

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА
ПРИЗНАЧЕННЯМ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ**

Бакалаврська робота

Студент групи: КПб-1-21-4.0д

Спеціальність: 053 Психологія

«Консультаційна психологія»

АННА КОВАЛЬ

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

ЄВГЕНІЯ КАЛЮЖНА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ	6
1.1. Проблема психологічної готовності особистості в науковій теорії та практиці	7
1.2. Фактори впливу на психологічну готовність особистості	14
1.3. Методи оцінки психологічної готовності військовослужбовців.....	22
Висновок до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ	32
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням	32
2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	39
2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної готовності військовослужбовців	57
Висновок до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальності теми. У сучасних умовах військові конфлікти стають все більш складними і непередбачуваними. Військовослужбовці стикаються з новими загрозами, які вимагають не лише фізичної, а й психологічної готовності. Психологічний стан бійців безпосередньо впливає на їхню здатність приймати рішення, діяти в стресових ситуаціях та підтримувати бойовий дух.

Важливість психологічної підготовки військовослужбовців стає очевидною в умовах бойових дій, де стрес і емоційне навантаження можуть призвести до серйозних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Розуміння особливостей психологічної готовності дозволяє розробляти ефективні програми підтримки та реабілітації.

Тривале виконання завдань військовослужбовцями у складних та екстремальних умовах може призвести до дезадаптації, зниження фізичної стійкості, нервово-психічного перенапруження та виникнення стійких негативних психічних станів. Тому проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України (далі - ЗСУ) до виконання завдань за призначенням є надзвичайно актуальною.

Питання психологічної готовності та її значення розглядалося багатьма вченими як в Україні, так і за її межами: серед українських науковців до цього питання зверталися В. Вареник, М. Корольчук, розглядалося багатьма вченими в Україні та за її межами: серед українських науковців до цього питання зверталися В. Вареник, М. Корольчук, С. Миронець, О. Тимченко, М. Кришталь, О. Кокун, В. Молотай, І. Окуленко, І. Горєлов, О. Колесніченко та О. Поканевич (6. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.). Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, ще існує потреба в систематизації знань про психологічну готовність військовослужбовців, що може сприяти подальшому розвитку психології військової справи.

Метою бакалаврської роботи є аналіз та вивчення особливостей психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій.

Завдання:

1. Провести аналіз основних досліджень психологічної готовності.
2. Визначити особливості впливу стресових ситуацій на готовність.
3. Вивчити методи психологічної підготовки військовослужбовців
4. Провести емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.
5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної готовності військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: психологічна готовність військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій.

Методи дослідження:

а) теоретичні: аналіз наукових джерел, систематизація, узагальнення отриманих результатів, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження, формування висновків;

б) емпіричні: спостереження, бесіда, опитування, тестування:

- «Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій» (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) (Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.);

- «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач» (А. Реана) (Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.);

- «Стійкість до стресу» (Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.);

- «Шкала загальної самоефективності» (методика Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека) (Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.).

Теоретична основа досліджень. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження. Серед українських науковців: В. Вареник, М. Корольчук, С. Миронець, О. Тімченко, М. Кришталь, О. Кокун, В. Молотай, І. Окуленко, І. Горелов, О. Колесніченко, О. Поканевич. О. С. Ткаченко - дослідження, присвячені впливу стресу на військовослужбовців. Грицевич Т.Л., Гузенко І.М., Капінус О.С., Мацевко Т.М., Романишин А.М. І. В. Петров - роботи про психологічні аспекти бойової готовності. Dave Grossman - його роботи про психологію бойових дій і насильства. Martin Seligman - дослідження позитивної психології, які можуть бути застосовані до військового контексту. Крейг Г. Дюбуа та Лоуренс Дж. Кольберг.

База досліджень. Військова частина А2192. У дослідженні взяли участь 56 респондентів.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Психологічна готовність військовослужбовців є важливим аспектом сучасної військової підготовки, що безпосередньо впливає на їх ефективність у виконанні завдань за призначенням. Оскільки військові операції стають дедалі більш складними та непередбачуваними, виявляється актуальність вивчення не лише фізичних, а й психологічних складових підготовки військовослужбовців. Саме тому тема дослідження психологічної готовності військовослужбовців має надзвичайно високий рівень актуальності в умовах сучасних викликів, які стоять перед збройними силами.

По-перше, потреба у глибокому дослідженні даного аспекту пояснюється стрімким розвитком військових технологій та нових форм ведення бойових дій. Виконання завдань на сучасному полі бою вимагає не лише фізичних навичок, але й психологічної витривалості, швидкого прийняття рішень, вмінь працювати в команді та адаптуватися до змін. У зв'язку з цим, вивчення психологічної готовності військовослужбовців дозволяє виявити ключові фактори, які впливають на успішність виконання завдань.

По-друге, варто зазначити, що психологічна готовність військовослужбовців також безпосередньо пов'язана з їхнім психоемоційним станом, що може істотно вплинути на моральний дух підрозділу та загальну атмосферу в колективі. Негативні фактори, такі як стрес, тривога та депресія, можуть знизити бойову готовність і привести до негативних наслідків як для індивідуумів, так і для цілого підрозділу. Тому дослідження цього питання має практичне значення для підтримки психологічної стабільності військовослужбовців.

По-третє, наявність теоретичних основ дослідження психологічної готовності військовослужбовців сприяє розвитку методів і технологій, спрямованих на підвищення рівня їх психологічної підготовки. Використання новітніх психологічних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія,

тренінги з розвитку емоційної стійкості та групова психотерапія, можуть значно поліпшити психологічну готовність військовослужбовців до виконання завдань у складних умовах.

Нарешті, в умовах глибоких соціальних і політичних змін, зокрема з огляду на військові конфлікти в Україні та світі, дослідження психологічної готовності військовослужбовців має важливе значення не лише для військових структур, а й для суспільства в цілому. Висока психологічна готовність військовослужбовців сприяє формуванню стабільності та безпеки в державі, забезпечуючи мир та спокій у суспільстві.

1.1. Проблема психологічної готовності особистості в науковій теорії та практиці

Психологічна готовність особистості є однією з ключових тем у сучасній психології, що знаходить своє відображення і в теоретичних, і в практичних розробках. Це поняття охоплює не лише особистісні особливості індивіда, а й його здатність адаптуватися до змін у середовищі, ефективно виконувати завдання та забезпечувати свій психологічний комфорт. В умовах швидкоплинного світу, де стреси та емоційні навантаження стали невід'ємною частиною життя, проблема психологічної готовності постає особливо гостро. Дослідження цього явища не лише допомагає зрозуміти внутрішні механізми особистісного розвитку, а й відкриває нові можливості для практичного використання в сфері освіти, спорту, управлінської діяльності та психологічного консультування.

Психологічна готовність до виконання службово-бойових завдань — сукупність певних психологічних властивостей та станів особистості, яка складається з особистісної та функціональної готовності (5. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.).

Питання про готовність фахівців до професійної діяльності вже давно є предметом досліджень багатьох вчених. Психологічний аспект підготовки може

бути визначений Е.Зеєром, Е. Клімовим, і. Кондаковим, т. Кудрявцевої (особистісна Підготовка до професійної діяльності). Г. Боллом, м. Дяченко, Л. А. Кандибовичем, м. Левітовим, в. Моляко, л. Орбан-Лембриком (теоретичні основи психологічної підготовки). Ю. Бабанський, м. Богданова, з. Васильєв, Н. Кузьміна, В. Лозуа, Л. А. Спірін вивчали педагогічний аспект підготовки і дидактико-педагогічні умови і фактори, що дозволяють управляти становленням і розвитком підготовки майбутнього фахівця. Більшість вчених розглядають психологічну готовність до діяльності як невід'ємне і професійно важливе якість особистості - систему взаємопов'язаних структурних елементів, що включають особистісний (мотивація і інтереси) і процесуальний (знання і вміння) аспекти.

У сучасній психології психологічна підготовка вважається основною передумовою цілеспрямованої діяльності, її регламентації, стабільності та ефективності. І, як наслідок, ефективність здійснення будь-якого виду діяльності багато в чому залежить від сформованості певних психологічних якостей людини, зокрема, сюди входить психологічна підготовка. Згідно з великим психологічним словником Б. Мещеряков, Зінченка, поведінкова підготовка – це стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, який забезпечує ефективне виконання певних дій.

А. Деркач досліджує тему підготовки до професійної діяльності і визначає її як невід'ємний прояв всіх аспектів особистості фахівця, виділяючи когнітивні, емоційні та мотиваційні елементи, а також умови підготовки до творчої роботи. Самостійність і критичне засвоєння культури, активна участь у вирішенні соціально значущих завдань, розвиток творчого потенціалу особистості – її духовного процесу.

У психологічній літературі в цілому існує 2 основних підходи до визначення змісту і структури психологічної готовності: функціональний і особистісний. В рамках функціонального підходу психологічна готовність інтерпретується як певний стан психічної функції, що забезпечує високий рівень успіху при виконанні певних видів діяльності. Ця обставина, за словами

Ухтомського, " оперативний відпочинок", «стан перед запуском» за М. Левітовим та А. Пуні, «мобілізаційна підготовка» за Ф. Генівим, «пильності» за В. Пушкіним та В. Нерсисяном , «оптимальні умови праці та умови відпочинку» за Є. Ільїним, «функціональна підготовка фахівців для здійснення професійної діяльності» за Г. Запорожцевою та ін.

При функціональному підході психологічна готовність оцінюється в рамках цілей, ресурсів, операцій, обладнання, тимчасових і виробничих параметрів діяльності людини. Психологічна підготовка включає в себе здібності, яких людина може досягти в процесі свого становлення, як умова, що передуює певним діям. Підготовка відбувається під час і після виконання професійних обов'язків. Прояв психологічної готовності до діяльності залежить від індивідуальних особливостей індивіда, а також від конкретних зовнішніх ситуаційних обставин і можливих завдань діяльності.

В рамках особистого підходу психологічна підготовка включає підготовку до певної діяльності та ряд компонентів (мотивація, пізнання, операція тощо). Це вважається стабільним, багатовимірним і ієрархічним утворенням особистості, в тому числі. Разом вони достатні для вимог, змісту та умов діяльності, які дозволяють суб'єкту ефективно і успішно виконувати діяльність.

У структуру професійно-психологічної готовності на рівні діяльності входять наступні елементи:

1. Потребово-мотиваційний (цілеспрямованість - бажання стати офіцером військової розвідки, спроба неухильно виконувати накази, розпорядження, ініціативи, амбіції);

2. Інформаційно-пізнавальна складова (уявлення про особливості та умови інформаційної діяльності, вимоги професії до індивідуальних психологічних особливостей офіцерів військової розвідки);

3. Елементи, що складають мету (мета, передбачення, рішучість, наполегливість, план, система, послідовність дій);

4. Оперативні та ефективні елементи (знання методів, засобів інтелектуальної діяльності; вміння моделювати ситуацію, прогнозувати її

наслідки, планувати дії, необхідні знання, вміння, володіння навичками інтелектуальної діяльності, продуктивність, працездатність, енергія, працьовитість, навички);

5. Емоційно-чуттєвий компонент (передпрофесійний позитивний настрій, задоволеність, впевненість в собі, здатність до самоконтролю, емоційно-вольова стійкість, рішучість, сміливість). (20. І.І. Павелко)

Деякі дослідники пишуть про психологічну готовність у 2 формах: перша – довготривала, яка визначає типові форми поведінки з врахуванням психічних утворень особистості. Друга – короткочасна, яка визначається перебігом психічних станів в певних ситуаціях діяльності. (Л. Буєва, А. Деркач, І. Ісаєв, І. Кон, В. Крутецький).

М. Дяченко та Л. Кандібович вважають, що готовність до діяльності є цілеспрямованим проявом особистості і виявляється, з одного боку, як психічний стан (тимчасова, активна, ситуативна готовність - реалізація, адаптація всіх сил, створення психологічних можливостей для успішної дії в даний момент), а з іншого - як властивості особистості (довготривала, поточна, загальна - набуті установки, знання, уміння, навички, досвід, якості та мотиви діяльності), які розглядаються як такі, що виникають у результаті взаємозумовленості цих установок. Єдність і взаємозалежність цих станів готовності виявляється в тому, що довготривала готовність визначається перехідним станом готовності, який є функціональною основою її ефективності. Виникнення перехідної готовності як стану визначається елементами довготривалої готовності і може включати такі елементи; М. Дяченко та Л. Кандібович зазначають, що під час роботи проявляються як стійкі особистісні характеристики людини (переконання, погляди, риси характеру тощо), так і ситуативні психічні стани, пов'язані з процесом праці (спостережливість, зосередженість, задоволеність тощо) (2. Дяченко М. І., Кандібович Л. А.). Тимчасова або ситуативна готовність передбачає внутрішню установку особистості на певну поведінку, мобілізацію всіх сил і ресурсів для активних і доцільних дій з найвищою швидкістю реакції, тривале

підтримання працездатності з максимальною витривалістю і являє собою специфічний патерн діяльності високого рівня. Цей вид готовності виникає опосередковано під час виконання діяльності через створення, усвідомлення та повторення ситуативних завдань під впливом психологічних умов діяльності (13. Пенькова О. І.). Ситуативна готовність - це активний і дієвий стан особистості, функціональна структура, що виникає в тісному взаємозв'язку зі структурою зовнішньої взаємодії (конкретною ситуацією і завданням, що вирішується) (3. Карамушка Л. М., Філь О. А.).

Загальна або довгострокова готовність включає раніше набуті установки, знання, вміння, навички, здібності та мотивацію до діяльності, які складають стійку систему професійно значущих якостей особистості, що зумовлюють готовність до виконання різних поточних завдань діяльності відповідно до їх змісту та умов, у динамічному, стабільному та гнучкому темпі, яка проявляється у швидкому і легкому відновленні та виконанні завдань у динамічному, стабільному та гнучкому темпі.

Таким чином, психологічна готовність - це узгодження та активізація здатності особистості до успішного виконання дії в даний момент і внутрішня установка особистості на відповідну поведінку при виконанні завдань діяльності. Психологічна готовність особистості визначається різними характеристиками; А. Ганюшкін вважає, що існує кілька рівнів психологічної готовності. Перший рівень - повна психологічна готовність, при якій всі компоненти функціонують правильно і надійно як єдина система; другий рівень - близький до повної психологічної готовності, при якому жоден з компонентів синдрому не виражений повністю; третій рівень - неповна психологічна готовність, при якій відхилення у вираженості компонентів більш виражені, четвертий рівень - неповна психологічна готовність (1. Ганюшкин А. Д.).

Ще одна дослідниця Є. Романова розглядає професійну підготовку на двох рівнях: 1) узагальнена особистісна підготовка - професійна підготовка фахівця (спрямованість, професійна підготовка, психічний стан) і професійна здатність (оцінка рівня сформованості психічних функцій і професійних

здібностей, їх підкріплення спеціальними знаннями і особистим досвідом, узагальнення діяльності в поєднанні з розвитком загальної регуляторної системи, формування системи цінностей); це дозволяє говорити про підготовленість фахівця; формування системи управління мотивацією і психічним станом веде до оцінки готовності.

М. Левченко в своїх роботах пише, що готовність до діяльності включає психологічну готовність (ідейно-політичну спрямованість, потребу в певній спеціальній діяльності та спеціальних знаннях, інтерес до даної діяльності та любов до неї, внутрішнє прийняття вимог, визнання сумісності своїх особистісних якостей з вимогами діяльності, свідому мотивацію особистих бажань) і підготовленість (глибокі знання науки, певний рівень освіченості, підготовленість у певній галузі знань, усвідомлення професійної діяльності, знання вимог до особистісних якостей і компетентностей, здатність до навчання). (7. Левченко М. В.)

