

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему: **«Психологічні особливості саморегуляції
мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗМПС-2
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»
Синіговець Ірина Євгенівна

Керівник: *доктор психологічних наук, професор*
Балашов Едуард Михайлович

Рецензент:

РОБОТА ДОПУЩЕНА ДО ЗАХИСТУ

Завідувач психології та педагогіки

_____ (доц., д.пс.н. Матласевич О.В.)

Протокол № _____ від « ____ » _____ 2023 р.

Острог, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ У ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз поняття саморегуляції.....	6
1.2. Психологічні особливості роботи з мобілізованими.....	17
1.3. Аналіз психологічних особливостей підготовки мобілізованих до виконання службово-бойових завдань.....	21
ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 1.....	25
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ У ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.....	27
2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань.....	36
2.3. Практичні рекомендації для психологів щодо застосування методів саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань.....	49
ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 2.....	65
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Постановка проблеми. Психофізіологічний стан військовослужбовців є одним із важливих факторів, що впливають на успішність виконання завдань протягом періоду виконання ними бойових завдань. Це підтверджує бойовий досвід Збройних Сил України в операціях Об'єднаних сил, особливо після початку широкомасштабного вторгнення росії в 2022 році. У такій ситуації практикується моніторинг психофізіологічного стану воїнів як під час виконання ними завдань, так до і після них. Така робота в бойових умовах має особливе значення під час підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань. Вивчаючи проблеми психічної адаптації та регуляції емоційних станів, ми дійшли висновку, що наявність емоційних станів формується протягом життя і визначає, чи буде адаптація людини до різних ситуацій успішною чи ні. До таких характеристик, які є складовими сутнісних характеристик особистості, передусім належать нервово-психічна стійкість, самооцінка людини, соціально-референтна поведінка (відчуття власної значущості), ступінь і досвід конфліктності, комунікабельність, рівень саморегуляції, морально-етична спрямованість, орієнтація на вимоги найближчого оточення

Мета дослідження - на основі теоретичного аналізу та емпіричного вивчення особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань розробити практичні рекомендації для психологів.

Відповідно до мети були визначені завдання дослідження:

- провести теоретичний аналіз поняття саморегуляції;
- охарактеризувати психологічні особливості роботи з мобілізованими;
- проаналізувати психологічні особливості підготовки мобілізованих до виконання службово-бойових завдань;

- обґрунтувати методичне забезпечення та процедуру емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань
- запропонувати практичні рекомендації для психологів щодо застосування методів саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань.

Об'єкт дослідження – саморегуляція мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань.

Предмет дослідження – психологічні особливості саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань.

Для розв'язання завдань і досягнення мети дослідження було використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та порівняння даних психологічної, педагогічної літератури з проблем саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань (для з'ясування змісту основних понять дослідження); емпіричні: психологічний експеримент (для перевірки базових якостей саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань); у дослідженні використовували такі методики як: Багаторівневий опитувальник особистості (БОО-200) із визначенням рівня стійкості до бойового стресу, Методика “Деадаптивні порушення” (ДАП), Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла (PF-105-С) та проективна методика "Геометричні фігури"; для математично-статистичної перевірки отриманих під час психологічного дослідження даних було використано структурно-динамічний аналіз явища, проведено кореляційний та дисперсійний аналіз результатів експерименту.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі військової частини Запорізького напрямку ЗСУ, загальна кількість мобілізованих, дані яких включено до дослідження – 70.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи: здійснено теоретико аналіз дослідження саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань; уточнено напрямки роботи з саморегуляцією мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань; удосконалено напрямки роботи з мобілізованими у підготовці до виконання службово-бойових завдань; сформульовані положення та висновки сприятимуть покращенню процесів саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань.

