасна діагностика та корекція рівня адаптації військових до бойових умов є критично важливими для забезпечення стійкості та мобільності військ на всіх етапах війни.

Аналіз результату дослідження професійної спрямованості військовослужбовців, в цілому в референтній групі було зафіксовано на достатньому рівні військово-професійної спрямованості, що становить на відмітці у 100%. Це свідчить про те, що військовослужбовці, окрім рівня професійної підготовки, демонструють як внутрішню мотивацію, яка орієнтована на виконання завдань, а також психологічну готовність до стресових ситуацій, що виникають у військовій діяльності. Тобто, випробувані визначають готовність, бажання та здатність виконувати свої обов'язки в рамках військової служби, зокрема в умовах бойових дій.

5. Динаміка показника схильності до суїцидального ризику демонструє негативну тенденцію, що вимагає пильної уваги з боку командирів та психологічних служб. Важливо вчасно виявляти такі ознаки та вживати відповідних заходів для попередження розвитку суїцидальних думок і запобігання їх реалізації. Своєчасне втручання, включаючи психологічну підтримку та корекцію, може значно знизити ймовірність виникнення кризових ситуацій серед військовослужбовців та забезпечити їх психологічну стабільність у складних умовах служби.

При оцінці критичного рівня схильності до суїцидального ризику нами був встановлений поріг у 4 бали, що відповідає 5 стелі, за якого у військовослужбовців не спостерігаються виражені ознаки суїцидальної схильності. На етапі підготовки до участі в бойових діях лише в одного військовослужбовця були зафіксовані окремі ознаки суїцидальної схильності, що може вказувати на незначну тривожність, а також бути результатом втоми або професійного вигорання. Для таких осіб рекомендується відпочинок для відновлення сил і зняття нервового напруження, а також консультації з психологом, щоб уникнути подальших психологічних та емоційних навантажень. У решти випробуваних не виявлено суїцидального ризику, що свідчить про високий рівень психологічної стійкості та здатність адаптуватися до умов служби.

Прикінцевим дослідженням нашої роботи стосовно психологічного забезпечення адаптації військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах була оцінка ситуативної тривожності, за методикою «Тест Спілберга-Ханіна». Щоб відстежити рівень реактивної тривожності, ми проводили оцінку стану військовослужбовців з періодичністю два рази на місяць. Загальні результати візуалізовано представлені на діаграмі 3.3.