Психолог В. Моляко класифікує рівні готовності наступним чином: 1) високий (наприклад, самостійність у визначенні та вирішенні нових завдань, адекватна оцінка професійно важливих якостей та самооцінка, здатність ефективно вирішувати проблеми в умовах дефіциту часу); 2) середній (середній рівень вираженості вищезазначених якостей), 3) низький (наприклад, нездатність самостійно визначати та вирішувати складні проблеми, неадекватна оцінка професійно важливих якостей та самооцінка) (8. Моляко В. А., Смульсон М. Л. 9. Моляко В. О).

Психологічна готовність особистості до виконання завдань за призначенням – це є складною властивістю та особливим психологічним утворенням особ військовослужбовців і проявляється як стан психічної готовності до діяльності і забезпечує оптимальне функціонування психіки та надійність знань, умінь і навичок.

В цілому психологи та науковці розглядають готовність як тривалу або загальну характеристику людини та її психологічного стану. Довготривала готовність включає здобуті установки, знання, навички, вміння, досвід, якості

та мотиви діяльності, тоді як тимчасова готовність - це реалізація всіх потенційних можливостей, сил і психологічних здібностей для успішного виконання дії в даний момент Ф. Горбов, М. Дяченко, Л. Кандибович, М. Левітов, Л. Нерсисян, В. Пушкін та ін. стверджують, що готовність під час діяльності проявляється як стійкі особистісні характеристики людини (переконання, погляди, риси характеру тощо) та ситуативні психічні стани, пов'язані з перебігом діяльності (спостережливість, зосередженість, задоволеність тощо) (15. Сімко Р. Т.).

Таким чином, психологи вивчали особливості психологічної готовності людини до виконання різних видів діяльності: трудової, виховної, навчальної, спортивної, військової. Вони показали, що така підготовка, крім загальних структурних складових, характеризується наявністю певних компонентів, що відображають особливості різних видів діянь.

Проблема психологічної готовності особистості є важливим аспектом не лише наукової теорії, але й практичної діяльності в різних сферах життя. У сучасному світі, що стрімко змінюється, здатність особистості адаптуватися до нових умов, приймати виклики та реалізовувати власний потенціал є невід'ємною частиною успішної самореалізації. Аналізуючи різні підходи до визначення та вивчення психологічної готовності, можна констатувати, що цей феномен охоплює як емоційні, так і когнітивні складові, які сприяють формуванню стійкості особистості.

Наукові дослідження підтверджують, що психологічна готовність формується в процесі взаємодії індивіда з середовищем, що допускає гуманістичні, когнітивні та поведінкові аспекти. Важливо зауважити, що готовність до змін є не лише індивідуальною характеристикою, а й соціальним явищем, яке можна та потрібно розвивати через освітні, психологічні та культурні програми. У практичному аспекті, методики, спрямовані на підвищення готовності до змін, демонструють позитивні результати в освітніх і професійних галузях, сприяючи зміцненню стійкості особистості та її розвитку.

Таким чином, можна стверджувати, що проблема психологічної готовності особистості є актуальною і багатовимірною темою, що потребує подальшого дослідження та систематизації знань у науковій сфері. Впровадження результатів таких досліджень у практику буде сприяти підвищенню якості життя індивідів і суспільства в цілому, забезпечуючи активну адаптацію до змін середовища та формування соціально відповідальної особистості. З огляду на виклики сучасності, формування психологічної готовності повинно стати пріоритетом у роботі психологів, педагогів та соціальних працівників, що має на меті не лише розвиток індивідуума, але й покращення соціального клімату в суспільстві.

1.2. Фактори впливу на психологічну готовність особистості

Психологічна готовність особистості є важливою складовою її загального розвитку та адаптації в суспільстві. Це поняття охоплює широкий спектр чинників, які впливають на здатність індивіда реагувати на нові виклики, а також на його загальне психологічне благополуччя. У даному дослідженні розглянуто ключові фактори, які формують психологічну готовність особистості, зокрема соціальні, академічні та емоційні чинники.

Психологічна готовність — це здатність особистості адаптуватись до змін у навколишньому середовищі, справлятися зі стресом та подолати труднощі. Вона включає в себе такі компоненти, як самоусвідомлення, емоційна стійкість, здатність до критичного мислення та соціальні навички. Психологічна готовність критично важлива в умовах швидкозмінного світу, де індивіди часто стикаються з новими викликами, такими як зміна роботи, переїзд у нове місто або вступ до навчального закладу.

Головною за формування психологічної готовності військовослужбовців є структура мораль-психологічного забезпечення (МПЗ) військ (сил) яка відповідає за морально-психологічний стан (МПС) військ (сил).

Морально-психологічне забезпечення підготовки військовослужбовців є одним з основних видів комплексного забезпечення Збройних Сил (ЗС), метою якого є формування і підтримка професійно важливих, бойових, психічних і цивільних якостей, необхідних для успішного виконання бойових завдань. У будь-яких обставинах і умовах бойових дій МПЗ повинні проводитися комплексно, безперервно, цілеспрямовано і з урахуванням контексту і повинні бути більш складними і інтенсивними, наприклад, в бойових ситуаціях, більш агресивними, навмисними, більш конкретними і змістовними. (10. Н.А. Агаєв, В.Г. Дикун, В.С. Чорний та ін.). Досвід військових частин та підрозділів Збройних сил України, задіяних у відбитті збройних нападів Росії на сході України, наочно демонструє виняткову актуальність та необхідність застосування МПЗ. (12. Нехаєнко С. І.).

Сучасний бій - це суворе випробування фізичних і психічних сил військовослужбовців, активний опір діям екстремальних і небезпечних для життя факторів, збереження і розподіл волі і рішучості. Сучасний бій характеризується рішучістю, високою мобільністю, динамізмом і швидким переходом від однієї дії до іншої (18). Водночас бойові дії – це запекла боротьба цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі, думок військовослужбовців з іншого боку. Включення особового складу в реальні бойові умови, небезпечні ситуації супроводжується різкою зміною поведінки, морально-психологічного стану армії. У зв'язку з тим, що успіх бою залежить від МПЗ особового складу, кожен командир (начальник) повинен знати і враховувати вплив цих факторів для якісного планування та організації МПЗ застосування військ (сил). Тобто, щоб ефективно використовувати "людський фактор" для досягнення перемоги над противником, необхідно забезпечити фізичне і морально-психологічне навантаження, якому піддається особовий склад. Тому в ході мобілізації та підвищення пильності військових частин необхідно підготувати особовий склад до майбутніх бойових дій. Наявність відповідних знань дозволить командирам (начальникам), офіцерському складу структури МПЗ підготуватися не тільки до

необхідної морально-психологічної підготовки до бойових дій, а й до їх високої організованості та ведення бойових дій.

В цілому аналіз думок вітчизняних і зарубіжних експертів про фактори безпосереднього впливу бойової обстановки на поведінку військовослужбовців та їх морально-психологічний стан дозволяє класифікувати їх і звести до системи одиничних факторів.

До зовнішніх факторів (об'єктивних умов ситуації) відносяться соціальні (суспільно-політичні), чисто Бойові і середовищні, а також ергономічні фактори.

Соціальні фактори

Одним з основних чинників, що впливають на психологічну готовність особистості, є соціальні фактори. Соціальна підтримка, надана родиною, друзями та колегами, сприяє формуванню позитивного психологічного клімату навколо індивіда. Дослідження показують, що особистості, які знаходяться у сприятливому соціальному середовищі, мають вищий рівень психологічної готовності (Cohen & Wills, 1985). Соціальна ізоляція, навпаки, може призводити до відчуття безвиході та збільшення рівня тривожності.

Соціальні фактори лежать в основі поведінки особового складу, формування широкого спектру соціальних мотивів використання різних войовничих установок, характеру макросоціальних явищ (ставлення людей і військовослужбовців до війни, бойових дій, єдиноборств), а також мікросоціальних факторів, що безпосередньо впливають на поведінку особового складу в бойових умовах, злагодженість дій військових груп (підрозділів, військових частин), довіра командирського складу, психологічна сумісність невеликих груп особового складу (відділень, розрахунків, бригад, взводів, підприємств і т.д.). Це забезпечує сумісність.

Досвід показує, що діяльність персоналу залежить від ставлення людей до війни, від мети війни (збройного конфлікту, бойових дій), від ставлення до соціальних, економічних, національних і релігійних інтересів в структурі причин, які її викликали. В даному випадку краще привести 1 з патернів війни.

Сформований в суспільстві образ потенційного або реального конфлікту, місце, відведене в ньому армії, багато в чому залежать від можливості використання різних мотивів для спонукання військовослужбовців до активних бойових дій. У ситуації війни діють такі соціально-психологічні закони: основою належного морально-психологічного стану армії є не вона сама, а інтереси, які армія захищає. Це війна США у В'єтнамі, дії радянських військ в Афганістані, дії союзних військ в Іраку, дії угруповань російських федеральних військ в Чечні, конфлікт між Грузією і Росією, участь України в антитерористичних операціях. Йшлося як про участь частин і підрозділів армії країни, так і про операції союзних військ (10. Н.А. Агаєв, В.Г. Дикун, В.С. Чорний та ін.).

Бойові фактори-це широкий спектр змінних, які викликають специфічні реакції, стани, що регулюють поведінку військовослужбовців у бою. Бойові фактори включають в себе тип і інтенсивність бойових дій, деталі застосування зброї і військової техніки, кількість і співвідношення втрат з обох сторін і т. д.

Екологічні та ергономічні фактори відображають деталі впливу зовнішніх (географічних, кліматичних, техніко-впроваджувальних) ситуацій і режимів бойових дій (тривалість, частота зіткнень з ворогами, ергономіка військової техніки, ступінь відриву від основних сил, порушення ритму життя). Морально-психологічний стан з іншого боку. (19. С. І. Нехаєнко).

Академічні чинники

Академічні чинники, такі як рівень освіти та отримані знання, також відіграють важливу роль у формуванні психологічної готовності. Вища освіта забезпечує індивідів навичками критичного мислення, аналітичності та адаптивності, що є важливими для успішної взаємодії з навколишнім світом. Дослідження свідчать про те, що особи з вищою освітою здатні більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями (Masten & Coatsworth, 1998).

Внутрішні чинники (суб'єктивні чинники) - це стійкі та сформовані якості особистості військових колективів загалом та військовослужбовців зокрема. Психологічні фактори, що виникають в нутрощах особистості, можуть впливати на наше ставлення до діяльності, наші цілі та продуктивність. До

внутрішніх факторів належать психофізіологічні та психологічні фактори. (18. С. І. Нехаєнко).

Емоційний стан індивіда також значно впливає на його психологічну готовність. Внутрішні переживання, такі як тривога, депресія або самоцінність, можуть суттєво змінювати можливості особистості адаптуватись до нових умов. Здатність управляти своїми емоціями і залишатись стабільним в складних ситуаціях визначає здатність особистості до конструктивного вирішення проблем. Цей аспект психологічної готовності часто пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту, який є одним з важливих індикаторів успішності особистості (22. Goleman, 1995).

Психофізіологічні фактори визначають вимоги до майбутньої бойової діяльності і відповідність психофізіологічного складу і темпераменту солдата; стан стомлюваності, працездатності; стан фізичного і психічного здоров'я солдата, наявність бойових психічних травм; рівень нервово-психічної стійкості.

Тому військовослужбовці з оптимістичним характером в складних ситуаціях швидко приймають рішення і діють сміливо. Люди з характером холерика діють сміливо і рішуче в стані емоційного підйому і відчують необґрунтований страх в стані виснаження. Флегматичні люди поведуться рішуче в стані попередньої ретельної підготовки, їм властиві стабільність, наполегливість і стійкість емоційного переживання. Меланхолік може здійснювати агресивні і рішучі вчинки тільки на короткий час.

До індивідуально-психологічних факторів належать: стан мотиваційної сфери військовослужбовців, спрямованість активної участі у вирішенні бойових завдань. Наявність бойового досвіду, вміння пристосовуватися до умов бою і дій у складі військової частини. Наприклад, розвиток інтелектуальних і емоційних якостей відповідно до вимог майбутньої діяльності. Солдат не є сліпою зброєю в руках зовнішньої бойової ситуації та природних інстинктів, його дії значною мірою залежать від аспекту його характеру, рис особистості, інтелекту, волі, емоцій, здібностей тощо визначається. Не розуміючи цього,

неможливо пояснити основи самопожертви, ризику, взаємодопомоги, героїзму, особливо в умовах, коли повинен діяти інстинкт самозбереження. Тому командири (начальники) всіх рівнів оцінюють вплив факторів сучасної загальновійськової війни і деталі можливих дій особового складу, мобілізують і мобілізують підлеглих.

В результаті в сучасній війні пред'являються високі вимоги до особового складу Збройних сил (підрозділів) і їх МПС. Кожен повинен знати цілі війни (бойові дії), свої цінності, своїх ворогів, своїх колег, своїх командирів і т.д. він розпізнає небезпечні для життя ситуації в залежності від власного розуміння.

В цілому, для ефективної роботи особового складу в бойових умовах необхідний високий рівень мотивації дій до виконання поставлених бойових завдань. Формування високого рівня моральних і бойових якостей. Військові та професійні навички. Здатність швидко адаптуватися до бойових ситуацій. Здатність долати наслідки негативних факторів в бою. Послідовність як військова команда. Кожен військовослужбовець повинен надати інформацію про умови, в яких братиме участь військова частина, і про майбутні бойові дії.

Фактори, які впливають на психологічну готовність особистості, є багатогранними та взаємопов'язаними. Соціальні, академічні та емоційні чинники надають індивідам ресурси для подолання викликів і адаптації до змін. У сучасному світі, де зміни відбуваються швидко і непередбачувано, розвиток психологічної готовності стає все більш актуальним. Подальші дослідження в цій сфері можуть допомогти виявити нові методи підтримки індивідів у досягненні вищого рівня психологічної готовності, що, у свою чергу, сприятиме їхньому загальному благополуччю та успішності в житті.

Загалом вчені та психологи за допомогою досліджень виділили таку ієрархію факторів впливу на бойову готовність особового складу до виконання завдань за призначенням.

Особистий фактор є основною мотивацією для вибору фахівця, його частка становить 64%. Тенденція до воєнізованих формувань. Бажання бути впевненим у собі, сміливим і сміливим. Високий статус в професії. Бажання

ризик, небезпеки. Бажання працювати з високою відповідальністю, бажання носити форму і володіти зброєю.

Другим за значимістю є фактор мотивації. Тобто вони хочуть мати активну, різноманітну і живу роботу, дійсно чогось навчитися і розвивати професійну кар'єру в Збройних силах України. Ця мотивація була зазначена у 46% відповідей.

Наступним за значимістю фактором є моральний фактор (бажання захистити Батьківщину, прагнення до морального задоволення, прагнення до справедливості, потреба в самореалізації і соціальному благу) - 45% респондентів.

Мотиви, пов'язані з наслідуванням ідеалам, закономірності у виборі професії, починаючи з кінця мотиваційної структури професійного відбору офіцерів військової розвідки, 3 у рейтингу (приклади друзів і знайомих; сімейні традиції; романтичні сни про книги і фільми; досвід військової служби) - 37% всіх відповідей.

На останньому місці при виборі професії стоїть соціально-економічний фактор (35%), тобто стабільний дохід, прибуток. Пошук виходу зі складної економічної ситуації. Безробіття, випадковий збіг. Змішання кадрових служб. (14. Павелко І. І.).

Також за проведеними спеціальними соціологічними дослідженнями, що проводяться з метою об'єктивного вивчення поточних настроїв, поглядів, потреб і запитів особового складу, тенденцій зростання особового складу та чинників, що негативно впливають на морально-психологічний стан військових частин (підрозділів) та знижують їх бойову ефективність. Ці спостереження проводяться за наступними темами:

- ступінь довіри різних категорій військовослужбовців;
- ступінь довіри до командирів і товаришів по службі;
- ступінь згуртованості у військових колективах і МПС тощо.