Практична значущість дослідження полягає у розроблених пропозицій для психологів щодо підвищення саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерського дослідження доповідались та обговорювались на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Дослідження передових горизонтів глобального прогресу: виклики та інноваційні концепції», що відбулася 13 грудня 2023 року в м. Севілья, Іспанія. Тема доповіді: «Психологічні особливості саморегуляції мобілізованих»

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ У ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

1.1. Теоретичний аналіз поняття саморегуляції

Проблема саморегуляції особистості в контексті гуманізації сучасної вищої освіти України є однією з найактуальніших і фундаментальних проблем психології. Поняття «саморегуляція» об'єднує як загально-, так і диференціально-психологічні аспекти у комплексному вивченні людини та її адаптивних можливостей.

В останні десятиліття питання саморегуляції діяльності стало одним із найбільш затребуваних у психологічних дослідженнях. Це особливо важливо в контексті аналізу навчальної діяльності студентів, оскільки система вищої освіти має забезпечити максимальний розвиток особистісних якостей студентів у світлі реалізації положень Болонського процесу.

Освітня діяльність ставить студентів перед потребою оптимально використовувати свій потенціал. Тому науковий аналіз феномену саморегуляції є актуальним завданням сучасної психологічної науки, яка спрямована на допомогу особистості в саморегуляції. У сучасній психолого-педагогічній науці існує чимало досліджень, які розглядають різні аспекти особливостей феноменів саморегуляції. Вчені досліджують як теоретичні аспекти саморегуляції особистості, так і експериментальні аспекти її характеристик [24].

Необхідність вивчення саморегуляції в сучасний час пов'язана з бурхливим розвитком професійних підходів до вивчення діяльності особистості. Істотною ознакою діяльності суб'єкта є здатність до саморегуляції та самоорганізації. Тому зрозуміло, що проблема пошуку закономірностей

саморегуляції людської діяльності є однією з центральних у загальному контексті тематичних підходів до вивчення людської свідомості.

Люди з сильною саморегуляцією досягають більших успіхів у кар'єрі, навчанні та соціальному житті. Дослідження показують, що вони психологічно здоровіші та менш схильні до залежностей, девіантної поведінки, злочинності та інших проблем. У психолого-педагогічних науках існують різні підходи до визначення феномену саморегуляції.

Незважаючи на широкий діапазон трактувань, більшість дослідників вважають саморегуляцію суб'єктів усвідомленим цілеспрямованим процесом досягнення особистісно важливих цілей (С.Максименко, І.Пасічник та ін.) [24].

Основна увага дослідників приділяється вивченню саморегуляції індивідуальної поведінки, особливо морального розвитку особистості різного віку (Л.Божович, Б.Братусь, М.Борисевський, П.Якобсон) [7].

Також наявні дослідження саморегуляції емоційно-вольової сфера мотивації та особистісних характеристик (В.Іванников, М.Кузнєцов, Т.Райковський, Галян, О.Ксенофонтowa, І.Чеснокова) [4].

Науковці також розглядали саморегуляцію як процес досягнення цілей шляхом ініціювання, структурування та контролю над власною діяльністю. Особливо популярними сьогодні є суб'єктивні підходи до вивчення феномену саморегуляції, які характеризують здатність особистості усвідомлювати та свідомо контролювати власну діяльність, адекватно визначати та досягати поставлених цілей. Особистість як об'єкт власної поведінки та регуляції поведінки досліджено у працях Р.Каламаж, І.Пасічника, В.Роменця, В.Маченко, Т.Титаренко, Т.Хомленко [33].

Рефлексивність особистості досліджується в роботах Р.Павелківа, О.Савченко, Е.Балашова. С. Тетерук дослідив механізми саморегуляції студентів у сфері іноземних мов [32]. Мотивацію та змістовну регуляцію як особистісну саморегуляцію в професіоналізації психологів розглянуто в роботі Ж.Вірної [9].

Згідно з визначенням психологічної енциклопедії, «саморегуляція - це

ознака усіх живих систем, завдяки якій вони володіють ефективним функціонуванням. З цього визначення очевидно, що її розвиток залежить від еволюції організму, а також організації і рівня складності певного організму» [4].