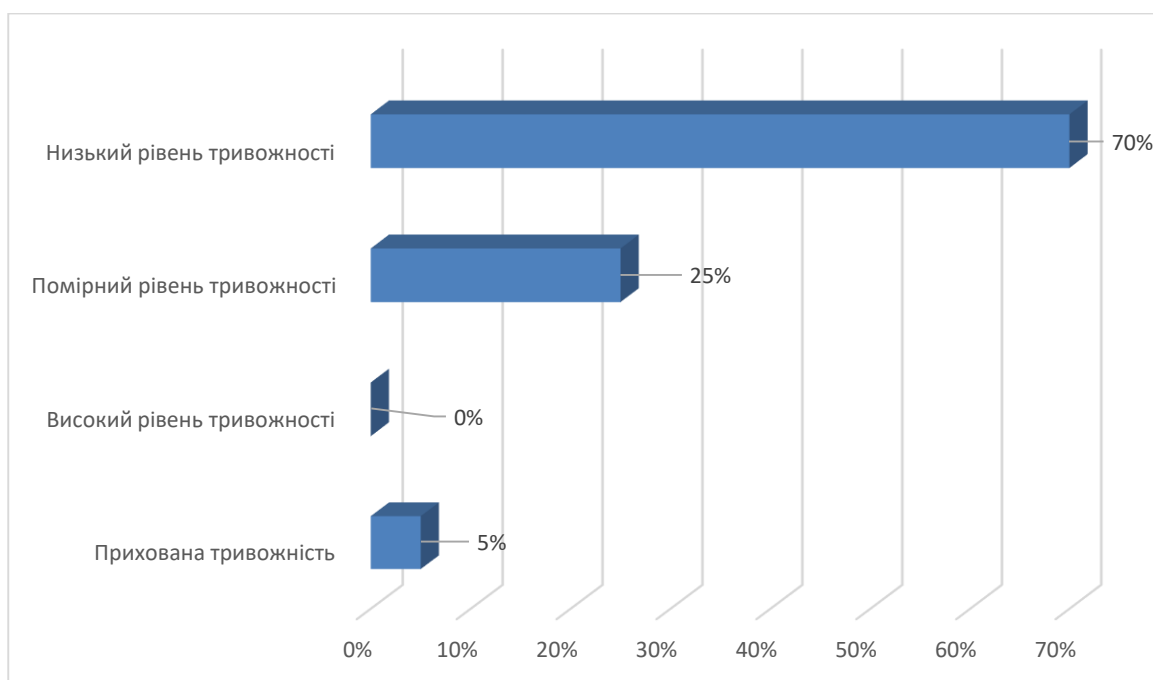


Рис. 3.3 Оцінка реактивної тривожності за допомогою опитувальника Спілбергера-Ханіна

Проаналізувавши дані, отримані за методикою Спілбергера-Ханіна, можна зробити такі підсумки: високий рівень тривожності серед респондентів відсутній; однак у 5% (2 військовослужбовця) виявлено показники, що нижчі за 12 балів. Це може вказувати на наявність прихованої або замаскованої тривожності, або навіть на ознаки депресії, що виражаються у витісненні тривоги і бажанні показати себе в кращому світлі.

Помірний рівень тривожності спостерігається у 25% (13 військовослужбовців), де сума балів знаходиться в межах 31-45.

Ці військові можуть відчувати легку тривожність під час виконання щоденних завдань, але така тривога зазвичай швидко проходить і не має суттєвого впливу на їх роботу та ефективність.

Низький рівень тривожності відзначено у 70% (35 військовослужбовців). У цих респондентів показники тривожності не перевищують 30 балів, що свідчить про відсутність значної тривоги. Водночас ці військові демонструють високий рівень психологічної стійкості, з легкістю виконують поставлені завдання в межах повсякденної діяльності.

Загалом, результати дослідження свідчать, що військовослужбовці підрозділу здатні ефективно виконувати поставлені завдання, а їх повсякденна діяльність знаходиться на високому рівні, що підтверджує загальну адаптацію і психологічну стійкість більшості респондентів.

Отже, за результатами дослідження можна зробити такий підсумок:

Застосування різних методик для оцінки адаптаційних можливостей військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах набуває особливої значущості в сучасних реаліях. Це дозволяє ефективно оцінювати здатність військовослужбовців до адаптації в умовах стресу, забезпечуючи високий рівень готовності та боєздатності підрозділів у різних ситуаціях.

На початку нашого дослідження ми здійснили вибір та обґрунтування методичного інструментарію для дослідження чинників, які впливають на психологічної адаптації військових до умов бойових дій.

На нашу думку, доцільним було використання такі методики, як-от: методика «САН», «Адаптивність 200», опитувальник Спілбергера-Ханіна. За допомогою цих методик ми дослідили та зробили аналіз оцінки не тільки рівень психологічної стійкості військовослужбовців, але й визначити військово-професійну спрямованість, схильність до суїцидальних ризиків, а також тенденції до девіантних форм поведінки. Важливим аспектом є також оцінка рівня моральної нормативності та комунікативного потенціалу. Високі показники в цих двох категоріях сприяють більш ефективній адаптації у

військовому колективі, що полегшує інтеграцію і взаємодію в межах підрозділу.

Згідно з результатами проведеного дослідження, підрозділ в цілому здатний виконувати завдання за призначенням. Більшість військовослужбовців мають високий або середній рівень психологічної стійкості, що підтверджує їх здатність до успішної адаптації в екстремальних умовах служби. Висока і достатня стійкість до бойового стресу відображає гарну адаптацію особистості, що відповідає вимогам, які ставляться перед військовими в умовах бойових дій. Ці фактори свідчать про готовність підрозділу ефективно виконувати поставлені завдання в умовах напружених ситуацій.