Аналізуючи проведення АТО у 2014-2018 роках, можна сказати, що на морально-психологічний стан особового складу впливали наступні фактори:

- Напруженість і тривога в період організації.
- Тривала відсутність особистих контактів між особовим складом та їхніми сім'ями.
- Негативна інформація, що надходила до особового складу про суспільно-політичну ситуацію в зоні проведення антитерористичної операції та життя українських військовослужбовців.
- Інтенсивна бойова підготовка вдень і вночі. Особливо складна ситуація склалася для військовослужбовців, які проходять службу в небойових підрозділах, підрозділах забезпечення тощо.
- Відсутність повної інформації про різні види допомоги та вирішення соціальних проблем військовослужбовців та їхніх сімей - Відсутність вичерпної інформації про заходи та завдання, які виконуються в зоні проведення антитерористичної операції.
- Низька психологічна готовність військовослужбовців до мобілізації в складних умовах. (19. С. І. Нехаєнко).

Таким чином, рівень морально-психологічної готовності, військової майстерності та бойової компетентності військовослужбовців армії України значною мірою залежить від ефективності організації та здійснення заходів морально-психологічного забезпечення, всебічного забезпечення військ під час мобілізації, виявлення та вирішення соціальних проблем, створення та підтримання позитивного соціально-психологічного клімату під час підготовки та виконання завдань. Таким чином, заходи морально-психологічного забезпечення спрямовані на створення сприятливих соціально-психологічних умов застосування військ, створення та підтримання морально-психологічного комфорту під час виконання завдань і спрямовані на основні форми політичної, релігійної та буденної суспільної свідомості. Науковці вважають, що такий підхід разом з принципом матеріального стимулювання має високоефективний вплив на настрій і психологію військовослужбовців та сприяє підтриманню належного рівня військової дисципліни і боєготовності у Збройних Силах України. Антитерористичні операції та операції об'єднаних сил зміцнили

відносини між Збройними Силами України та збройними силами інших країн, створивши атмосферу довіри та військового братерства.

У процесі дослідження факторів, що впливають на психологічну готовність особистості військовослужбовця, було виявлено, що ця готовність є складним і багатогранним явищем, яке формується під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників. По-перше, важливу роль відіграють індивідуальні особливості особистості, такі як стресостійкість, емоційна стабільність та мотивація до служби. По-друге, соціально-психологічне середовище, включаючи підтримку колег і командирів, а також сімейні зв'язки, суттєво впливає на формування впевненості у власних силах та здатності до адаптації в умовах військової служби.

Крім того, специфіка військової підготовки, яка включає як фізичні, так і психологічні аспекти, також має значний вплив на рівень готовності військовослужбовців до виконання службових обов'язків. Важливим є також врахування культурних і соціальних контекстів, у яких функціонує військова структура, оскільки вони можуть як підтримувати, так і заважати розвитку психологічної стійкості.

Таким чином, для підвищення психологічної готовності військовослужбовців необхідно розробити комплексні програми, які включають тренінги з розвитку психологічних навичок, підтримку соціальних зв'язків та створення позитивного психологічного клімату в колективі. Це дозволить не лише підвищити ефективність виконання службових завдань, але й зберегти психічне здоров'я військовослужбовців у складних умовах сучасного світу.

1.3. Методи оцінки психологічної готовності військовослужбовців

Методи оцінки психологічної готовності особистості, зокрема військовослужбовця, є інструментами, які використовуються для визначення рівня психологічної підготовленості до виконання службових обов'язків,

адекватної реакції на стресові ситуації та здатності до адаптації в умовах військової служби. Основні методи оцінки можуть включати:

Анкетування та опитування: Використання стандартизованих анкет і опитувальників, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічної готовності, такі як стресостійкість, емоційна стабільність, мотивація тощо. Наприклад, можуть бути використані опитувальники на основі моделей особистості (наприклад, Big Five).

Психологічні тести: Використання різноманітних тестів для оцінки когнітивних і емоційних характеристик особистості. Це можуть бути проєктивні тести (наприклад, тест Роршаха) або тести на визначення рівня тривожності, депресії тощо.

Спостереження: Оцінка поведінки військовослужбовців у реальних або симульованих умовах служби. Спостереження може проводитися як офіцерами, так і психологами для виявлення реакцій на стресові ситуації, взаємодії в колективі тощо.

Інтерв'ю: Проведення структурованих або напівструктурованих інтерв'ю з військовослужбовцями для збору інформації про їхні переживання, ставлення до служби, рівень підтримки з боку колег та сім'ї.

Кейс-методи: Аналіз конкретних випадків, коли військовослужбовці стикалися з екстремальними ситуаціями, для вивчення їхніх реакцій та адаптаційних стратегій.

Діагностика групової динаміки: Оцінка взаємодії між членами військового підрозділу для визначення рівня підтримки, командного духу та психологічного клімату в групі.

Методи самооцінки: Заохочення військовослужбовців до самостійної оцінки своєї готовності через рефлексію власних переживань і переживань у стресових ситуаціях.

Вибір методу оцінки залежить від цілей дослідження, специфіки контингенту та умов проведення оцінки. Комбінування різних методів може

забезпечити більш комплексний і точний аналіз психологічної готовності особистості.

Кваліфікований командир та психолог можуть застосовувати методи оцінки психологічної готовності особового складу у військових підрозділах у такий спосіб:

Анкетування та опитування. Дані методи містять кілька етапів застосування:

Перший етап: Підготовка анкет. Психолог розробляє або адаптує стандартизовані анкети, які містять питання про стресостійкість, емоційний стан, мотивацію та інші важливі аспекти.

Другий етап: Збір даних. Командир організовує анонімне заповнення анкет особовим складом. Це може бути зроблено під час планових зборів або в рамках навчальних занять.

Третій етап: Аналіз результатів. Психолог аналізує отримані дані, визначаючи загальні тенденції та проблемні області, що потребують уваги.

Психологічні тести

Вибір тестів: Психолог вибирає відповідні тести для оцінки когнітивних функцій, емоційної стабільності та інших характеристик. Далі психолог проводить індивідуальне тестування. Тести можуть проводитися індивідуально або в групах, залежно від їх специфіки. Інтерпретація результатів: Психолог інтерпретує результати тестів і надає рекомендації командирі щодо подальшої роботи з особовим складом.

Метод спостереження в дії: Командир і психолог можуть спостерігати за поведінкою військовослужбовців під час навчань, тренувань або виконання бойових завдань. Далі командир або психолог може вести запис спостережень. Ведення записів про поведінку, реакції на стресові ситуації, взаємодію між членами команди. Обговорення спостережень: Після спостереження командир та психолог можуть обговорити свої спостереження та визначити, чи потрібні корекційні заходи.

Проведення методу інтерв'ю. Психолог може проводити інтерв'ю з військовослужбовцями для глибшого розуміння їхніх переживань і ставлення до служби. Важливо, щоб військовослужбовці відчували себе комфортно під час розмови, тому психолог має створити атмосферу довіри. Отримані дані допомагають ідентифікувати проблеми та потреби особового складу.

Кейс-методи – це може бути вивченням конкретних випадків. Психолог може аналізувати конкретні ситуації, які мали місце у підрозділі, щоб зрозуміти реакції військовослужбовців на стрес. Результати аналізу можуть бути обговорені з командиром для розробки стратегій підтримки особового складу.

Діагностика групової динаміки включає в себе:

- Оцінку групових процесів: Психолог може проводити спостереження за взаємодією в групах, вивчаючи рівень підтримки та командного духу.
- Групові обговорення: Організація групових обговорень для виявлення проблем у взаємодії та зміцнення командного духу.

Методи самооцінки. Психолог повинен навчати військовослужбовців технікам самоаналізу та рефлексії для оцінки власної готовності до служби. Створення можливостей для обговорення результатів самооцінки в групах для підтримки один одного.

Командир і психолог повинні працювати в тісній співпраці, щоб забезпечити ефективну оцінку психологічної готовності особового складу. Залучення військовослужбовців до процесу оцінки сприяє розвитку їхньої самосвідомості, покращує моральний стан і зміцнює командний дух.

Діагностування психологічної готовності військових під час бойових дій є складним завданням, яке вимагає врахування специфіки ситуації, стресових умов і обмеженого часу. Тому деякі методи можуть бути ефективними, а деякі можуть навпаки заважати.

Спостереження за поведінкою є ефективним методом, тому що психолог може спостерігати за змінами в поведінці військовослужбовців у реальному часі, не відволікаючи бійців від виконання завдань за призначенням. Це дозволяє виявити ознаки стресу, тривоги або інших психологічних проблем, та

вчасно надати потрібну допомогу. Включає моніторинг реакцій на стресові ситуації, взаємодію з товаришами по службі та виконання завдань.

Другим у списку ефективності можна визначити короткі опитувальники та анкети. Використання коротких і простих опитувальників (наприклад, на 5-10 запитань) може швидко оцінити рівень стресу, тривоги або депресії. Важливо, щоб запитання були зрозумілими і не вимагали багато часу для відповіді.

Інтерв'ю також є ефективним і ось чому індивідуальні бесіди можуть допомогти виявити внутрішні переживання, емоційний стан та особисті проблеми військовослужбовців. Короткі інтерв'ю під час перерв у бойових діях можуть бути корисними для оцінки готовності.

Тестування на стресостійкість є ефективним, тому що використання спеціально розроблених тестів для оцінки стресостійкості може дати уявлення про готовність до бойових дій. Тести повинні бути адаптовані до військового контексту та потреб.

Аналіз фізичних показників. Моніторинг фізичних показників (частота серцебиття, рівень кортизолу) може дати додаткову інформацію про стресовий стан, а також постійний моніторинг здоров'я бійців допомагає медичним працівникам. Використання простих засобів моніторингу під час виконання завдань.

До неефективних методів можна віднести довгі стандартизовані тести. Тривалі тести можуть бути непрактичними в умовах бойових дій, оскільки вони потребують багато часу і можуть викликати додатковий стрес. Військовослужбовці можуть не мати можливості зосередитися або завершити тест через зовнішні фактори.

Групові обговорення без підготовки

Примусова участь у групових обговореннях може призвести до сором'язливості або негативної реакції, особливо якщо військові не готові ділитися своїми переживаннями. Може виникнути атмосфера недовіри та

ізоляції. А найголовнішим ризиком є велике скупчення людей і можливість втрати особового складу.

Теоретичні тренінги. Лекції та теоретичні матеріали без практичного застосування можуть бути малоефективними в умовах стресу, це могло мати місце під час мирного часу. Військовослужбовці можуть не сприймати інформацію серйозно в критичних ситуаціях.

Ефективне діагностування психологічної готовності військових під час бойових дій вимагає використання швидких, адаптованих і практичних методів, що враховують специфіку ситуації. Неефективні методи часто пов'язані з тривалістю, складністю або недостатньою адаптацією до умов служби.

Методики діагностування психологічної готовності військовослужбовців на етапі бойового злагодження можна поділити за компонентами психологічної готовності військовослужбовців, а саме на моральний, вольовий, комунікативний, загально психологічний, мотиваційний, когнітивний, креативний, орієнтаційний, оперативний, оцінювальний. Якщо досліджується моральний компонент психологічної готовності то можна використати багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) “Адаптивність-200”; Опитувальник “Стратегії додання стресових ситуацій” (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Водоп'янової та О. Старченкової). Данні методики спрямовані на усвідомлення обов'язку, відповідальності. При дослідженні вольового компоненту використовують методику шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун); опитувальник військовопрофесійної життєстійкості (О. Кокун); опитувальник “Стратегії додання стресових ситуацій” (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Водоп'янової та О. Старченкової). Спрямованість цих методик на впевненості у собі, зібраності, організованості, сміливості, рішучості, самоконтролі, витримці, готовності до виклику. Коли ми будемо досліджувати комунікативний компонент психологічної готовності то доцільними у використанні будуть такі методики: багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) “Адаптивність200”; опитувальник “Стратегії додання

стресових ситуацій” (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Водоп'янової та О. Старченкової) які спрямовані на комунікабельність, переконливість, володіння професійною мовою, вміння віддавати чіткі команди, повага до колег, готовність до взаємодопомоги. При дослідженні загально психологічного компоненту можемо використовувати знову ж таки Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) “Адаптивність200”; Опитувальник “Стратегії долаття стресових ситуацій” (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; S. Hobfoll, адаптація Н. Водоп'янової та О. Старченкової); Коротка шкала стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith); “Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР” (адаптація І. Котеньова), які досліджують високі здібності до саморегуляції психічного стану, розвинуті пізнавальні здібності, розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів діяльності, оптимальний рівень ситуативної тривожності. Мотиваційний компонент можна дослідити за допомогою таких методик: багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) “Адаптивність-200”; методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун); опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун); методика “Мотивація професійної діяльності” (К. Замфір, модифікація А. Реана). Дані методики досліджують відданість військовій службі, переконання в необхідності власної професії, потреба в успішному вирішенні професійних завдань, бажання досягти успіху в професійній діяльності, потреба в самовдосконаленні. Під час дослідження когнітивного, креативного, орієнтаційного та оцінювального компонентів доцільно використовувати експертну анкету щодо рівня психологічної готовності військовослужбовців-контрактників до виконання завдань за призначенням після навчання та в бойових підрозділах спрямована на отримання знань щодо оцінки професійних завдань, функцій та соціальної значущості; адекватного усвідомлення методів, засобів та вмінь вирішення професійних завдань; знання специфіки завдання та його можливих варіацій. Вона спрямована на знання про особливості діяльності та її можливі варіації. Знання про особливості та умови праці, знання про

вимоги праці до особистості. Адекватність самооцінки професійної готовності, відповідність результатам вирішення професійних завдань. Операційний компонент можна дослідити за допомогою: “Шкала загальної самоефективності” (Р. Шварцер та М. Єрусалем, адаптація В. Ромека; з модифікацією основного питання на військово-професійну самоефективність), що спрямовано на наявність необхідних професійних навичок; володіння методами та прийомами професійної діяльності; здатність до координації та прогнозування діяльності. (4. Кокун О.М. Мороз В.М. Пішко І.О. Лозінська Н.С.).

Тому для діагностики психологічної готовності військовослужбовців до виконання поставлених перед ними завдань під час бойового злагодження рекомендується використовувати вісім методик психологічної діагностики та анкету для опитування експерта щодо рівня психологічної готовності військовослужбовців.

У процесі аналізу було виявлено, що оцінка психологічної готовності є невід'ємною складовою підготовки військовослужбовців, оскільки вона дозволяє не лише визначити їхній поточний стан, а й виявити потенційні ризики та потреби у психологічній підтримці. Розглянуті методи можна умовно поділити на кількісні та якісні, що забезпечує комплексний підхід до оцінки.

Кількісні методи, такі як стандартизовані тести і опитувальники, дозволяють отримати об'єктивні дані про рівень стресостійкості, адаптивності та інших психологічних характеристик військовослужбовців. Ці інструменти є важливими для моніторингу змін у готовності протягом служби та під час виконання бойових завдань.

Якісні методи, зокрема інтерв'ю та спостереження, надають можливість глибше зрозуміти індивідуальні особливості військовослужбовців, їхні переживання та емоційний стан. Це сприяє формуванню більш цілісного уявлення про готовність особистості до виконання завдань за призначенням.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що використання різноманітних методів оцінки психологічної готовності військовослужбовців є

критично важливим для забезпечення ефективності їхньої діяльності. Застосування комбінованого підходу дозволяє отримати більш точну картину психологічного стану особистості, що в свою чергу сприяє розробці цілеспрямованих програм підготовки та підтримки, спрямованих на підвищення загального рівня готовності військовослужбовців до виконання завдань у складних умовах.

Висновок до першого розділу

Під час дослідження теоретичних матеріалів за темою, по-перше, було встановлено, що психологічна готовність військовослужбовців є багатогранним явищем, яке включає в себе не лише емоційні та когнітивні аспекти, але й соціальні фактори, що впливають на здатність особистості адекватно реагувати на стресові ситуації. Визначено, що готовність до виконання завдань за призначенням формується під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як рівень підготовки, досвід служби, підтримка з боку колег та командирів.