Феномен саморегуляції особистості став предметом вивчень багатьох досліджень як зарубіжних (Б. Циммерман, Д. Шунк, Х. Андраде, П. Пінтріх та ін.), так і вітчизняних (О. Савченко, Р. Каламаж, І. Пасічник та ін.) науковців [17].

Особливо популярною стає ця тематика у працях сучасних вітчизняних науковців. Так, І. Галян досліджував сутність саморегуляції як особистісної здатності. І. Пасічник і Р. Каламаж досліджували метапізнання у контексті саморегуляції навчальної діяльності [33]. Д. Усик аналізував питання вікових особливостей саморегуляції поведінки школярів [43]. В. Каламаж вивчає питання важливості проектної діяльності у саморегульованому навчанні [4].

Сучасні вчені продовжують досліджувати різноманітні аспекти саморегуляції (М. Боришевський, В. Іванников, О. Савченко, Т. Титаренко та ін.). М. Боришевський підкреслює необхідність врахування особистістю її життєвих цілей, настанов, актуальних потреб [35]. Н. Пов'якель розглядає саморегуляцію як важливу професійну характеристику [34]. О. Савченко вивчає рефлексивність як важливу характеристику саморегуляції [37]. Н. Ярушкін досліджував ціннісну і нормативну систему особистості та пов'язану регуляцію поведінки особистості у соціумі [4]. У його дослідженнях саморегуляція особистості визначена, насамперед, як регуляція особистістю власної поведінки «у відповідності з ціннісно-нормативною системою соціуму, у якому перебуває особистість, для досягнення якісно нового рівня взаємодії з соціокультурним середовищем». І. Жданова досліджує саморегуляцію особистісної активності у контексті девіантної поведінки [14].

На основі виділених механізмів саморегуляції, Т. Довгалюк розглядав механізми функціонування метакогнітивного моніторингу [13]. Т. Кириченко також досліджувала механізми саморегульованої поведінки підлітків і юнаків,

такі як їхні ціннісні орієнтації, мотивація, потреби досягти успіху та отримати схвальні відгуки, локус контролю [4].

М. Августюк, Т. Довгалюк, Р. Каламаж, В. Каламаж, І. Пасічник, Т. Хомуленко, Т. Доцевич та ін. досліджують важливість вивчення метакогнітивного моніторингу [33], а О. Савченко також розглядає метакогнітивний моніторинг як один із проявів метакогнітивних ресурсів у саморегуляції [37].

У багатьох працях саморегуляція розглядається як цілісний процес, що забезпечує організацію та взаємодію психологічних властивостей особистості для досягнення мети її діяльності. Вона є важливою умовою визначення успішності особистісної і професійної діяльності людини.

Отже, саморегуляція сприяє розкриттю індивідуальних здібностей особистості, модифікації психофізіологічних функцій організму відповідно до встановлених цілей і завдань діяльності, адаптації особистості до навколишніх соціокультурних потреб та інших складових навколишнього середовища.

Різновиди мотиваційної саморегуляції особистості вивчав І. Бех. Учений розрізняє: «безпосередню мотиваційну саморегуляцію», коли особистість усвідомлено формує власну мотиваційну сферу, модифікує і корегує власні настанови і спонукання, які через певні причини або обставини її не задовольняють; «опосередковану мотиваційну саморегуляцію», яка здійснюється через зовнішнє соціокультурне середовище, на яке особистість не має особливого впливу [13].

Відповідно до наведених вище наукових положень, індивідуальну саморегуляцію можна розглядати як систематичний і свідомо організований процес реалізації особистісних цілей індивіда, який визначає самовплив індивіда на цей процес і допомагає його регулювати.

Багатьма сучасними психолого-педагогічними дослідженнями доведено, що здатність до саморегуляції є одним із вирішальних факторів, що визначають ступінь ефективності самостійної роботи людини.

Дані досліджень показують, що в учнів з низьким рівнем саморегуляції у навчальній діяльності частіше розвиваються дезадаптивні тенденції поведінки, оскільки інтелектуальні завдання сприймаються як важкі, а рівень психічної та емоційної напруги у них підвищується. Також тому, вивчення феномену саморегуляції має велике значення для визначення характеристик індивідуального успіху, тобто кар'єрного успіху, підвищення академічної успішності, зниження рівня девіантної поведінки тощо [40].