Військовослужбовців з рівнем психологічної стійкості, що знаходиться нижче середнього, доцільно віднести до групи підвищеного психологічного впливу. За ними необхідно здійснювати більш ретельний нагляд з боку їх безпосередніх командирів або начальників. Також рекомендується розглянути можливість переведення цих осіб на посади з меншим психологічним та фізичним навантаженням. Для покращення їх адаптації до військової служби в умовах бойових дій можна застосовувати психокорекційні програми. Участь у таких програмах забезпечує позитивну динаміку, сприяє зниженню рівня тривожності та полегшує адаптацію до умов служби, покращуючи поведінкову регуляцію і загальний психологічний стан військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Дослідивши тему роботи *«Особливості психологічної адаптації військових до умов бойових дій»* можна зробити такі висновки:

1. У першому розділі нашої роботи був здійснений теоретичний та методологічний огляд психологічних факторів адаптації військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. Встановлено, що психологічна адаптація військовослужбовців до службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту полягає в процесі пристосування особистості до екстремальних умов військової служби та бойових дій, що вимагає високої нервово-психічної стійкості, здатності ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати професіоналізм у критичних умовах.

Психічна адаптація військовослужбовців у зоні конфлікту включає декілька ключових аспектів. До них належать: психологічні чинники, серед яких особливе значення мають психоемоційний стан, індивідуальні характеристики особистості, як-от: характер і темперамент, а також емоційна стабільність і здатність до самоконтролю. Ці фактори безпосередньо визначають, як людина реагує на стресові ситуації, які супроводжують адаптаційний процес; особистісні чинники, що включають сімейний стан, життєвий досвід, вік та інші індивідуальні особливості. Наприклад, люди з більшим життєвим досвідом, стабільними сімейними стосунками та більш зрілим віком можуть легше адаптуватися до нових умов, оскільки мають краще розвинену емоційну стійкість і більшу здатність до самопізнання; зовнішні чинники, що знаходяться поза безпосереднім процесом адаптації, але суттєво впливають на нього. До таких факторів належать можливості кар'єрного зростання, рівень заробітної плати, умови праці, вимоги робочого процесу, а також соціально-економічне середовище, в якому особа перебуває. Ці чинники взаємодіють між собою та можуть як сприяти, так і ускладнювати адаптаційний процес, в залежності від того, які з них є більш вираженими або підтримуваними в конкретній ситуації.

Емоційна стійкість полягає у здатності зберігати рівновагу та

контролювати свої емоції в умовах постійного стресу та небезпеки. Військовослужбовці повинні вміти справлятися з тривожністю, страхом і напругою, що виникають під час бойових дій. У результаті психічної адаптації військовослужбовці стають здатними ефективно виконувати свої завдання, зберігаючи при цьому психоемоційну стійкість, що дозволяє забезпечити високий рівень боєздатності та збереження фізичного і психічного здоров'я. Психічна адаптація є важливим чинником, що визначає успішність бойових дій, тому вона повинна підтримуватися через професійну підготовку, психологічну підтримку та заходи для зниження стресових навантажень.

Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій – це системний комплекс психологічних заходів, спрямованих на забезпечення психоемоційної стійкості, підтримку морального духу та ефективність виконання завдань військовослужбовцями в умовах бойових дій. Він є важливою складовою частиною загальної організації бойової діяльності та забезпечення високої боєздатності підрозділів.

Психологічний супровід військовослужбовців у зоні бойових дій є необхідною умовою для забезпечення високої боєздатності підрозділів, збереження психічного здоров'я військових і полегшення адаптації до екстремальних умов. Він включає в себе різноманітні методи та підходи для допомоги військовослужбовцям у подоланні стресу, зміцненні морального духу, профілактиці психічних розладів та після бойовій реабілітації. Такий супровід сприяє ефективному виконанню бойових завдань, а також збереженню здоров'я та благополуччя військових.

2. Другий розділ нашої роботи був присвячений вивченню соціально-психологічних чинників, які мають вплив на психологічний стан військовослужбовців під час особливих умов. Найперше, на що ми звернули увагу це на основні характеристики психологічної підготовка особового складу військ. Їх сутність полягає у низці факторів, як-от: наявність професійно важливих якостей особистості; реалістична самооцінка своєї підготовленості та досвіду в екстремальних умовах; досвід мобілізації сил для виконання складних

завдань; громадянська зрілість; емоційна стійкість і здатність контролювати свої емоції; впевненість у власних силах та товаришах; швидкість реакції, сміливість, рішучість і цілеспрямованість; здатність до самонастроювання та створення оптимальних умов для ефективної діяльності; мотивація досягнення поставлених цілей, а також оцінка реалістичності досягнення бажаного результату.