По-друге, розглянуті основні теоретичні підходи до оцінки психологічної готовності, які включають як класичні, так і сучасні моделі. Це дозволяє зрозуміти різноманіття методів і технік, що використовуються для її вимірювання, а також виявити їхні переваги і недоліки. Зокрема, акцентовано увагу на важливості інтеграції кількісних і якісних методів у дослідженнях для отримання більш повної картини психологічного стану військовослужбовців.

По-третє, виявлено потребу у подальшому вивченні психологічної готовності в контексті сучасних викликів, з якими стикаються збройні сили. Це включає адаптацію до нових видів загроз і змін у бойовій обстановці, що вимагає від особового складу не лише фізичної, а й психоемоційної стійкості.

Отже, перший розділ роботи заклав теоретичну основу для подальшого дослідження психологічної готовності військовослужбовців, окресливши ключові аспекти та проблеми, які потребують детального аналізу в наступних

частинах роботи. Це дозволяє сподіватися на розробку ефективних рекомендацій щодо підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

У підрозділі 1.1 було проаналізовано проблему психологічної готовності особистості в науковій теорії та практиці, що дозволило виявити її багатогранність і важливість у контексті військової служби. Психологічна готовність визначається як здатність особистості адекватно реагувати на стресові ситуації, швидко приймати рішення та ефективно виконувати завдання в умовах високої невизначеності. Це підкреслює необхідність глибокого вивчення даної проблеми для забезпечення успішного виконання військових завдань.

У підрозділі 1.2 були розглянуті фактори, що впливають на психологічну готовність особистості. Зокрема, виділено індивідуально-психологічні, соціальні, організаційні та фізіологічні аспекти, які взаємодіють і формують загальний рівень готовності військовослужбовців. Встановлено, що підтримка з боку оточення, рівень стресостійкості, мотивація та якість підготовки є критично важливими для формування психологічної готовності.

У підрозділі 1.3 були проаналізовані методи оцінки психологічної готовності військовослужбовців, що включають як кількісні, так і якісні підходи. Розглянуті методи дозволяють отримати об'єктивні дані про рівень готовності, що сприяє подальшій корекції навчальних програм та психологічної підтримки військовослужбовців.

Таким чином, перший розділ роботи засвідчує, що психологічна готовність військовослужбовців є складним і багатогранним явищем, яке потребує комплексного підходу до дослідження. Виявлення основних факторів впливу та методів оцінки готовності створює підґрунтя для подальшого дослідження та розробки ефективних стратегій підвищення психологічної готовності особистості військовослужбовців у контексті виконання завдань за призначенням.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження мною було проведено дослідження, яке проводилося на базі військової частини А2192. Пошук вибірки здійснювався з поміж солдатів та офіцерів військової частини віком від 25 до 45 років, які служили у військовій частині тилового забезпечення ще до вторгнення і лишилися під час початку повномасштабного вторгнення та продовжують працювати на благо нашої країни. Вибірку склали 56 осіб – військовослужбовців солдатського та офіцерського складу (жінки та чоловіки).

Для з'ясування особливостей психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій я проводила чотири методики:

- «Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій» (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) (11. Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.); (Додаток А)

- «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач» (А. Реана) (11. Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.); (Додаток Б)

- «Стійкість до стресу» (11. Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.); (Додаток В)

- «Шкала загальної самоефективності» (методика Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека) (11. Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.). (Додаток Г)

1. Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська).

Опитувальник дозволяє визначити рівні розвитку складових психологічної стійкості військовослужбовців.

Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних Сил України № 305 від 18.10.2021 р., психологічна стійкість визначається як здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу у конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій.

Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій, розроблений О. Кокун, І. Пішко та Н. Лозінською, є інструментом, що дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості особового складу в умовах військових дій. Цей опитувальник має на меті виявлення ресурсів і механізмів адаптації військовослужбовців до стресових ситуацій, з якими вони стикаються під час виконання своїх обов'язків.

Основні аспекти опитувальника:

Мета та завдання:

- Визначення рівня психологічної стійкості військовослужбовців.
- Оцінка факторів, що впливають на адаптацію до бойових умов.
- Виявлення потреб у психологічній підтримці та розвитку.

Структура опитувальника:

Опитувальник складається з ряду питань, які охоплюють різні аспекти психологічної стійкості, такі як морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий, індивідуально-особистісний.

Методика проведення:

Опитування проводиться у формі анкетування, де респонденти оцінюють свої реакції на різні ситуації за шкалою (наприклад, від 0 до 4). Результати будуть визначені за допомогою кількісних результатів за 6

компонентами психологічної стійкості військовослужбовця отримуються шляхом обрахування середнього арифметичного значення за відповідними їм показниками, Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовця отримується шляхом обрахування середнього арифметичного значення її всіх 24 показників.

Користь для військових:

Допомога у визначенні сильних і слабких сторін психологічного стану військовослужбовців. Сприяння розробці програм психологічної підтримки та навчання. Підвищення загальної ефективності бойових підрозділів шляхом покращення психологічного клімату.

2. Методика «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач». (А. Реана)

Методика спрямована на діагностику мотивації до успіху та боязні невдач, на вивчення мотиваційних чинників, які впливають на поведінку особистості в умовах досягнення цілей. Ця діагностика допомагає виявити, наскільки людина мотивована до успіху і в якій мірі вона боїться невдач.

Основні компоненти діагностики:

1. Мотивація до успіху – це внутрішнє прагнення людини досягати високих результатів, реалізовувати свої потенційні можливості та отримувати позитивні оцінки від оточення. Включає в себе такі аспекти, як бажання досягти цілей, готовність ризикувати заради успіху, а також самостійність у прийнятті рішень.

2. Боязнь невдач – це емоційний стан, який виникає у людини у зв'язку з можливістю зазнати поразки або отримати негативну оцінку. Включає в себе страх критики, відчуття безпорадності, уникнення ризикованих ситуацій та зниження самооцінки в разі невдачі.

Методика проведення діагностики:

Анкетування. У діагностиці використовується спеціально розроблена анкета, що містить ряд тверджень, з якими респондент має погодитися або не

погодитися. Твердження стосуються різних аспектів життя: навчання, роботи, особистих досягнень.

Оцінка результатів. Після заповнення анкети результати підраховуються за певною шкалою. На основі отриманих балів визначається рівень мотивації до успіху та боязні невдач.

Інтерпретація результатів:

Високий рівень мотивації до успіху може свідчити про активну життєву позицію особистості та готовність долати труднощі.

Високий рівень боязні невдач може вказувати на низьку самооцінку, страхи та тривожність, що можуть заважати досягненню цілей.

Якщо досліджуваний набрав від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація невдачі (страх невдачі), якщо від 14 до 20 балів - мотивація успіху (надія на успіх); якщо від 8 до 13 балів, то вважається, що мотиваційний полюс не є вираженим. Однак, якщо оцінка знаходиться між 8 і 9 балами, то мотивація досліджуваного ближча до уникнення невдач, а якщо між 12 і 13 балами - до прагнення до успіху.

Мотивація досягнення є різновидом позитивної мотивації. Ця мотивація спонукає людей, які починають бізнес, досягати чогось конструктивного і позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, відповідальні, ініціативні та активні. Їх наполегливість і рішучість у досягненні поставлених цілей неабиякі.

Мотивація невдачі - це негативна мотивація. При цьому типі мотивації діяльність людини асоціюється з невдачею, провиною, покаранням і потребою уникнути невдачі. Зазвичай така мотивація базується на ідеї уникнення та негативних очікуваннях. Починаючи бізнес, люди вже бояться можливого провалу і думають про те, як уникнути цього гіпотетичного провалу, а не про те, як досягти успіху.

Люди, які готові до невдач, часто характеризуються високою тривожністю та низькою самооцінкою. Вони схильні уникати відповідальності і можуть

навіть панікувати, коли стикаються з необхідністю вирішувати надзвичайно важливі завдання. Принаймні, в таких ситуаціях ситуативна тривожність надзвичайно висока. Однак все це може поєднуватися з дуже відповідальним ставленням до роботи.

3. Методика “Стійкість до стресу”.

Тест вимірює рівень стійкості до стресу. Пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу.

Методика оцінки стійкості до стресу — це інструмент, що використовується для вивчення здатності людини справлятися з стресовими ситуаціями. Стійкість до стресу визначає, як особистість реагує на стресори, які можуть виникати в різних сферах життя, таких як робота, навчання, особисті відносини тощо.

Основні компоненти стійкості до стресу:

Емоційна стабільність: здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях. Вміння регулювати свої емоції та підтримувати позитивний настрій.

Соціальна підтримка: наявність підтримки з боку родини, друзів або колег. Вміння звертатися за допомогою в складних ситуаціях.

Когнітивні навички: спосіб мислення, який включає в себе оптимізм, гнучкість у вирішенні проблем і здатність до критичного аналізу. Вміння бачити можливості у важких ситуаціях.

Фізичне здоров'я: загальний стан здоров'я та фізична форма, які можуть впливати на здатність справлятися зі стресом. Регулярна фізична активність та здорове харчування.

Методика проведення оцінки стійкості до стресу:

Анкета або опитувальник: використовуються стандартизовані анкети, які містять питання щодо різних аспектів життя респондента. Питання можуть стосуватися способів реагування на стрес, рівня емоційної стабільності, соціальної підтримки тощо.

Оцінка результатів: після заповнення анкети результати підраховуються за певною шкалою. На основі отриманих балів визначається рівень стійкості до стресу.

Інтерпретація результатів:

Високий рівень стійкості до стресу свідчить про здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Низький рівень може вказувати на потребу в розвитку навичок управління стресом і емоційною регуляцією.

Методика оцінки стійкості до стресу є важливим інструментом для розуміння того, як людина реагує на стресові ситуації. Вона дозволяє не тільки виявити проблеми, але й знайти шляхи їх вирішення, що може позитивно вплинути на загальний стан здоров'я і благополуччя особистості. Розвиток навичок стійкості до стресу може допомогти людям краще справлятися з життєвими викликами та досягати своїх цілей.

4. «Шкала загальної самооефективності» (методика Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека).

Шкала призначена для самостійного заповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей віком від 12 років; рівень СЕ обчислюється шляхом підрахунку суми відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект копінг-поведінки і фокусується на внутрішній стабільності досягнень. Ця шкала може бути використана для оцінки здатності адаптуватися до життєвих змін; таким чином, СЕ може розглядатися як показник якості життя в даний момент часу.

Концепція самооефективності (СЕ) була вперше запропонована А. Бандурою в рамках теорії соціального навчання. Сьогодні цей конструкт знаходиться в центрі соціальної когнітивної теорії, яка припускає, що існує зв'язок між Я, когнітивною сферою (та іншими поведінковими факторами, такими як мотивація) і навколишнім середовищем. Бандура назвав взаємодію цих трьох компонентів «реципрокною тріадою». СЕ інтерпретується як оптимістична віра в те, що людина може успішно подолати кожен момент і

впоратися з сильними стресовими факторами. Загальна концепція СЕ, запропонована Р. Шварцером, визначає цей конструкт як віру в те, що людина може успішно впоратися зі змінами. Цей конструкт створюється як реалістичне і незмінне прагнення до особистої здатності ефективно справлятися зі змінами і стресовими ситуаціями, що гасить віру у власну здатність відповідати вимогам ситуації або впоратися з непередбаченими новими природними обставинами. Ш. Шварцер і М. Єрусалим розробили німецьку версію шкали загальної самоефективності, яка спочатку складалася з 20 пунктів, а потім була змінена до 10 пунктів (Jerusalem & Schwarzer, 1992).

Основні аспекти методики:

Мета: Шкала призначена для вимірювання загальної самоефективності, тобто впевненості особи у своїй здатності досягати цілей і справлятися з труднощами.

Структура: Оригінальна шкала складається з 10 тверджень, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою (від "зовсім не згоден" до "повністю згоден"). Адаптація: В. Ромек адаптував цю методику для українського контексту, що включає переклад і культурну адаптацію тверджень.

Шкала може використовуватися в дослідженнях психології, соціології, освіти та медицини для оцінки впевненості особи у своїх силах, що може впливати на її поведінку, мотивацію та результати. Методика має хороші показники надійності та валідності, що підтверджується численними дослідженнями. Високий бал на шкалі свідчить про високий рівень самоефективності, що може бути пов'язано з позитивними результатами в різних сферах життя. Низький бал може вказувати на потребу в підтримці або розвитку навичок для підвищення самооцінки та впевненості.

Даний детальний аналіз методик допоможе якісно використовувати їх в подальшому дослідженні морально-психологічного стану та готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. Обрані інструменти, зокрема «Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців», «Діагностика мотивації до успіху та боязні

невдач», методика «Стійкість до стресу» та «Шкала загальної самооефективності», дозволяють всебічно оцінити психологічні ресурси та адаптаційні можливості особового складу в умовах бойових дій.

Кожна з наведених методик має свої специфічні цілі та переваги. Опитувальник психологічної стійкості надає можливість визначити рівень стійкості військовослужбовців до стресових ситуацій, що є критично важливим у контексті військової служби. Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач дозволяє зрозуміти внутрішні мотиваційні чинники, що впливають на поведінку особового складу. Методика «Стійкість до стресу» фокусується на здатності військовослужбовців справлятися зі стресовими ситуаціями, а шкала загальної самооефективності оцінює впевненість у власних силах і можливостях.

Використання цих методик в комплексі забезпечить глибоке розуміння морально-психологічного стану військовослужбовців, що, в свою чергу, дозволить розробити рекомендації щодо підвищення їхньої психологічної готовності та ефективності виконання службових обов'язків. Результати дослідження можуть стати основою для впровадження заходів з психологічної підтримки військовослужбовців, що є важливим аспектом забезпечення бойової готовності армії та підтримки її особового складу в умовах сучасних викликів.

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація

На першому етапі дослідження було проведено опитування військовослужбовців, солдатів та офіцерів військової частини віком від 25 до 45 років, які служили у військовій частині А2192 тилового забезпечення ще до вторгнення і лишилися під час початку повномасштабного вторгнення та продовжують працювати на благо нашої країни. Вибірку склали 56 респондентів.

Першим проводилась методика «Стійкість до стресу» (11. Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.). Тест вимірює рівень стійкості до стресу.

Респондентам було представлено 18 питань які дозволили учасникам дати самооцінку стійкості до стресу.

При обробці результатів ми обраховували суму балів, яку набрав респондент, і визначали, який рівень стійкості до стресу. Чим менше число (сумарне) балів було набрано, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, чим більше Ви набрали балів, тим більш низький рівень стійкості до стресу

Результати опитування представлені в Додатку Д. та в таблиці 2.2.

Таблиці 2.2.

Середнє значення групи за опитувальником «Стійкість до стресу» (Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.)

Кількісний результат дослідження (загальний рівень в числовому показнику)	Загальний рівень стійкості до стресу
31	Середній

У проведеному дослідженні було проаналізовано психологічну готовність військовослужбовців до виконання завдань під час бойових дій. Участь у дослідженні взяли 56 військовослужбовців, які пройшли опитування за допомогою спеціально розробленого опитувальника «Стійкість до стресу».

Середнє значення отриманих результатів склало 31 бал, що свідчить про середній рівень стійкості до стресу в досліджуваній групі. Це означає, що більшість учасників демонструють здатність справлятися зі стресовими ситуаціями на прийнятному рівні, проте існує потенціал для подальшого розвитку та покращення їхньої психологічної готовності.

Дослідження вказує на важливість підтримки та навчання військовослужбовців у сфері управління стресом, оскільки навіть середній рівень стійкості може бути недостатнім для ефективного виконання завдань у критичних умовах. Результати можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підготовки та підтримки, що сприятимуть підвищенню

стійкості військовослужбовців до стресу та їхній загальній психологічній готовності.