Важливо зауважити, що саморегуляція залежить від бажань і здатності особистості керувати власними емоційними станами, почуттями і поведінкою, і така здатність не є генеалогічно вродженою, але може бути відкоригованою і вдосконаленою протягом життя особистості [4].

Наприклад, деякі вчені визначають, що саморегуляція особистості формується і розвивається на різних вікових етапах під впливом комунікативної діяльності та спілкування цієї особистості. Автори відзначають необхідність вивчення поведінкового аспекту, оскільки кожна особистість повинна бути здатною передбачити суспільний резонанс своєї діяльності, реакцію навколишнього соціокультурного середовища на таку діяльність.

Саморегуляція є одним з головних психічних процесів у будь-якій особистісній діяльності. Її основу становлять психічне здоров'я особистості, позитивна динаміка розвитку особистісних процесів, морально-духовна гармонія. Особистість має свободу волі під час вибору виду і перебігу діяльності і свідомо здійснює цю діяльність, зважаючи на умови соціокультурного середовища та власну мотиваційно-потребову сферу. Тому вивчення феномену саморегульованої діяльності особистості має важливе значення у міждисциплінарному науковому розрізі [3]

Поняття «саморегуляція» в психології також має значну кількість трактувань, залежно від особистісних особливостей особистості, діяльності та положення особистості в соціокультурному середовищі, діяльності особистості. Зрозуміло, що основою саморегулятивної діяльності є систематизація,

цілепокладання, реалізація заходів щодо досягнення цих цілей та управління ними.

Процеси саморегуляції реалізуються на різних рівнях за змістовим навантаженням, структурою та складністю. Рівень біологічної саморегуляції низький, що власне і забезпечує людині успішне перебування в навколишньому середовищі. Психічна саморегуляція – рівень забезпечення контролю над власною діяльністю та станом і підтримки психічної діяльності.

Вчені виділяють понад 30 видів самоконтролю, серед яких зовнішній і внутрішній, емоційний, психологічний, духовний, освітній, когнітивний, соціальний, рефлексивний. Вчені відзначили, що саморегуляція впливає на фізіологічний і психічний стан людини. Чи керує людина своїми емоціями, вчинками, інтелектуальною діяльністю залежить від її внутрішньої мотивації. Це не вроджена характеристика індивіда, а змінна, яку можна формувати та вдосконалювати протягом життя індивіда [7]

Саморегуляція - це складний процес, який включає в себе різні компоненти. Вона є предметом дослідження різних наукових дисциплін, таких як психологія, фізіологія, педагогіка, медицина. Саморегуляція є важливою складовою психічного здоров'я і успішної життєдіяльності людини.

Саморегуляція - це здатність людини підтримувати стабільність свого внутрішнього середовища і адаптуватися до змін зовнішнього середовища. Саморегуляція - це процес регуляції власної поведінки, діяльності, емоцій, думок та інших психічних станів.

Саморегуляція здійснюється за допомогою різних механізмів, які поділяються на внутрішні та зовнішні. Внутрішня саморегуляція - це регуляція, яка здійснюється за допомогою власних ресурсів людини. До внутрішньої саморегуляції відносяться такі механізми, як:

- Відчуття - це здатність людини відчувати зміни в своєму внутрішньому середовищі.

- Сприйняття - це здатність людини сприймати інформацію з зовнішнього середовища.
- Пам'ять - це здатність людини зберігати інформацію і використовувати її в майбутньому.
- Мислення - це здатність людини аналізувати інформацію і приймати рішення.
- Уява - це здатність людини створювати нові образи і ідеї.
- Емоції - це внутрішній стан людини, який характеризується певною оцінкою ситуації.
- Воля - це здатність людини керувати своєю поведінкою, долаючи внутрішні і зовнішні перешкоди [19].