Аналізуючи соціально-психологічні чинники, які впливають на психологічний стан військовослужбовців під час виконання службово-бойових завдань у зоні збройного конфлікту, важливо врахувати ряд аспектів, що безпосередньо формують емоційне та психічне благополуччя особового складу. Ці чинники включають як соціальні, так і психологічні елементи, що взаємодіють між собою, створюючи певний контекст для поведінки та ефективності військовослужбовців у критичних ситуаціях. Одним із основних соціальних чинників є підтримка з боку колег і командирів, що сприяє формуванню атмосфери взаємодопомоги та довіри в підрозділі. Це, зі свого боку, допомагає зменшити рівень стресу та тривожності, а також підвищує загальну моральну стійкість.

До психологічних чинників належать, зокрема, емоційна стійкість, індивідуальні особливості військовослужбовців, їх здатність до адаптації в екстремальних умовах, а також ментальна готовність до виконання складних бойових завдань. Важливим фактором є також психологічна підтримка, яка надається через регулярне консультування, тренінги та групові заходи для зниження емоційного навантаження та профілактики психоемоційних розладів.

Складні умови бойових дій, пов'язані з високим ризиком для життя, постійною загрозою та фізичними навантаженнями, вимагають від військовослужбовців значних психологічних ресурсів. Тому соціально-психологічна підтримка, стабільні взаємини в колективі, а також зовнішні фактори, як наприклад, наявність зв'язку з родинами, матеріальна забезпеченість і можливість психологічної реабілітації, можуть значно полегшити процес адаптації до бойових умов та підвищити загальну ефективність виконання завдань.

3. Завершення нашого дослідження полягало у емпіричному дослідженні психологічного забезпечення адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності в умовах збройного конфлікту, яке було організовано та описано у третьому розділі магістерської роботи.

Для виявити та вивчення адаптації військових до умов бойового конфлікту нами було проведено експериментального дослідження, яке мало вирішення таких завдання, як-от: виявити рівень соціальної адаптації мобілізованих військовослужбовців, з урахуванням їхнього значення та впливу; здійснити вибір та обґрунтування методичного інструментарію для дослідження чинників, які впливають на психологічної адаптації військових до умов бойових дій; і, безпосередньо, провести діагностику загального рівня адаптаційного потенціалу та його компонентів, порівняти вплив різних чинників та здійснити аналіз отриманих результатів.

За результатами дослідження ми прийшли до висновку, що більшість респондентів референтної групи підтверджують загальну психологічну адаптацію військовослужбовців та їхню здатність протистояти стресовим факторам, тобто демонструють достатній рівень адаптаційного потенціалу та психоемоційної стабільності. Однак невелика частина досліджуваних має низький рівень адаптаційного потенціалу, що в поєднанні з високим рівнем психоемоційного напруження негативно позначається на їх здатності до ефективної взаємодії. Ці особи характеризуються негативними показниками міжособистісною та міжгруповою взаємодією, схильністю до конфліктних ситуацій, переважанням власних інтересів над інтересами колективу, а також високим рівнем індивідуалізації, що ускладнює їх соціально-психологічну адаптацію.

Така ситуація свідчить про те, що рівень адаптації у частини мобілізованих військовослужбовців є недостатнім. Це, зі свого боку, може негативно вплинути на ефективність виконання ними бойових завдань як на індивідуальному рівні, так і в групі. Враховуючи вищезазначене, важливо здійснювати додаткові заходи психологічної підтримки та корекції для тих, хто має труднощі в адаптації,

зокрема через розв'язання конфліктних ситуацій, стимулювання колективізму та групової взаємодії, що сприятиме підвищенню ефективності виконання бойових завдань.