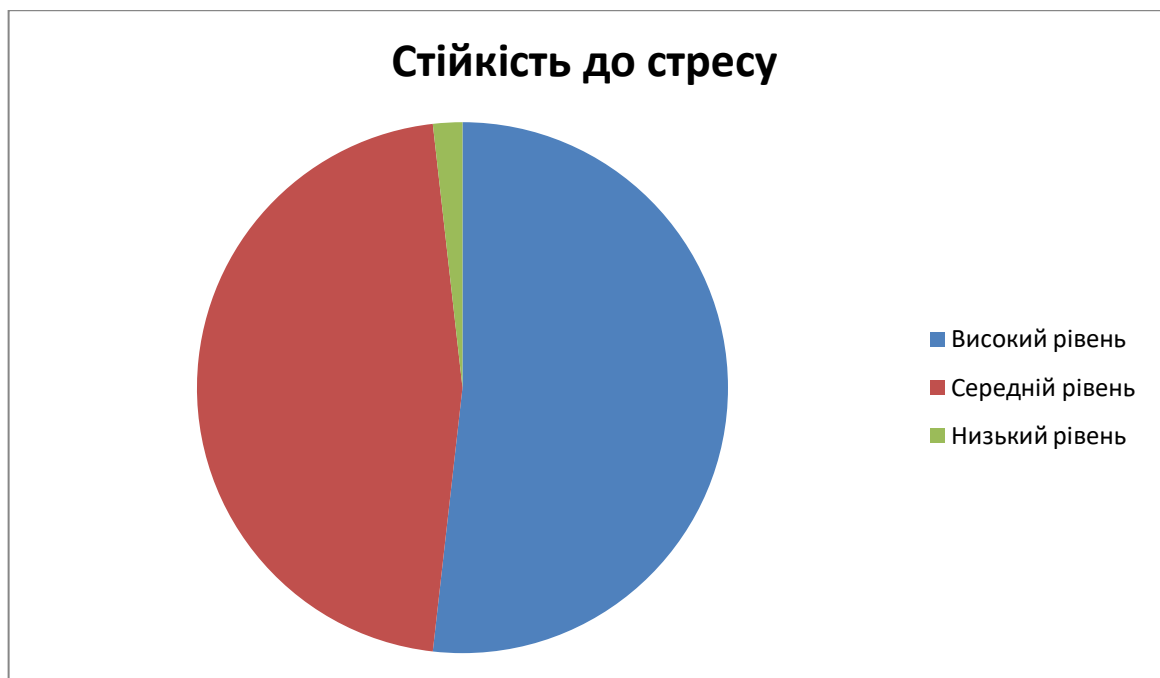


Рис. 2.1. Результати опитувальника «Стійкість до стресу» Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.

Аналізуючи діаграму зображену на рис. 2.1. Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань під час бойових дій виявило цікаві результати, які можна проаналізувати за отриманими даними.

Результати дослідження:

1. Висока стійкість до стресу:

- Кількість учасників: 29
- Відсоток: 52%

Більше половини військовослужбовців (52%) мають високу стійкість до стресу. Це свідчить про те, що значна частина учасників здатна ефективно справлятися з тиском та стресовими ситуаціями, що є критично важливим для виконання бойових завдань.

2. Середня стійкість до стресу:

- Кількість учасників: 26
- Відсоток: 46%

Майже половина учасників (46%) продемонстрували середній рівень стійкості до стресу. Це може вказувати на те, що ці військовослужбовці можуть потребувати додаткової підготовки або підтримки для поліпшення своїх навичок управління стресом.

3. Низька стійкість до стресу:

- Кількість учасників: 1
- Відсоток: 2%

Лише один учасник (2%) має низький рівень стійкості до стресу. Хоча цей відсоток є незначним, він все ж вказує на наявність військовослужбовців, які можуть бути вразливими до стресу і можуть потребувати особливої уваги та підтримки.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість військовослужбовців демонструють високу або середню стійкість до стресу, що є позитивним показником для їхньої готовності до виконання бойових завдань. Однак наявність навіть одного військовослужбовця з низьким рівнем стійкості підкреслює важливість індивідуального підходу до психологічної підготовки та необхідність впровадження програм підтримки для всіх учасників.

Другим етапом дослідження було проведення **опитувальника** психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська). Опитувальник дозволяє визначити рівні розвитку складових психологічної стійкості військовослужбовців.

Респондентам було представлено 24 питання які відповідають 6 компонентам психологічної стійкості, а саме: морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний.

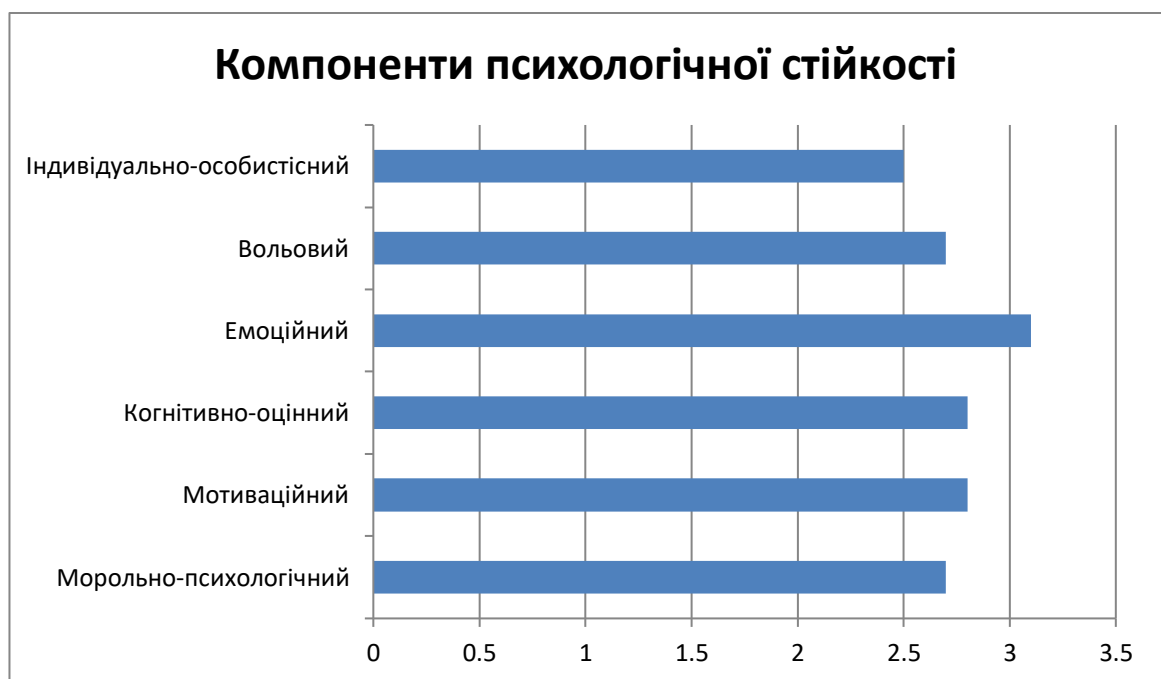
Результати опитування представлені в Додатку Е. та в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати тестування за опитувальником психологічної стійкості
військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій
(О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)**

	Компоненти психологічної стійкості						Загальний рівень психологічної стійкості в/сл
	Морально- психологічний	Мотиваційний	Когнітивно- оцінний	Емоційний	Вольовий	Індивідуально- особистісний	
Середнє значення	2,7	2,8	2,8	3,1	2,7	2,5	2,8

Для наочного порівняння вираженості середніх значень компонентів додаємо рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Результати дослідження компонентів психологічної стійкості
військовослужбовців за опитувальником психологічної стійкості
військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій
(О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)**

Аналізуючи результати дослідження компонентів психологічної стійкості військовослужбовців за наведеними даними, можна зробити наступні висновки:

Загальний рівень психологічної стійкості: Всі компоненти мають показники, що не перевищують 3,1, що свідчить про те, що загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовців є вищим за середній, але не досягає високого рівня. Це свідчить про наявність певних труднощів у підтриманні психологічної стійкості в умовах бойових дій.

Емоційний компонент: Найвищий показник (3,1) має емоційний компонент, що вказує на те, що військовослужбовці здатні підтримувати емоційний баланс та адаптуватися до стресових ситуацій. Це може свідчити про їхню здатність справлятися з емоційним навантаженням.

Мотиваційний та когнітивно-оцінний компоненти: Обидва ці компоненти мають однаковий показник (2,8), що свідчить про наявність середнього рівня мотивації та когнітивної оцінки ситуацій. Це може вказувати на те, що військовослужбовці мають певну мотивацію для виконання своїх обов'язків, але можуть стикатися з труднощами в оцінці ситуацій або у прийнятті рішень.

Морально-психологічний та вольовий компоненти: Ці компоненти мають однаковий показник (2,7), що також свідчить про середній рівень. Це може означати, що військовослужбовці можуть стикатися з труднощами у підтриманні моральних принципів і волі в умовах бойових дій.

Індивідуально-особистісний компонент: Найнижчий показник (2,5) у цьому компоненті свідчить про те, що військовослужбовці можуть мати труднощі з особистісною адаптацією до умов бойових дій. Це може вказувати на потребу в додаткових заходах для розвитку особистісних якостей та підтримки індивідуальної стійкості.

Узагальнюючи, результати дослідження вказують на те, що військовослужбовці Збройних Сил України мають достатній рівень психологічної стійкості в умовах бойових дій, але існують певні області (особистісний та морально-психологічний компоненти), які потребують уваги для подальшого розвитку і підтримки.

Отримані результати, як за кожним з 6 компонентів психологічної стійкості військовослужбовця, так і за її загальним рівнем можуть інтерпретуватися таким чином:

- 3,51 - 4,0 – високий рівень;
- 2,51 - 3,50 – рівень вищий за середній;
- 1,51 - 2,50 – середній рівень;
- 0,76 - 1,50 – рівень нижчий за середній;
- 0 - 0,75 – низький рівень.

Виходячи з результатів за опитувальником психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) ми маємо загальний рівень психологічної стійкості дорівнює 2,8 балам, що є рівнем вище за середній.

Аналізуючи результати дослідження рівнів психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України за наведеними даними, можна виділити кілька ключових моментів:

Розподіл рівнів психологічної стійкості:

- Високий рівень (13%): Лише 7 військовослужбовців продемонстрували високий рівень психологічної стійкості. Це свідчить про те, що невелика частина особового складу має значну здатність до адаптації та витривалості в умовах бойових дій.
- Рівень вище за середній (57%): Більшість респондентів (32 особи) показали рівень вище за середній. Це позитивний сигнал, оскільки свідчить про те, що більшість військовослужбовців мають достатні ресурси для подолання стресу та труднощів, з якими вони стикаються.
- Середній рівень (25%): 14 військовослужбовців мають середній рівень психологічної стійкості. Це вказує на те, що ця група може потребувати додаткової підтримки та розвитку навичок для підвищення своєї стійкості.
- Рівень нижче за середній (4%): Лише 2 особи показали рівень нижче за середній. Це свідчить про наявність невеликої кількості військовослужбовців, які можуть мати серйозні труднощі у справлянні з бойовим стресом.

- Низький рівень (2%): Один військовослужбовець має низький рівень психологічної стійкості, що може свідчити про необхідність термінової допомоги та підтримки.

Графічно отримані результати рівня психологічної стійкості військовослужбовців представлено на рисунку 2.3.

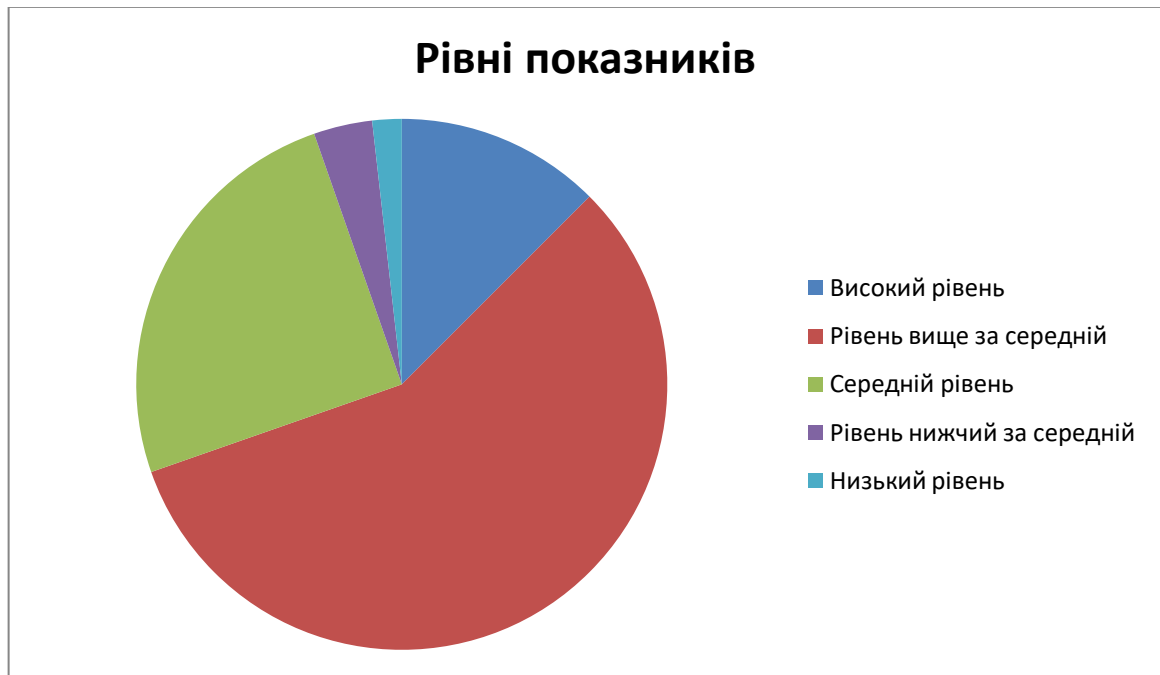


Рис. 2.3. Результати дослідження рівнів психологічної стійкості військовослужбовців за опитувальником психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська).

Переважає більшість військовослужбовців (70%) має або вище за середній, або високий рівень психологічної стійкості. Це свідчить про позитивну тенденцію у формуванні психологічної готовності особового складу. Однак 25% військовослужбовців мають середній рівень, що вказує на потенційні ризики у їхній здатності справлятися зі стресом, а також на можливість виникнення проблем у разі підвищення стресових навантажень. Наявність 6% військовослужбовців з рівнем нижче за середній і низьким рівнем є тривожним сигналом і вимагає уваги з боку командування та психологів для забезпечення необхідної підтримки.

Таким чином, результати дослідження вказують на загалом позитивну картину щодо психологічної стійкості військовослужбовців, але також вимагають уваги до тих, хто потребує додаткової підтримки.

Третім було проведено методику «Діагностика мотивації до успіху та боязнь невдач» (А. Реана). Методика спрямована на діагностику мотивації до успіху та боязні невдач. Респондентам пропонується перелік тверджень – 20 штук, про їх ставлення до життя, роботи, та різні ситуації. При обробці та інтерпретації результатів за кожний збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів. Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому, якщо кількість балів становить 8, 9 – це свідчить про те, що існує певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12, 13 – є певна тенденція мотивації на успіх.

Результати методики вказані в Додатку Є та в таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Загальні результати методики «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач» (А. Реана)

	Кількісні результати за відповідями	Інтерпретація (Мотиваційний полюс військовослужбовців)
Середнє значення	14,3	Мотивація на успіх.

У дослідженні, яке було проведене з метою вивчення психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань під час бойових дій для оцінки мотивації до успіху та боязні невдач був використаний опитувальник «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач» (А. Реана).

Середнє значення набраних балів у групі становило 14,3. Це значення знаходиться в діапазоні від 14 до 20 балів, що свідчить про наявність у

військовослужбовців мотивації на успіх, або, іншими словами, про їхню надію на успіх у виконанні поставлених завдань.