Рис.1.1. Складові внутрішньої саморегуляції

- Зовнішня саморегуляція - це регуляція, яка здійснюється за допомогою зовнішніх факторів. До зовнішньої саморегуляції відносяться такі механізми, як:
 - Спілкування - це процес обміну інформацією між людьми.
 - Соціальні норми - це правила поведінки, які прийняті в суспільстві.

- Культура - це сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створені людьми.
- Освіта - це процес засвоєння знань, умінь і навичок.
- Тренінги - це спеціально розроблені програми для розвитку певних навичок.



Рис.1.2. Складові зовнішньої саморегуляції

Саморегуляцію можна класифікувати за різними ознаками.

За рівнем спрямованості саморегуляція може бути:

- Цільова саморегуляція - це регуляція, яка спрямована на досягнення певної мети.
- Процесуальна саморегуляція - це регуляція, яка спрямована на удосконалення процесу діяльності [4].

За характером регуляції саморегуляція може бути:

- Несвідома саморегуляція - це регуляція, яка здійснюється без усвідомлення людини.
- Свідома саморегуляція - це регуляція, яка здійснюється з усвідомленням людиною своїх цілей і способів їх досягнення [43].

За рівнем автоматизму саморегуляція може бути:

- Неавтоматизована саморегуляція - це регуляція, яка вимагає свідомого контролю з боку людини.
- Автоматизована саморегуляція - це регуляція, яка здійснюється без свідомого контролю з боку людини.

Залежно від рівня організації системи, саморегуляція може бути:

- Молекулярно-біологічною. На цьому рівні саморегуляція здійснюється за допомогою біохімічних процесів.
- Клітинною. На цьому рівні саморегуляція здійснюється за допомогою механізмів клітинного циклу, диференціації клітин та інших процесів.
- Організмовою. На цьому рівні саморегуляція здійснюється за допомогою нервової, ендокринної та інших систем організму [4].

Залежно від характеру змін, на які реагує система, саморегуляція може бути:

- Статична. Цей тип саморегуляції забезпечує підтримку постійного значення певної величини. Наприклад, температура тіла людини підтримується на постійному рівні в межах 36,6-37,2 градусів Цельсія.
- Динамічна. Цей тип саморегуляції забезпечує підтримку певного співвідношення між величинами. Наприклад, рівень глюкози в крові підтримується на відносно постійному рівні [34].

У психології саморегуляція розглядається як здатність людини впливати на власну поведінку, емоції, мислення та фізіологію. Саморегуляція є важливою складовою психічного здоров'я і успішної життєдіяльності людини.

Існує визначення саморегуляції як "процесу цілеспрямованого управління власною поведінкою, емоціями, мисленням і фізіологією, що здійснюється за допомогою спеціальних методів і прийомів" (В.І. Ковальов) [19].

Як багатокomпонентне явище, розглядає саморегуляцію К.К. Платонов і зазначає, що це складний процес, який включає в себе такі компоненти, як:

- Спостереження за власною поведінкою, емоціями, мисленням і фізіологією.

- Аналіз власної поведінки, емоцій, мислення і фізіології.
- Відповідь на власну поведінку, емоції, мислення і фізіологію [40].

Виходячи із вищенаведеного процес саморегуляції може бути спрямований на: зміну власної поведінки, емоцій, мислення та фізіології або підтримку власної поведінки, емоцій, мислення та фізіології на певному рівні. Тому у фізіології саморегуляція розглядається - як здатність організму підтримувати відносно постійні параметри внутрішнього середовища. Саморегуляція здійснюється за допомогою таких механізмів, як: нервова регуляція, гуморальна регуляція, імунна регуляція.

У педагогіці саморегуляція розглядається як здатність людини до самостійного планування, організації, контролю і оцінки власної діяльності. Саморегуляція є важливою складовою навчальної діяльності людини [38].

У медицині саморегуляція розглядається як здатність організму до самолікування. Саморегуляція здійснюється за допомогою таких механізмів, як: імунітет; загоєння ран; регенерація тканин [45].