4. Наше проведене дослідження не охоплює всі аспекти проблеми психологічної адаптації військових до умов бойових дій. У майбутньому ми бачимо перспективи подальших досліджень у вивченні специфіки другого та третього етапів психологічного супроводу військовослужбовців, що включають періоди безпосереднього виконання бойових завдань, ротації та реабілітації. Окрему увагу слід приділити дослідженню психоемоційних і соціальних змін у військових на цих етапах, а також розробці ефективних методів підтримки і адаптації під час цих критичних фаз служби. Подальші дослідження допоможуть створити більш глибоке розуміння психологічних потреб військовослужбовців, що дозволить покращити процеси їх адаптації, підвищити ефективність виконання бойових завдань і сприяти більш успішній реабілітації після завершення активних бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В., Хомчак Р. Психологічна підготовка військових фахівців у конфліктах сучасності. *Військова освіта*. 2017. № 2. С. 19-27. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vios_2017_2_4 (дата звернення 06.11.2024)
2. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців: метод. посіб. / ред. О. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
3. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166
4. Гачак-Величко Л.А. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Психологія особистості*. ГАБІТУС. Випуск 46. 2023. С. 129-133
5. Гомонюк В.О. Профілактика стресових станів сучасного керівника. *Materialy VIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2012»*, - Volume 28, *Psychologia i socjologia*. - Przemisl: Nauka i studia, 2012. S. 16-21. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19596341.pdf> (дата звернення: 11.10.2024).
6. Джигун Л.М., Берегова Н.П., Главацька Н.Д. Особливості і сучасний стан психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Психологічні тривавелогі*. 2021. № 2. С. 57–73.
7. Жигайло Н.І., Матеюк О.А. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* № 9(14) 2022. С. 565-574
8. Карпюк Г. Реабілітація і медицина для військових: перехід від тактики до стратегії. URL: <https://www.segodnya.ua/ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-knormalnoy-zhizni-1117099.html> (дата

звернення: 10.10.2024).

9. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах: посібник для місцевих координаційних органів. URL: <https://cutt.ly/ILy8VEJ> (дата звернення: 27.10.2024).

10. Коkun О. М. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

11. Коkun О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с

12. Концепція впровадження психологічної підготовки у Збройних Силах України. Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба: вебсайт. URL: <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/stud-conf/suchasna-viyna-gumanitarniy-aspekt/38.pdf>. (дата звернення: 10.10.2024).

13. Костян В.І. Бойовий стрес і бойова втома. URL: <https://vseosvita.ua/library/bojovij-stres-i-bojovavtoma-137861.html> (дата звернення 22.10.2024)

14. Культура відносин у військовому колективі. Порадник командирів: метод. посіб. / за заг. ред. Н. А. Агаєва. Київ : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Р.О., 2021. 121 с.

15. Литвиненко О. Психологічні шляхи формування авторитету офіцера кадрового органу. Вісник Національного університету оборони України. 2019. №1 (51). С. 66–73.

16. Ліпатов І.І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.

17. Ложкін Г. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.

18. Лукашевич М.П., Шандор Ф.Ф., Червона Л.М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): Підручник. Ужгород: «АУТДОР-ШАРК», 2023. 208 с.
19. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ: Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. 395 с.
20. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
21. Марущак М. Психологічні основи адаптації військовослужбовців збройних сил України до бойових умов. Збірник наукових праць Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. Вип. 2(10), 2023. С.35-44. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_school/2023/2/6.pdf (дата звернення: 10.10.2024).
22. Медсанбат: Бойовий стрес. URL: <http://www.medsanbat.info/medsanbat-boyoviy-stres/> (дата звернення 21.10.2024)
23. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ: Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2016. 30 с.
24. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: Підручник: у 2 ч. Ч.1. / колектив авторів; за заг. ред.. В. В. Стасюка. Київ: НУОУ, 2012. 682 с.
25. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник: у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н.А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін.; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : ТОВ «7БЦ», 2020. 755 с.
26. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації

військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: автореф. дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 19 с.

27. Нехаєнко С.І., Осадчий О.В. Аналіз чинників та факторів, що впливають на морально-психологічне забезпечення відмобілізування та приведення у бойову готовність військовослужбовців Збройних сил України. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», Вип. 34. 2021. С.190-195 URL: <http://www.scinotes.mgu.od.ua/34>

28. Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В., Сафін О. Д. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів. Хмельницький: Вид-во Академії СВУ, 2017. 562 с.

29. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ: навчальний посібник /За ред. Г.П. Воробйова. Київ: Вид. дім «СКІФ», 2024. 424 с.

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

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

32. Островський О.О., Волинець Н.В. Заходи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій . Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 14. С. 236-241. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2017_14_56 (дата звернення 27.10.2024)

33. Павлушенко С.М. Психотравмуючі фактори бойової діяльності. *Питання психологі*. Вісник Національного університету оборони України № 1 (54) /2020. С. 137-143

34. Павлюк М.М., Овдій І.В. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. Вісник Національного університету

оборони України 6 (70) /2022. С. 134-141 URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/267100> (дата звернення: 10.10.2024).