Отримані результати вказують на те, що більшість учасників дослідження має позитивну мотивацію, що може бути важливим фактором для їхньої психологічної готовності під час бойових дій. Це також може свідчити про високий рівень впевненості у власних силах та готовність до подолання труднощів, що є критично важливими аспектами в умовах військових операцій.

Таким чином, результати дослідження демонструють позитивну тенденцію у психологічній готовності військовослужбовців, що може сприяти ефективному виконанню завдань за призначенням.



Рис. 2.4 Результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач» (А. Реана)

Аналізуючи результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач» (А. Реана) рис. 2.4., можемо зробити кілька важливих висновків про мотивацію військовослужбовців:

Переважає мотивація на успіх: 70% респондентів (39 осіб) мають високу мотивацію на успіх, що свідчить про їхню готовність до виконання завдань та позитивне ставлення до досягнення цілей. Це може бути показником високої продуктивності та ефективності в службі.

Наявність тенденцій: 16% респондентів (9 осіб) мають мотиваційний полюс, що яскраво не виражений, але демонструють певну тенденцію до мотивації на успіх. Це може свідчити про потенційні можливості для підвищення їхньої мотивації, якщо буде забезпечено відповідне середовище або підтримка.

Низька боязнь невдач: Лише 2% респондентів (1 особа) виявили боязнь невдач, що свідчить про те, що більшість військовослужбовців не бояться помилок і невдач, а навпаки, налаштовані на досягнення успіху.

Мотиваційний полюс, що не виражений: 5% (3 особи) респондентів мають мотиваційний полюс, що яскраво не виражений, і 7% (4 особи) виявили певну тенденцію до мотивації на невдачу. Це може свідчити про необхідність додаткової роботи з цими особами для підвищення їхньої мотивації та впевненості у власних силах.

Загалом результати вказують на те, що більшість військовослужбовців мають позитивну мотивацію до успіху. Проте, для тих, хто має низький рівень мотивації або проявляє боязнь невдач, можуть бути потрібні додаткові заходи для підвищення їхньої впевненості та заохочення до активної участі в службових завданнях.

Останнім, **четвертим** ми проводили методику **«Шкала загальної самоефективності»** Р. Шварцера та М. Єрусалема (в адаптації В. Ромека). Дана методика використовується для дослідження самоефективності - впевненості (віри) людини у власну потенційну здатність організовувати та здійснювати власну діяльність, необхідну для досягнення певних цілей. Самоефективність також розуміється як продуктивний процес, що інтегрує когнітивні, соціальні та поведінкові компоненти для застосування найбільш адекватних стратегій у різних ситуаціях.

Результати дослідження можна спостерігати в Додатку Ж та таблиці 2.8

Таблиця 2.8

Результати дослідження за методикою “Шкала загальної самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалема (в адаптації В. Ромека)

	Кількісні результати за відповідями	Рівень загальної само ефективності військовослужбовців
Середнє значення	30,7	Вища за середню

У дослідженні, що стосувалося психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань під час бойових дій, взяли участь 56 військовослужбовців. Для оцінки їхньої самоефективності була використана методика «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема в адаптації В. Ромека.

Результати обробки даних показали, що середнє значення групи становить 30,7 балів. Це свідчить про те, що рівень самоефективності військовослужбовців у цій вибірці перевищує середній показник, оскільки результати в діапазоні від 30 до 35 балів вказують на високу ступінь самоефективності та впевненості у власних силах.

Таким чином, можна зробити висновок, що учасники дослідження демонструють позитивні характеристики психологічної готовності до виконання бойових завдань. Високий рівень самоефективності може свідчити про їхню здатність адекватно оцінювати свої можливості, справлятися зі стресом та приймати рішення в умовах невизначеності, що є критично важливим для успішного виконання завдань у бойових умовах.



**Рис. 2.5. Результати дослідження само ефективності
військовослужбовців за методикою “Шкала загальної самоефективності” Р.
Шварцера та М. Єрусалема (в адаптації В. Ромека)**

Інтерпретація діаграми зображеної на рис. 2.5. Загалом у вибірці було 56 осіб, і результати розподілені за кількома категоріями.

1. Висока самоефективність (36-40 балів): 10 військовослужбовців (18%) продемонстрували високий рівень самоефективності. Це свідчить про те, що ці особи мають високу впевненість у своїх здібностях виконувати завдання, що їм поставлені. Вони, ймовірно, мають позитивний досвід, що сприяє їхній мотивації та готовності до дій у бойових умовах.

2. Самоефективність вища за середню (30-35 балів):

Найбільша група учасників — 25 осіб (45%) — показала результат вище середнього. Це свідчить про те, що ця частина військовослужбовців також має добру самооцінку своїх можливостей, хоча й не досягає найвищих показників. Вони можуть бути впевненими у своїх силах, але можуть відчувати деякі сумніви в критичних ситуаціях.

3. Середня самоефективність (25-29 балів): 16 військових (29%) показали середній рівень самоефективності. Ці результати вказують на те, що ці особи можуть мати певні коливання у впевненості у своїх можливостях, що може впливати на їхню готовність до виконання завдань.

4. Самоефективність нижча за середню (20-24 бали): лише 5 військовослужбовців (9%) продемонстрували нижчу за середню самооцінку своєї ефективності. Це може свідчити про наявність певних бар'єрів або страхів, які заважають їм відчувати впевненість у своїх здібностях.

5. Низька (19 і менше балів): у дослідженні не було учасників з низьким рівнем самоефективності, що може свідчити про загалом позитивну атмосферу та високий моральний дух серед військовослужбовців.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що більшість військовослужбовців (63%) мають високий або вищий за середній рівень самоефективності, що є позитивним показником їхньої психологічної

готовності до виконання бойових завдань. Лише невелика частина (9%) має нижчу за середню самооцінку, що може вимагати додаткової уваги з боку командування та психологічних служб для підвищення їхньої впевненості та мотивації.

Результати кореляційного аналізу

З метою виявлення взаємозв'язку між характеристиками психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань під час бойових дій та їх психологічними характеристиками було проведено кореляційний аналіз. Для визначення який саме коефіцієнт кореляції обрати попередньо дані були перевірені на нормальність розподілу. Було виявлено, що практично усі дані відхиляються від норми, що дає змогу застосувати ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена.

У ході кореляційного аналізу виявлено, що існують прямі кореляційні зв'язки між психологічною стійкістю військовослужбовців і стійкістю до стресу та їх мотивацією до успіху і самоефективністю (таб.2.9).

Таблиця 2.9

Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників стійкості
військовослужбовців та їх мотивації до успіху і самоефективності

	Мотивація до успіху			Самоефективність		
	Коефіцієнт кореляції	значимість	N	Коефіцієнт кореляції	значимість	N
стійкість до стресу	0,479**	0,000	56	-0,198	0,143	56
Морально-психологічний	0,362**	0,006	56	0,624**	0,000	56
Мотиваційний	0,415**	0,001	56	0,635**	0,000	56
Когнітивно-оцінний	0,396**	0,003	56	0,703**	0,000	56
Емоційний	0,259	0,054	56	0,535**	0,000	56
Вольовий	0,413**	0,002	56	0,684**	0,000	56
Індивідуально-особистісний	0,432**	0,001	56	0,594**	0,000	56
Загальний рівень психологічної стійкості	0,394**	0,003	56	0,733**	0,000	56

За даними таблиці бачимо, що виявлено прямий зв'язок між стійкістю до стресу та мотивацією до успіху ($r_s = -0,479$, $p \leq 0,001$). Такий зв'язок демонструє те, що чим вище показники стресостійкості, тим більшою є мотивованість на досягнення успіху. Стресостійкість військовослужбовців визначається сукупністю особистісних якостей, які дозволяють їм переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для себе та діяльності. Чим більше здатні військові долати стресові ситуації, знаходити засоби та ресурси виходу із травмуючих ситуацій, тим більш ефективними вони є як спеціалісти.

Морально-психологічний компонент психологічної стійкості має прямий зв'язок із мотивацією до успіху ($r_s = 0,362$, $p \leq 0,001$) та самоефективністю ($r_s = 0,624$, $p \leq 0,001$). Під морально-психологічною стійкістю розуміється система особистісних якостей (знань, умінь, навичок, поглядів, переконань, мотивів, установок, рис характеру та ін.) військовослужбовця, що визначають його здатність зберігати високу функціональну активність та успішно виконувати поставлені завдання у будь-яких, у тому числі екстремальних, умовах. Морально-психологічна стійкість виражається у ставленні до реальної дійсності, ступеня службової активності, рівні готовності та здатності вирішувати завдання професійної діяльності. З отриманих даних бачимо, що чим вище морально-психологічна стійкість військовослужбовців, тим більшою є їх мотивація на успіх та самоефективність. Це дозволяє співвідносити моральні цінності із професійними цілями, досягати успіху у справах, відчувати власну ефективність у досягненні цілей, мотивувати себе на подальший успіх.

Мотиваційний компонент психологічної стійкості має прямий зв'язок із мотивацією до успіху ($r_s = 0,415$, $p \leq 0,001$) та самоефективністю ($r_s = 0,635$, $p \leq 0,001$). Мотиваційний компонент відображає стан внутрішніх спонукальних сил, які сприяють оптимальній поведінці у складній ситуації взаємодії та передбачає готовність до розвитку емоційної стійкості, виявляє знання про раціональні установки на професійні ситуації, зокрема і екстремальні. Отже

бачимо, що чим вище мотиваційний компонент стійкості, тим більша мотивація до успіху та самоефективність. Мотивовані військовослужбовці є ефективними та результативними в умовах виконання службових обов'язків, оскільки мотивація спонукає їх до виконання поставлених завдань, а відчуття самоефективності забезпечує впевненість у своїх діях.

Когнітивно-оцінний компонент психологічної стійкості має прямий зв'язок із мотивацією до успіху ($r_s=0,396$, $p \leq 0,001$) та самоефективністю ($r_s=0,703$, $p \leq 0,001$). Даний компонент відображає рівень знань про особливості змісту й цінності професійної діяльності; рівень розвитку механізмів ціннісно-орієнтовної діяльності, що забезпечують об'єктивну оцінку соціальної, професійної й особистісної значущості виконуваних військовослужбовцем обов'язків. Чим вищою є здатність осмислювати свою діяльність і її наслідки, тим кращими є мотивація досягнення успіху та відчуття самоефективності. Такі військовослужбовці є ефективними під час виконання завдань, оскільки чітко усвідомлюють поставлену ціль, засоби її досягнення та можуть адекватно співвідносити свої ресурсні можливості із необхідними для досягнення результатів.

Емоційний компонент психологічної стійкості має прямий зв'язок із самоефективністю ($r_s=0,535$, $p \leq 0,001$). Основними показниками емоційної стійкості є наявність самовладання та витримки, вміння справлятися зі страхом та розгубленістю у несприятливих обставинах, а також вміння зберегти оптимістичний настрій та можливість приймати рішення та діяти. В роботі військовослужбовців саме емоційна стійкість відіграє дуже важливу роль, оскільки від уміння контролювати свої емоції у стані стресу, напруження та виснаження може не лише покращити ефективність діяльності, але й в окремих випадках зберегти життя. При цьому, чим вищою є емоційна стійкість, тим більшою є самоефективність військових. Тобто у них спостерігається вміння відповідно до своїх здібностей планувати свої дії. Вони впевнені в особистій ефективності, виявляють більшу варіативність у розгляді напрямів поведінкової активності.

Виявлено прямий зв'язок між вольовим компонентом психологічної стійкості та мотивацією до успіху ($r_s=0,413$, $p \leq 0,001$) та самоефективністю ($r_s=0,684$, $p \leq 0,001$). Вольова стійкість особистості, будучи складовою психологічної стійкості, є значним ресурсом надійності у професійній сфері. Вольовий компонент відображає можливості психіки зберігати високу функціональну активність при впливі різних несприятливих чинників, умов життя та діяльності, що є критично важливим у професії військовослужбовця. Цей компонент виступає як здатність війсьткових протистояти небезпеці, витримувати негативний емоційний та фізичний вплив на психіку в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з вітальною загрозою здатність успішно здійснювати складну та відповідальну діяльність у напруженій емоціогенній обстановці. При цьому, чим більш розвинений вольовий компонент військовослужбовців, тим кращою є їх мотивація до успіху та відчуття самоефективності.

Індивідуально-особистісний компонент психологічної стійкості прямо пов'язаний із мотивацією до успіху ($r_s=0,432$, $p \leq 0,001$) та самоефективністю ($r_s=0,594$, $p \leq 0,001$). Психологічна стійкість має дуальний характер, оскільки з однієї сторони вона базується на вроджених задатках, а з іншої – є результатом аутотренінгу та особистого досвіду. Проте саме індивідуальні особливості особистості, такі як тип темпераменту, характер, здібності, нахили дозволяють бути психологічно стійким до впливу негативних факторів середовища. Тому чим вищі такі якості військових, тим вищою є їх мотивація до успіху та самоефективність. Численними дослідженнями доведено, наприклад, що екстраверти є більш психологічно стійкими, ніж інтроверти, а такі риси характеру як наполегливість та готовність до дій покращують вольові зусилля у досягненні цілей.

Загальний рівень психологічної стійкості має прямий зв'язок із мотивацією до успіху ($r_s=0,394$, $p \leq 0,001$) та самоефективністю ($r_s=0,733$, $p \leq 0,001$). В цілому, психологічна стійкість особистості - це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє

військовослужбовцям протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність. Психологічну сутність стійкості військових становить здатність відстоювати та реалізовувати свої особистісні позиції. Поєднуючи у собі усі представлені компоненти психологічна стійкість відображає систему стійких особистісних форм, яка забезпечує сталість особистісних ресурсів, розширює професійні можливості, вдосконалює мотивованість та самоефективність як спеціаліста. При цьому висока мотивація до успіху, яка є результатом психологічної стійкості дозволяє військовослужбовцям бути продуктивними та дієвими, що призводить до більш відчутних результатів в порівнянні з тими, хто воліє уникати потенційних труднощів і провалів, не ризикувати, але тим самим позбавляти себе можливості появи будь-якого прогресу. Мотивація досягнення характеризується прагненням суб'єкта виконувати діяльність якнайкраще і досягати в ній результату, якого можна оцінити за допомогою критерію успішності.

Варто звернути увагу, що найбільші коефіцієнти виявлено між компонентами психологічної стійкості військовослужбовців та їх самоефективністю. Професійна готовність військовослужбовця передбачає наявність у нього відповідного рівня професійної компетентності, професійної майстерності, а також здібності саморегуляції, самонастрою на діяльність, вміння мобілізувати свій професійний (духовний, особистісний та фізичний) потенціал на вирішення поставлених завдань у певних умовах. Ці можливості забезпечують особистості адекватний прогноз майбутньої діяльності, а комплекс професійної готовності до діяльності трансформується у феномен самоефективності.

Висновок

Військово-професійна діяльність є складним та багатоаспектним видом діяльності, центральною ланкою якої є необхідність діяти в бойових умовах із сильним напруженням фізичних і психологічних сил особового складу та готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Участь

військових у рішенні бойових завдань пов'язана з цілим рядом фізичних та психологічних факторів: фізична та нервово-психічна травматизація з частим виникненням посттравматичного стресового розладу (ПТСР), високий рівень вимог не тільки до рівня знань, але й практичних навичок військовослужбовця під час виконання складних бойових завдань, часте позбавлення звичних комфортних умов сну, харчування та відпочинку. Виконання наказу командира може бути пов'язане з порушенням внутрішніх морально-етичних правил військовослужбовців: так готовність до фізичного усунення противника може йти в розріз з релігійними переконаннями бійця. В результаті ведення військовослужбовцями професійної діяльності у складних умовах пов'язано ще й із цілим рядом можливих внутрішніх конфліктних ситуацій. Крім вирішення головного завдання в бою – знищення сил та засобів супротивника, нагальною проблемою бійців є збереження здоров'я та життя для можливості продовжувати бойову активність. Важливим фактором у бою є готовність виявити допомогу та підтримку бойовим колегам та товаришам. Тому висока психологічна стійкість дозволяє вчасно та адекватно реагувати на чисельні складнощі, непередбачені зміни обстановки шляхом оптимального зниження рівня страху, тривоги, напруги, а також контролю емоційних проявів у цілому. Вона дозволяє запобігти ризикованій для здоров'я поведінці та забезпечує ефективне виконання службових завдань. І при цьому вона мотивує військових на успішне виконання завдань та покращує рівень їх самоефективності, який у свою чергу формує кваліфікованих стійких спеціалістів, готових до виконання наказів у складних умовах бойових дій.