Також важливим є визначення факторів, що впливають на саморегуляцію людини, а саме:

- Вік - саморегуляція розвивається з віком.
- Стать - у чоловіків і жінок саморегуляція має деякі відмінності.
- Відчуття самоефективності - це віра людини в свої можливості досягти успіху в певній діяльності.
- Самосвідомість - це усвідомлення людиною себе як особистості.
- Особистісні якості - такі як відповідальність, цілеспрямованість, самоконтроль, тощо.
- Освіта - освіта сприяє розвитку саморегуляції.
- Тренінги - тренінги можуть допомогти розвинути певні навички саморегуляції [42].

Саморегуляція є важливим компонентом психічного здоров'я особистості і дозволяє людині: досягти поставлених цілей; адаптуватися до змін зовнішнього середовища; контролювати свої емоції; справлятися зі стресом [4].

Механізми саморегуляції можна розділити на два типи:

- Фізичні механізми. Цей тип механізмів заснований на фізичних процесах, таких як дифузія, теплопровідність, осмотичний тиск. Наприклад, дифузія води через мембрану клітини забезпечує підтримку постійної концентрації води всередині і зовні клітини.

- Біологічні механізми. Цей тип механізмів заснований на біологічних процесах, таких як ферментація, синтез білків, гормональна регуляція. Наприклад, синтез білків забезпечує зростання і розвиток організму [39].

Саморегуляція відіграє важливу роль в життєдіяльності організму. Вона забезпечує: стабільність внутрішнього середовища організму. Це необхідно для нормального функціонування всіх органів і систем організму; адаптацію організму до змінних умов середовища. Саморегуляція дозволяє організму адаптуватися до зміни температури, вологості, освітленості та інших факторів середовища; зростання і розвиток організму. Саморегуляція забезпечує синтез білків, необхідних для росту і розвитку організму.

На основі аналізу різних теоретичних підходів до саморегуляції можна виділити такі загальні положення:

- Саморегуляція є складним процесом, який включає в себе різні компоненти.

- Саморегуляція залежить від особистісних характеристик людини, психічних процесів, психічних станів, а також від зовнішніх умов.

- Саморегуляція є важливою складовою психічного здоров'я і успішної життєдіяльності людини.

Підсумовуючи можна сказати, що саморегуляція є одним з основних механізмів, які забезпечують життєдіяльність організму. Вона забезпечує

стабільність внутрішнього середовища організму, адаптацію організму до змінних умов середовища і зростання і розвиток організму.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що, незважаючи на різноманітність психологічних досліджень феномену саморегуляції, немає достатньо чіткого визначення поняття саморегуляції мобілізованих під час виконання бойових завдань. Надзвичайно важливо теоретично визначити і обґрунтувати психологічні особливості саморегуляції мобілізованих під час виконання бойових завдань та визначити основні механізми її формування.

1.2. Психологічні особливості роботи з мобілізованими

Мобілізація - це процес залучення громадян України до військової служби, який відбувається у випадках, передбачених законом. Мобілізація може спричинити значні психологічні зміни в житті людини, які можуть призвести до різних проблем.

Мобілізація - це процес призову на військову службу громадян України, які перебувають у запасі. Мобілізація може бути пов'язана з воєнним станом або з іншими надзвичайними обставинами [30].

Психологічні особливості роботи з мобілізованими є важливим аспектом, який необхідно враховувати при організації і проведенні мобілізації.

Військова мобілізація — це процес активації ресурсів і людських потужностей для підготовки до воєнних дій або захисту країни в разі загрози. Особливості військової мобілізації включають:

- збір та мобілізація військового та цивільного персоналу, що включає призов, реєстрацію, організацію та тренування військового та підтримуючого персоналу;
- забезпечення технікою, зброєю, матеріалами, що є важливим аспектом, щоб забезпечити належне устаткування і матеріали для військових операцій;

- організація комунікацій і координація дій, особливо комунікацій між військовими частинами, цивільним населенням і урядовими органами є ключовим для успішної мобілізації;
- підготовка і планування, мається на увазі ефективне планування, тренування і підготовка військових та цивільних структур, що є важливими передумовами для впорядкування та координації дій під час мобілізації;
- підтримка населення, особливо підтримка інформування та допомоги населенню під час мобілізації для забезпечення безпеки та необхідних ресурсів.