35. Петренко В. М., Шевченко О. М. Методика воєнно-ідеологічної підготовки : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2017. 480 с.

36. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с

37. Романишин А.М., Мацевко Т.М. та ін. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців: навчально-методичний посібник Львів: НАСВ, 2017. 322 с.

38. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид, перероб., допов. Київ: Академія, 2017. 366 с.

39. Садков В.П., Тімченко О.В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. 2017. 508 с.

40. Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Еверт О.В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

41. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с

42. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.-метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.

43. Ягупов В.В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем. 2004, 656 с.

44. Ягупова Ю.В., Кушнір Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. Том 2 № 14 (2022). URL: <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/12874> (дата звернення: 10.10.2024).

45. Anderson W., Swenson D., Clay D. Stress management for law enforcement officers. Englewood Cliffs. New Jersey, 1995. P. 133-151.

46. Burgess, L. (2017, November 28). What to know about general adaptation syndrome. Medical News Today. DOI:m
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172.php> 5

47. Kendra Cherry. Adaptation in Piaget's Theory of Development. DOI:
<https://www.verywellmind.com/what-is-adaptation-2794815>

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН

Тест «САН», назва якого складається з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», був розроблений співробітниками медичного інституту імені І.М. Сеченова: В.А. Доскіним, Н.А. Лаврентевою, М.П. Мірошніковим і В.Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. «САН» використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). «САН» – це бланк (Табл. 1.1), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0- 1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів – характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи: 1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що

вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень "САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ" і "САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ" розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від "0" відображає самопочуття – вище за середній, а цифра три – відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника. У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3".

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал "3" шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал "0" оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Наприклад:

ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ		ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
ПАСИВНИЙ		АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах - "самопочуття", "активність", "настрій".

Таблиця 1.1.

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ

9	ПОВІЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3	2	1	0	1	2	3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3	2	1	0	1	2	3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3	2	1	0	1	2	3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів - *низька* оцінка;
- 30 - 50 балів - *середня* оцінка;
- > 50 балів - *висока* оцінка.

Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптація-200»

У даному додатку використовується нова версія “Адаптивність-200”, що містить 200 запитань. Крім традиційних шкал: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність) до даної версії опитувальника увійшли додаткові шкали ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) і СР (суїцидальний ризик).

Обробку отриманих даних необхідно проводити за основними та додатковими шкалами. Основні шкали: достовірність (Д), поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП), моральна нормативність (МН).

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання «Адаптивність-200» (і тим самим надійності отриманих даних).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватись моральних норм поведінки, вміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Додаткові шкали: військово-професійна спрямованість (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП), суїцидальний ризик (СР).

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак адитивної і деліквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

На кожне питання тесту обстежуваний кандидат може відповідати або “Так” або “Ні”. Ухильних відповідей в не передбачено.

Для обробки отриманих даних необхідно мати набір ключів, які відповідають основним і додатковим шкалам “Адаптивність-200”. При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал. Обробку отриманих даних необхідно починати з шкали достовірності(Д).

У випадку якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то отримані результати слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. У цьому випадку значення усіх основних і додаткових шкал при роздрукуванні не приводяться.

Аналогічно за допомогою спеціальних ключів здійснюється обробка даних за основними шкалами ПР, КП і МН, а також, за додатковими шкалами ВПС, ДАП і СР.

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блоку методів вивчення індивідуально-психологічних якостей, сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються і отримане значення переводиться за у 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Таблиця 2.1

Відповіді багаторівневого особистісного опитувальника
«АДАПТИВНІСТЬ – 200»

Показники	«ТАК»	«НІ»
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Слід зазначити, що даний інтегральний показник у літературі часто позначається як “Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації” (ОАП).

$$\text{ОАП} = \text{ПР (сірі бали)} + \text{КП (сірі бали)} + \text{МН (сірі бали)}$$

Показники додаткових шкал: ВПС, ДАП і СР не враховуються при загальному підрахунку особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а є самостійними показниками. При визначенні інтегральної оцінки особистісного

адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Рівень військово-професійної спрямованості (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) і суїцидального ризику (СР) визначаються окремо за спеціальними „ключами”, з подальшим переведенням у стени.