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної готовності військовослужбовців

Результати дослідження готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, проведеного за допомогою кількох методик, свідчать про загалом позитивну психологічну готовність та стійкість учасників.

Методика «Стійкість до стресу» показала середній рівень стійкості до стресу (31). Це вказує на те, що військовослужбовці мають базові навички управління стресом, але існує потенціал для подальшого розвитку в цій сфері. Необхідно зосередитися на програмах тренінгів, які допоможуть підвищити стійкість до стресових ситуацій, особливо в умовах бойових дій.

Опитувальник психологічної стійкості виявив рівень вищий за середній (2,8), що свідчить про добру психологічну адаптацію військовослужбовців до бойових умов. Це є позитивним сигналом, оскільки висока психологічна стійкість сприяє ефективному виконанню завдань та зменшує ризики виникнення психоемоційних розладів.

Методика «Діагностика мотивації до успіху та боязнь невдач» зафіксувала мотивацію на успіх на рівні 14,3. Це свідчить про високий рівень амбіцій і бажання досягати поставлених цілей, що є важливим фактором для виконання службових обов'язків у складних умовах.

Шкала загальної самоефективності продемонструвала результат 30,7, що також вказує на вищий за середній рівень самооцінки учасників. Це говорить про їхню впевненість у власних силах і здатності справлятися з поставленими завданнями.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що військовослужбовці мають добру готовність до виконання завдань за призначенням, зокрема завдяки високій мотивації та психологічній стійкості. Однак для підвищення рівня стійкості до стресу варто впроваджувати додаткові програми навчання та підтримки. Це дозволить зміцнити їхню готовність і адаптацію до складних умов служби, що є критично важливим для успішного виконання бойових завдань.

Рекомендації для психологів військової частини.

На основі отриманих результатів дослідження готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, пропонуємо наступні рекомендації для психологів частини з метою покращення результатів у майбутньому:

1. Розробка програм тренінгів зі стійкості до стресу: впровадження регулярних тренінгів, спрямованих на розвиток навичок управління стресом. Це можуть бути заняття з медитації, дихальних технік, а також вправи на релаксацію. Проведення симуляційних навчань, які імітують стресові ситуації, для підвищення готовності військовослужбовців до реальних умов. Важливо впроваджувати тренінги та заходи, спрямовані на підвищення стійкості особового складу, включаючи навчання управлінню стресом та розвиток навичок емоційного інтелекту.

2. Психологічна підтримка та консультування: організація індивідуальних та групових консультацій для військовослужбовців, що мають труднощі в адаптації або підвищену тривожність. Створення системи підтримки колег, де військовослужбовці можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати допомогу від інших.

3. Забезпечення мотиваційних програм: розробка мотиваційних семінарів і воркшопів, які допоможуть військовослужбовцям усвідомити важливість їхньої ролі та завдань, що стоять перед ними. Включення елементів змагання або командної роботи для підвищення мотивації та згуртованості підрозділів. Рекомендується розробити програми підтримки для військовослужбовців з середнім, нижчим за середній і низьким рівнями психологічної стійкості.

4. Оцінка та моніторинг психологічного стану: необхідно проводити регулярні оцінки психологічного стану військовослужбовців для своєчасного виявлення та вирішення проблем, регулярне проведення опитувань та тестувань для моніторингу психологічного стану військовослужбовців. Це дозволить вчасно виявляти проблеми та надавати необхідну підтримку. Використання різноманітних методик для оцінки психологічної стійкості та адаптації, щоб мати більш повну картину стану особового складу.

5. Покращення комунікації та взаємодії: створення відкритого каналу комунікації між військовослужбовцями та психологами для обговорення проблем і отримання зворотного зв'язку. Заохочення командирів підрозділів до

активного залучення психологів у процеси планування та виконання завдань, щоб забезпечити комплексний підхід до підтримки особового складу.

6. Проведення навчань з розвитку соціальних навичок: організація тренінгів з розвитку комунікативних навичок та роботи в команді, що допоможе покращити взаємодію між військовослужбовцями та підвищити їхню ефективність у виконанні завдань.

Впровадження цих рекомендацій дозволить не лише підвищити готовність військовослужбовців до виконання завдань, але й зміцнити їхню психологічну стійкість, що є критично важливим у сучасних бойових умовах.

Рекомендації для командирів частини та підрозділів, для покращення психологічного стану та до готовності виконання завдань за призначенням.

Покращення психологічного стану військовослужбовців та підвищення їх готовності виконувати завдання є важливими аспектами командування. Ось кілька рекомендацій для командирів військових частин та підрозділів:

1. Створення підтримуючого середовища: заохочуйте відкриту комунікацію між військовослужбовцями та командиром. Організуйте регулярні зустрічі для обговорення проблем та переживань.

2. Психологічна підготовка: проведіть тренінги з психологічної стійкості, які допоможуть військовослужбовцям справлятися зі стресом. Залучайте психологів для проведення семінарів та тренінгів.

3. Фізичне здоров'я: сприяйте регулярним фізичним тренуванням, які покращують загальний стан здоров'я та настрій. Організуйте спортивні змагання та активності для зміцнення командного духу.

4. Соціальна підтримка: створіть групи підтримки, де військовослужбовці можуть ділитися своїми переживаннями. Заохочуйте участь у культурних та розважальних заходах для зміцнення соціальних зв'язків.

5. Індивідуальний підхід: визначте особисті потреби та проблеми кожного військовослужбовця, щоб надати відповідну підтримку. Враховуйте психологічний стан особового складу при плануванні завдань.

6. Навчання та розвиток: забезпечте можливості для професійного розвитку та підвищення кваліфікації. Організуйте навчальні курси з нових технологій та методик, що підвищують впевненість у власних силах.

7. Управління стресом: навчайте військовослужбовців технікам управління стресом, медитації та релаксації. Запровадьте практики, які допомагають зняти напругу, такі як дихальні вправи.

8. Взаємодія з родинами: проводьте заходи для родин військовослужбовців, щоб підтримувати їх моральний дух. Інформуйте родини про програми підтримки та ресурси, доступні для військовослужбовців.

9. Регулярний моніторинг: проводьте регулярні оцінки психологічного стану особового складу. Використовуйте анонімні опитування для збору інформації про проблеми та потреби.

10. Визнання досягнень: заохочуйте та визнавайте досягнення військовослужбовців, що сприяє підвищенню їхньої мотивації та задоволеності.

Рекомендації щодо запобігання бойового стресу.

На командирі лежить велика відповідальність за його підрозділ. Тому Вам необхідно дотримуватися деяких принципів у взаємодії з військовими.

- намагайтеся завжди контролювати себе та залишатись спокійним;
- з'ясуйте для себе: на що Ви можете вплинути, а на що – ні;
- суворо дотримуйтеся обов'язків та інструкцій;
- намагайтеся мислити критично, дивитись “тверезо” на все, що відбувається навколо;
- контролюйте своє дихання: дихайте на повну;
- пам'ятайте, що бойовий стрес (далі – БС) – це нормально, і Ви можете його контролювати;
- частіше спілкуйтесь з товаришами;
- уникайте чуток, та самі їх не поширюйте;
- в спілкуванні контролюйте свої емоції;
- уникайте спиртного та наркотиків – натомість пийте більше простої води;
- вживайте за можливості здорову збалансовану їжу;

- обов'язково дотримуйтеся правил чистоти та особистої гігієни;
- навчіться використовувати розслаблюючі вправи (запитайте про це психологів);
- спіть по 7-8 годин на добу – якщо є можливість;
- якщо Вам погано на душі, або просто щось не так – обговорюйте це! (з командиром, психологом або капеланом);
- зосередьтесь на тому – заради чого тут перебуває Ваш підрозділ та на виконанні поставленого Вам завдання;
- не залишайте без допомоги та уваги своїх товаришів, особливо новоприбулих. (23. Полковник Олексій ЛЕСЮК, полковник Олег РОЙ, полковник Сергій МАГОЛА, підполковник Сергій ЧЕРЕВИЧНИЙ, підполковник Геннадій ПШЕНИШНЮК, підполковник Віталій ГЕНИК, майор Альона СИДОРЕНКО.)

Висновок до другого розділу

У другому розділі бакалаврської роботи було проведено комплексне дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій. З використанням чотирьох методик, зокрема «Опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій», «Діагностики мотивації до успіху та боязні невдач», «Стійкості до стресу» та «Шкали загальної самоефективності», було отримано дані, що дозволяють оцінити різні аспекти психологічної готовності особового складу.

Результати емпіричного дослідження на 56 військовослужбовцях показали середній рівень стійкості до стресу (31 бал), що вказує на необхідність подальшої роботи над підвищенням стресостійкості. Водночас, опитувальник психологічної стійкості виявив вищий за середній рівень (2,8), що свідчить про позитивну адаптацію військовослужбовців до бойових умов. Методика мотивації показала високий рівень прагнення до успіху (14,3), що є важливим

фактором для виконання завдань у складних ситуаціях. Результати шкали самооефективності (30,7) підтвердили впевненість військовослужбовців у своїх здібностях справлятися з викликами.

На основі отриманих даних були розроблені рекомендації для оптимізації психологічного стану військовослужбовців. Вони включають заходи для психологів частини та командирів підрозділів, спрямовані на підвищення психологічної стійкості та профілактику бойового стресу. Серед запропонованих заходів — проведення тренінгів з управління стресом, створення підтримуючого середовища в підрозділах та регулярна психологічна підтримка особового складу.

Отже, результати дослідження свідчать про важливість комплексного підходу до формування психологічної готовності військовослужбовців, що дозволить підвищити їх бойову готовність та ефективність виконання завдань у складних умовах бойових дій.

Висновок

Дипломна робота на тему "Особливості психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій" охопила комплексний аналіз як теоретичних аспектів, так і практичних результатів дослідження, що стосуються психологічної готовності військовослужбовців. Проведене дослідження спрямоване на вивчення особливостей психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій. У процесі роботи було проаналізовано теоретичні основи психологічної готовності, визначено ключові фактори, що впливають на її формування, а також розглянуто методи оцінки даного феномена. Емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку психологічного стану військовослужбовців та запропонувати практичні рекомендації щодо його оптимізації.

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи психологічної готовності, визначено проблеми, які виникають у цій галузі, та проаналізовано фактори, що впливають на готовність особистості до виконання бойових завдань. Було виявлено, що психологічна готовність є складним і багатограним явищем, яке залежить від ряду внутрішніх і зовнішніх чинників, включаючи мотивацію, стресостійкість та самооцінку, психологічна готовність є комплексним явищем, яке включає емоційну, когнітивну, мотиваційну та поведінкову складові. Також було проаналізовано різноманітні методи оцінки психологічної готовності військовослужбовців, що дозволяє отримати об'єктивні дані для подальшого дослідження та практичного застосування. Аналіз наукових джерел підтвердив, що на формування готовності впливають як внутрішні фактори (особистісні характеристики, мотивація, самомотивація), так і зовнішні (умови служби, підготовка, підтримка команди). Методи оцінки психологічної готовності, такі як опитувальники, тести та шкали, є ефективними інструментами для діагностики та прогнозування поведінки військовослужбовців у екстремальних умовах.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню, яке проводилося серед 56 військовослужбовців. Використання чотирьох методик дозволило отримати комплексну картину їх психологічного стану. Результати показали, що рівень стійкості до стресу у більшості досліджуваних є середнім, що свідчить про необхідність подальшої роботи з підвищення стресовостійкості. Опитувальник психологічної стійкості виявив рівень вищий за середній, що підтверджує високий потенціал військовослужбовців до адаптації в умовах бойових дій. Діагностика мотивації до успіху свідчить про наявність позитивної мотивації у більшості досліджуваних, що є важливим чинником для успішного виконання завдань. Шкала загальної самоефективності показала, що військовослужбовці мають високий рівень віри у власні можливості, що сприяє їхній готовності до дій у складних умовах.

На основі отриманих результатів у розділі 2.3 були розроблені практичні рекомендації для психологів частини та командирів підрозділів. Серед них – впровадження програм з підвищення стресовостійкості, розвиток мотивації до успіху, проведення тренінгів з самомотивації та саморегуляції, а також запобігання бойовому стресу через систематичну підготовку та підтримку.

Таким чином, дослідження підтвердило, що психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій є ключовим чинником їхньої ефективності. Оптимізація психологічного стану, підвищення стресовостійкості та мотивації, а також систематична підготовка дозволяють забезпечити високий рівень бойової готовності. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та підготовки військовослужбовців, що сприятиме підвищенню їхньої ефективності у виконанні завдань у складних умовах. результати дослідження тільки підтверджують важливість комплексного підходу до формування психологічної готовності військовослужбовців. Підвищення рівня психологічної готовності є необхідною умовою для забезпечення ефективності виконання завдань у складних умовах бойових дій. Розроблені рекомендації

можуть стати основою для подальших досліджень та практичних заходів у цій важливій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ганюшкин А. Д. (2021) Стан психологічної готовності до діяльності в екстримальних умовах 19 с.
2. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. (1976) Психологічні проблеми готовності до дій. 175 с.
3. Карамушка Л. М., Філь О. А. (2004) Психологічний аналіз особливостей формування управлінської команди освітньої організації. Народна освіта : електрон. наук. фах. вид. URL: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/1/statti/3karamyshka/3karamyshka.htm>.
4. Кокун О.М. Мороз В.М. Пішко І.О. Лозінська Н.С. (2021) Методичний посібник « Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження» Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України.
5. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. (2021). Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб (PDF). К. : 7БЦ. с. 1—170.
6. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. (2021) Методичний посібник « Формування психологічної готовності військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження» с. 40 – 63.
7. Левченко М. В. (1976) Психологічні особливості готовності вступників до навчання в педагогічному ВНЗ канд. психол. наук : 19.00.07. Київ,. 150 с
8. Моляко В. А., Смульсон М. Л. (1985) психологічна готовність до праці на сучасному виробництві. Київ, 14 с.
9. Моляко В. О. (1989) Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання, 48 с.

10. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України (2020): підручник: у 2 ч., 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. Бровари : ТОВ «7БЦ», Ч. 1. 754 с
11. Мороз В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В. (2023) «Збірник методик для психологічної діагностики військовослужбовців Збройних Сил України» Методичний посібник. С. 1 – 281.
12. Нехаєнко С.І. (2021). Розвиток професійної компетентності офіцерів – організаторів морально-психологічного забезпечення в процесі оперативно-тактичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 407 с
13. Пенькова О. І. (2001). Конативний компонент громадянської свідомості та самосвідомості особистості. Психологічні закономірності формування громадянської та самосвідомості особистості : монографія / за ред. М. Й. Боришевського. Київ. Т. 1. С. 205–236.
14. Павелко І. І. (2021) Військова академія, Одеса «Модель професійно-психологічної готовності до діяльності в екстрених умовах військових розвідників та підрозділів спеціального призначення».
15. Павелко І. І. (2021) «Військова академія, Одеса «Модель професійно-психологічної готовності до діяльності в екстрених умовах військових розвідників та підрозділів спеціального призначення». <http://vtz.asv.gov.ua/article/view/153837/153411>
16. Рекомендації «Командирам щодо психологічної підтримки особового складу під час перебування в районі ведення бойових дій». (2021) Склад робочої групи авторського колективу Головного управління: полковник Олексій Лесюк, полковник Олег Рой, полковник Сергій Могола, підполковник Сергій Черевичний, підполковник Геннадій Пшеничнук, підполковник Віталій Геник, майор Альона Сидоренко.
17. Сімко Р. Т. (2011). Поняття готовності до професійної діяльності на сучасному етапі формування психологічної науки. Проблеми сучасної

психології : зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка та Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 13. С. 415–425.