Це лише загальні особливості, які можуть варіюватися в залежності від конкретних умов, стратегій та завдань військової мобілізації [47].

Мобілізовані - це люди різного віку, професій, освіти та життєвого досвіду. Однак їх об'єднують такі загальні психологічні особливості:

- Страх і тривога - це природна реакція на невідомість і загрозу. Мобілізовані можуть відчувати страх перед війною, перед втратою близьких, перед можливостями поранення або загибелі.
- Стрес - це стан підвищеного збудження, який виникає в результаті впливу несприятливих факторів. Стрес може проявлятися в різних формах, таких як нервозність, дратівливість, порушення сну, зниження працездатності.
- Зміна життєвих обставин - мобілізація є значною зміною в житті людини. Вона може призвести до розриву з сім'єю, друзями, роботою. Це може викликати почуття непевності, тривоги і депресії.

У мобілізованих можуть спостерігатися такі психологічні стани:

- Стрес - це реакція організму на небезпеку або загрозу. Стрес може проявлятися в таких симптомах, як занепокоєння, тривога, страх, порушення сну, втрата апетиту, головний біль, тахікардія.
- Депресія - це психічний стан, який характеризується зниженням настрою, втратою інтересу до життя, зниженням активності, порушенням сну та апетиту.

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це психічний розлад, який може розвиватися у людей, які пережили травмуючу подію. ПТСР характеризується такими симптомами, як повторне проживання травматичної події, уникання ситуацій, пов'язаних із травмою, негативні емоції, пов'язані з травмою, зміни в поведінці [12].

Мобілізовані мають такі психологічні потреби:

- Потреба в безпеці - це потреба відчувати себе в безпеці, не боятися за своє життя і здоров'я.
- Потреба в інформації - це потреба в достовірній інформації про те, що відбувається, і про те, що чекає їх в майбутньому.
- Потреба в підтримці - це потреба в розумінні, співчутті і підтримці з боку близьких і оточуючих.
- Потреба в самореалізації - це потреба відчувати себе корисним, відчувати свою значимість.

На психологічний стан мобілізованих впливають такі фактори:

- Особистісні характеристики людини, такі як темперамент, характер, рівень стресостійкості, особливості мислення та поведінки.
- Військово-політична ситуація, в якій відбувається мобілізація.
- Умови військової служби, такі як умови проживання, режим дня, характер завдань [17].

Україна має свої особливості мобілізації через історичний контекст, патріотичний настрій та готовність захищати країну у складних ситуаціях. Психологічний аспект мобілізації в Україні може бути підкріплений національною гордістю, солідарністю та мотивацією захищати країну від потенційних загроз. Також, мобілізація може виникати в реакцію на емоційний стан, спричинений напруженою ситуацією або кризою.

За словами багатьох солдатів, призваних за мобілізацією, у перші дні призначення до ЗСУ, вони відчували розгубленість, тривогу, приниження та стурбованість тим, що з ними відбувається, відчували, що не можуть нічого

змінити. Іноді їм вистачало кілька тижнів, щоб повністю розчаруватися у військових через відсутність позитивних змін. Серед слів багатьох військових найбільше їх тоді пригнічувала не ситуація чи люди, а відчуття безпорадності, зробити те, що справді корисно і потрібно. Невдоволення новими умовами життя призводить до того, що людина намагається «повернутися» до звичного способу життя, коли вони були здорові і задоволені життям.