Таблиця 2.2

Переведення значень інтегральної оцінки
(особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

Найменування показника	С т е н и									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	≤ 17

Таблиця 2.3

Інтерпретація значень ОАП при визначенні рівня стійкості до бойового стресу

БОО ОАП	С т е н и	Рівень стійкості до бойового стресу
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤ 17	10	

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає

вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Таблиця 2.4

Переведення у стандартні бали результатів за шкалами “Адаптивність-200”

Стени	Основні шкали			Додаткові шкали		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 – 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Коротка інтерпретація результатів індивідуально-психологічного вивчення.

При значеннях шкали (Д = 0 – 5 балів) – ВИСОКА достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6 – 9 балів) – ДОСТАТНЯ достовірність результатів обстеження.

Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д \geq 10 балів) – результати обстеження недостовірні. Формулювання висновку не є можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження. У даному випадку дані решти шкал не обраховувати.

Таблиця 2.5

Основні шкали методики “Адаптивність-200”

1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенів	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень
7 стенів	Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників
6 стенів	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників
5 стенів	В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності
4 стени	Деяко понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму
3 стени	Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності
2 стени	Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності

1 стег	Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості. Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності
--------	---

2. *Шкала комунікативного потенціалу*

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенив	Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжособистісні взаємостосунки у колективі
7 стенив	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
6 стенив	Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
5 стенив	Рівень комунікативних здібностей середній. У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі
4 стени	Задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжособистісні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки

3 стени	Понижений рівень комунікативних здібностей. Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжособистісні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки
2 стени	Рівень комунікативних здібностей низький. Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки
1 стени	Вкрай низький рівень комунікативних здібностей. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і вкрай хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки

3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенів	Дуже високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості
8 стенів	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних
7 стенів	Достатньо високий рівень соціалізації. Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами

6 стенив	Достатній рівень соціалізації. У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
5 стенив	В цілому достатній рівень соціалізації. Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
4 стени	Задовільний рівень соціалізації. Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими
3 стени	Недостатній рівень соціалізації. В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими
2 стени	Низький рівень соціалізації. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил
1 стени	Вкрай низький рівень соціалізації (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не враховуючи думку оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки.

Таблиця 2.6

Додаткові шкали “Адаптивність-200”

4. Шкала військово-професійної спрямованості

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	Високий рівень військово-професійної спрямованості. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах
7-6 стенів	Достатній рівень військово-професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
5 стенів	В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості. Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
4 стени	Недостатній рівень військово-професійної спрямованості. Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна
3-1 стени	Низький рівень військово-професійної спрямованості. Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням

Таблиця 2.7

5. Шкала схильності до девіантних форм поведінки

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	Відсутність ознак девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком
5 стенів	В цілому виражені ознаки девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки відсутні. Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки
4-3 стени	Відзначено наявність деяких ознак девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки. Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки

2-1 стени	Наявність виразних ознак девіантних (адиктивної і деліквентної) форм поведінки. Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжособистісні взаємовідносини з ровесниками і із старшими за віком будує нерационально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.
--------------	---

Таблиця 2.8

6. Шкала суїцидального ризику

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	Відсутність ознак суїцидального ризику.
5 стенів	В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжособистісних взаємовідносинах з ровесниками і (або) із старшими по віку
4-3 стени	Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжособистісних взаємовідносинах з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.
2-1 стени	Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів в міжособистісних взаємовідносинах з ровесниками і із старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних

даних. Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл1). Таблиця Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна).

Таблиця 3.1.

№	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	.Я заклопотаний	1	2	3	4

18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними

Показники рівня психологічної оцінки військовослужбовців за методикою
«Адаптивність-200»

Шкали	Кількісні показники і стени			
	I	II, (7-8 стенів)	III (5-6)	IV (нижче 5)
Нервово-психічна стійкість	18%	68%	8%	6%
Поведінкова регуляція	-	70%	20%	10%
Комунікативний потенціал	96%		-	4%
Моральна нормативність	86%		-	%
Військово-професійна спрямованість	100%			
Суїцидальний ризик	98%	-	2%	-