18. Тактична підготовка «Поняття про бій. Характеристика загальновійськового бою» (2021)

<http://gymnasium152.edu.kh.ua/Files/downloads/%D0%97%D0%92%20%D0%B1%D1%96%D0%B9.pdf>

19. С. І. Нехаєнко (2020) старший викладач кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського м. Київ, Україна
О. В. Осадчий слухач Національний університет оборони України імені Івана Черняховського м. Київ, Україна «Аналіз чинників та факторів, що впливають на морально-психологічне забезпечення відмобілізування та приведення у бойову готовність військовослужбовців Збройних Сил України».

20. Український психологічний ХАБ (2021) «Психологічна енциклопедія».

<https://www.psykholoh.com/post/внутрішні-стимули-це>

21. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

22. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

23. Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Опитувальник дозволяє визначити рівні розвитку складових психологічної стійкості військовослужбовців.

Інструкція: “Будь ласка, оцініть себе за нижченаведеними 24 показниками на даний момент, обвівши кружечком відповідну цифру від “0” до “4”:

- “0” – показник не виражений;
- “1” – виражений незначно;
- “2” – виражений на середньому рівні;
- “3” – виражений на рівні вищому за середній;
- “4” – показник виражений на високому рівні”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

№	Показник	Варіанти оцінки				
1	Готовність до протистояння труднощам військової служби в умовах війни	0	1	2	3	4
2	Готовність захищати Україну від ворога	0	1	2	3	4
3	Впевненість у своїх силах при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4
4	Готовність проявити розумну сміливість при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4
5	Впевненість у своїх командирах	0	1	2	3	4
6	Впевненість у своїх співслужбовцях	0	1	2	3	4
7	Здатність до активізації в бойових умовах мислення, уваги, пам'яті	0	1	2	3	4
8	Здатність до підвищення в бойових умовах винахідливості та ініціативності	0	1	2	3	4
9	Здатність зберігати самовладання та контролювати власний страх у бойових умовах	0	1	2	3	4
10	Здатність переборювати стомлення та інші відчуття фізичного дискомфорту	0	1	2	3	4

11	Здатність долати фізичну втому та психічне виснаження	0	1	2	3	4
12	Здатність реагувати позитивним підвищенням емоційного збудження та виникненням азарту на виконання бойових завдань	0	1	2	3	4
13	Здатність зберігати самовладання під час вирішення бойових завдань	0	1	2	3	4
14	Готовність у бойових умовах задіяти свої резервні психічні можливості	0	1	2	3	4
15	Переконаність у неодмінності перемоги над ворогом	0	1	2	3	4
16	Готовність до самопожертвування заради перемоги над ворогом	0	1	2	3	4
17	Зненависть до ворога	0	1	2	3	4
18	Готовність знищувати ворога	0	1	2	3	4
19	Переконаність у своїй моральній та духовній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
20	Переконаність у своїй військово-професійній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
21	Впевненість у високій значимості діяльності власного військового підрозділу у справі захисту України	0	1	2	3	4
22	Впевненість необхідності своєї діяльності, як одиниці власного військового підрозділу, у справі захисту України	0	1	2	3	4
23	Здатність надати необхідну психологічну підтримку іншим у бойових умовах	0	1	2	3	4
24	Здатність надихнути своїм прикладом інших	0	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Кількісні результати за 6 компонентами психологічної стійкості військовослужбовця отримуються шляхом обрахування середнього арифметичного значення за відповідними їм 4 показниками згідно нижченаведеної таблиці.

№	Компонент	№№ показників
1	Морально-психологічний	5, 6, 19, 20
2	Мотиваційний	1, 2, 15, 16
3	Когнітивно-оцінний	7, 8, 21, 22
4	Емоційний	17, 18, 23, 24
5	Вольовий	3, 4, 9, 10
6	Індивідуально-особистісний	11, 12, 13, 14

Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовця отримується шляхом обрахування середнього арифметичного значення її всіх 24 показників.

Отримані результати, як за кожним з 6 компонентів психологічної стійкості військовослужбовця, так і за її загальним рівнем можуть інтерпретуватися таким чином:

3,51 - 4,0 – високий рівень;

2,51 - 3,50 – рівень вищий за середній;

1,51 - 2,50 – середній рівень;

0,76 - 1,50 – рівень нижчий за середній;

0 - 0,75 – низький рівень.

Однак, наведені показники для кількісних меж оцінювання загального рівня та 6 компонентів психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України є базовими і можуть мати певні відмінності в залежності від специфіки діяльності різних військових підрозділів. У тому числі підрозділів, що знаходяться на етапі підготовки до участі в бойових діях; підрозділів, що беруть безпосередню участь у бойових діях; підрозділів після участі в бойових діях, що відведені з району ведення бойових дій для проведення ротації.

Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач

Методика спрямована на діагностику мотивації до успіху та боязні невдач.

Інструкція: “Вашій увазі пропонується перелік тверджень. Прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Вам важко визначитися з відповіддю, то пам’ятайте, що відповідь “так” об’єднує як безумовне “так”, так і “скоріше так, ніж ні”. Те ж відноситься і до відповіді “ні”: вона об’єднує безумовне “ні” і “скоріше ні, ніж так”. Якщо Ви згодні з твердженням, то в реєстраційному бланку в клітинці, що відповідає номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо не згодні – поставте знак “-” (ні). Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. В діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну, за можливістю, знайти причини відмовитися від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або максимально легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.

7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, швидше з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже настирний у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Вважаю за краще ставити перед собою середні за складністю чи злегка завищені, але досяжні цілі, ніж нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання, його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності покращується, навіть якщо завдання достатньо важке.
19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь, від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.
20. Якщо завдання обрав собі сам, то в разі невдачі його привабливість ще більше зростає.

“Ключ”

Відповідь “Так”: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь “Ні”: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка та інтерпретація результатів

За кожний збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений.

При цьому, якщо кількість балів становить 8, 9 – це свідчить про те, що існує певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12, 13 – є певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, прагне досягнути чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивації на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, як правило, відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а в умовах необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це, разом з тим, може поєднуватися з досить відповідальним відношенням до справи.

“Стійкість до стресу”

Тест вимірює рівень стійкості до стресу.

Інструкція: “Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об’єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2	Я намагаюсь працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я стараюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до університету)	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43-54	низький
31-42	середній
18-30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, чим більше Ви набрали балів, тим більш низький рівень Вашої стійкості до стресу.

**Методика “Шкала загальної самоефективності” Р. Шварцера та М.
Єрусалема (в адаптації В. Ромека)**

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Інструкція: “Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої професійної діяльності при виконанні завдань за призначенням (позначивши знаком “+” відповідну клітинку)”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				

6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Обробка результатів

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали. Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Інтерпретація результатів

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність;

30-35 балів – вища за середню;

25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.

**Результати тестування за опитувальником «Стійкість до стресу» (Мороз
В.М., Коваль М.А., Герасименко О.В.)**

№ Респондента	Кількісні результати за відповідями	Інтерпретація (Рівень стійкості до стресу)
1	30	Високий
2	35	Середній
3	26	Високий
4	33	Середній
5	24	Високий
6	22	Високий
7	21	Високий
8	34	Середній
9	32	Середній
10	33	Середній
11	42	Середній
12	33	Середній
13	32	Середній
14	30	Високий
15	36	Середній
16	31	Середній
17	27	Високий
18	28	Високий
19	34	Середній
20	33	Середній
21	37	Середній
22	30	Високий
23	39	Середній

24	34	Середній
25	40	Середній
26	34	Середній
27	43	Низький
28	30	Високий
29	34	Середній
30	31	Середній
31	27	Високий
32	31	Середній
33	29	Високий
34	28	Високий
35	29	Високий
36	27	Високий
37	33	Середній
38	34	Середній
39	36	Середній
40	32	Середній
41	30	Високий
42	30	Високий
43	32	Середній
44	28	Високий
45	27	Високий
46	28	Високий
47	32	Середній
48	30	Високий
49	27	Високий
50	28	Високий
51	29	Високий
52	30	Високий

53	27	Високий
54	29	Високий
55	28	Високий
56	27	Високий

**Результати тестування за опитувальником психологічної стійкості
військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій
(О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)**

№ Респондента	Компоненти психологічної стійкості						Загальний рівень психологічної стійкості в/сл
	Морально- психологічний	Мотиваційний	Когнітивно- оцінний	Емоційний	Вольовий	Індивідуально- особистісний	
1	1	1	0	4	0	0	1
2	2,5	1,75	2,25	1,75	1	1	1,7
3	3	2,75	2,5	3	2,5	2	2,6
4	1,75	0,5	0,25	1	0,25	0,25	0,6
5	3,5	3,5	3,5	3,75	3,75	3,75	3,6
6	3	3,25	3	3,5	3	3,5	3,2
7	3,25	3,5	3,25	3,25	3,25	3,75	3,3
8	3,25	3	4	4	4	4	3,7
9	3,75	3,25	3,25	3,5	3	2,75	3,25
10	2,75	2,5	1,75	2	2	2,25	2,2
11	1,25	0,75	0,5	2	0,25	0,25	0,8
12	3,25	4	3,75	4	4	3,75	3,7
13	2,75	3	3,5	3,25	3,5	3,5	3,25
14	3,25	3,5	3	3,5	3,75	3	3,3
15	3,25	3,5	4	4	4	4	3,7
16	2,75	3	3	3	3	3	2,9
17	2	2,25	2	2	2,25	2	2,1
18	3	3	3	3,5	3	3	3,1
19	2,25	2	2,5	2,75	3	2,5	2,5

20	3	1,75	2,5	3,5	1	2,25	2,3
21	1	2,25	2	1,5	1,75	1,5	1,6
22	1,5	1,75	2,25	1,75	2	2	1,8
23	2,75	2,5	3,25	3	2,5	1,75	2,6
24	1,75	1,75	2	2,25	2	1,25	1,8
25	3	3,5	3,5	4	3,25	2,75	3,3
26	4	4	4	4	3,75	3,25	3,8
27	2,75	4	4	3,5	3,75	3,5	3,5
28	3	2,5	3	3,25	3	2,75	2,9
29	2,5	2,5	3	3	3	3	2,8
30	2,5	2,5	2,25	3	2	2	2,25
31	3,5	3,25	3,25	2,75	3	3,25	3,1
32	2,75	2,75	2,25	3	2,5	2,75	2,6
33	2,75	2,25	2	3	2,75	1,75	2,6
34	2,75	3,75	3,75	3,5	4	4	3,6
35	2,75	1,75	1,75	3	1,25	1,5	2,5
36	3	2,75	3	3,25	3	3	3
37	3,25	4	3,5	4	3	2,75	3,4
38	3	4	4	4	4	4	3,8
39	2,25	2,5	2,5	3	2,5	3,25	2,6
40	3	3,5	3,5	3,5	3	3,5	3,3
41	3,25	3,5	3,25	3,75	3,25	2,25	3,25
42	2,5	3,5	3,5	3	3,25	3	3
43	3	2,75	2	2,5	2,75	2,5	2,5
44	2,5	2,25	2,5	2	2	2	2,2
45	1,75	3	2,5	3,75	1,75	1,5	2,4
46	2,75	2,75	2	2,5	1,5	1,75	2,1
47	2,25	3,25	2,5	3,25	3,25	3,5	3
48	3	2,75	2,5	3	2	2,75	2,5

49	4	3,75	3,75	4	3,25	1,5	3,4
50	3,25	3,25	3,5	3,75	3,75	3	3,3
51	3,25	3,25	3,5	3,75	3,25	3	3,3
52	3,25	3,25	3,5	3,75	3,25	3	3,3
53	3,25	3	3,5	3,5	2,5	3,25	3,1
54	3	3,25	3,5	3,5	3	3	3,2
55	3,25	3,25	3,5	3,75	3,25	3	3,3
56	3,25	3,25	3,5	3,75	3,25	3	3,3

**Результати методики «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач» (А.
Реана)**

№ Респондента	Кількісні результати за відповідями	Інтерпретація (Мотиваційний полюс військовослужбовця)
1	5	Боязнь невдач.
2	12	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
3	18	Надія на успіх.
4	12	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
5	17	Надія на успіх.
6	18	Надія на успіх.
7	18	Надія на успіх.
8	15	Надія на успіх.
9	12	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
10	14	Надія на успіх.
11	8	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але існує певна тенденція мотивації на невдачу.
12	14	Надія на успіх.
13	17	Надія на успіх.
14	14	Надія на успіх.
15	16	Надія на успіх.
16	15	Надія на успіх.
17	15	Надія на успіх.
18	16	Надія на успіх.
19	12	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.

20	13	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
21	13	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
22	14	Надія на успіх.
23	15	Надія на успіх.
24	9	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але існує певна тенденція мотивації на невдачу.
25	17	Надія на успіх.
26	15	Надія на успіх.
27	12	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
28	18	Надія на успіх.
29	14	Надія на успіх.
30	14	Надія на успіх.
31	17	Надія на успіх.
32	17	Надія на успіх.
33	13	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
34	19	Надія на успіх.
35	14	Надія на успіх.
36	16	Надія на успіх.
37	13	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але є певна тенденція мотивації на успіх.
38	10	Мотиваційний полюс яскраво не виражений.
39	11	Мотиваційний полюс яскраво не виражений.
40	14	Надія на успіх.
41	15	Надія на успіх.

42	18	Надія на успіх.
43	11	Мотиваційний полюс яскраво не виражений.
44	9	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але існує певна тенденція мотивації на невдачу.
45	16	Надія на успіх.
46	9	Мотиваційний полюс яскраво не виражений але існує певна тенденція мотивації на невдачу.
47	17	Надія на успіх.
48	19	Надія на успіх.
49	16	Надія на успіх.
50	15	Надія на успіх.
51	15	Надія на успіх.
52	16	Надія на успіх.
53	15	Надія на успіх.
54	17	Надія на успіх.
55	15	Надія на успіх.
56	15	Надія на успіх.

**Результати дослідження за методикою “Шкала загальної
самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалема (в адаптації В. Ромека)**

№ Респондента	Кількісні результати за відповідями	Рівень загальної само ефективності військовослужбовця
1	22	Нижча за середню
2	25	Середня
3	36	Висока
4	23	Нижча за середню
5	36	Висока
6	33	Вища за середню
7	31	Вища за середню
8	36	Висока
9	30	Вища за середню
10	28	Середня
11	25	Середня
12	33	Вища за середню
13	35	Вища за середню
14	36	Висока
15	38	Висока
16	37	Висока
17	33	Вища за середню
18	27	Середня
19	30	Вища за середню
20	29	Середня
21	25	Середня
22	26	Середня
23	28	Середня

24	22	Нижча за середню
25	32	Вища за середню
26	40	Висока
27	36	Висока
28	35	Вища за середню
29	27	Середня
30	24	Нижча за середню
31	30	Вища за середню
32	35	Вища за середню
33	25	Середня
34	40	Висока
35	30	Вища за середню
36	30	Вища за середню
37	30	Вища за середню
38	30	Вища за середню
39	29	Середня
40	34	Вища за середню
41	33	Вища за середню
42	29	Середня
43	25	Середня
44	25	Середня
45	28	Середня
46	24	Нижча за середню
47	25	Середня
48	33	Вища за середню
49	39	Висока
50	33	Вища за середню
51	33	Вища за середню
52	33	Вища за середню

53	33	Вища за середню
54	33	Вища за середню
55	33	Вища за середню
56	33	Вища за середню