Звичайно, мобілізовані солдати не можуть бути звільнені та повернутися додому за власним бажанням. Однак його розумові процеси вже працюють, їхня мета - придушити негативні емоції. Бути обдуреним надією у віці 50, 40 чи навіть 30 років – це не те, чого очікує той, хто служить у війську та готується до війни. Наприклад, якщо з вас знущаються або дають гнилі речі в продуктовому магазині, це не так вже й страшно. Але якщо вам постійно кажуть, що ви зобов'язані бути патріотом і захищати свою країну, але при цьому ви носите військову форму, яка вам не підходить, ви ігноруєте свій фізичний, моральний і психологічний стан і ніби Вам не потрібно турбуватися про задоволення найнеобхідніших потреб. Тебе кожен день намагаються принизити, а ти навіть не можеш ніяк вплинути чи виправити, ніяка дитяча реакція тебе не врятує. В такій ситуації кожен мобілізований проходить свій шлях адаптації, від кількох днів до кількох місяців, а потім звикає. Дійсно є частина тих, хто не адаптується, навіть при активному застосуванні різних психологічних методик .

Отже, психологічна робота з мобілізованими є важливим завданням, яке має на меті забезпечити їх психологічне здоров'я і готовність до виконання обов'язків військовослужбовців. Для ефективної роботи з мобілізованими необхідно враховувати їх психологічні стани, потреби і можливості. Важливо пам'ятати, що кожна людина переживає мобілізацію по-своєму. Тому важливо індивідуально підходити до кожного мобілізованого і надавати йому ту допомогу, яка йому потрібна.

1.3. Аналіз психологічних особливостей підготовки мобілізованих до виконання службово-бойових завдань

Психологічна підготовка мобілізованих до виконання службово-бойових завдань є важливим завданням, яке має на меті забезпечити їх психологічну готовність до виконання обов'язків військовослужбовців в умовах бойових дій.

Метою даного розділу є розгляд основних аспектів психологічної підготовки мобілізованих до виконання службово-бойових завдань.

Основними завданнями психологічної підготовки мобілізованих є:

- Формування у мобілізованих психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань.
- Сприяння адаптації мобілізованих до військової служби.
- Запобігання розвитку у мобілізованих психологічних проблем.

Психологічна підготовка мобілізованих до виконання службово-бойових завдань є важливим завданням, яке має на меті забезпечити їх психологічну готовність до виконання обов'язків військовослужбовців [21].

Завдання психологічної підготовки мобілізованих до виконання службово-бойових завдань можна розділити на такі групи:

- Завдання, спрямовані на формування у мобілізованих позитивного ставлення до служби в армії:
 - Формування у мобілізованих розуміння необхідності захисту України від зовнішніх загроз.
 - Формування у мобілізованих почуття гордості за те, що вони є військовослужбовцями.
 - Формування у мобілізованих позитивного ставлення до інших військовослужбовців.
- Завдання, спрямовані на розвиток у мобілізованих необхідних психологічних якостей:
 - Розвиток у мобілізованих стресостійкості.

- Розвиток у мобілізованих здатності до самоорганізації та самоконтролю.
- Розвиток у мобілізованих здатності до командної роботи.
- Завдання, спрямовані на підготовку мобілізованих до виконання конкретних службово-бойових завдань:
 - Ознайомлення мобілізованих з військовою технікою та озброєнням.
 - Навчання мобілізованих основам тактики і стрільби.
 - Навчання мобілізованих основам військової медицини [45].

Проведення психологічної підготовки мобілізованих при підготовці їх до виконання бойових завдань починається із формувань способів мотивації до майбутніх завдань. Вмотивовані військові завжди швидше опановують професійні навички і менше страждають від тривожності. Наступним етапом має стати формування чітких психологічних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань і навчання мобілізованих прийомам і методам психологічного захисту.

Психологічна підготовка мобілізованих може включати в себе такі заходи:

- Інформування мобілізованих про військову службу, про особливості виконання службово-бойових завдань, про можливі загрози і небезпеки.
- Психологічний тренінг, спрямований на розвиток у мобілізованих психологічних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань.
- Психологічна підтримка мобілізованих в процесі їх адаптації до військової служби.

Важливим етапом є проведення психологічних тренінгів. Психологічний тренінг мобілізованих є одним з основних заходів психологічної підготовки. Психологічний тренінг спрямований на розвиток у мобілізованих таких психологічних якостей, як:

- Впевненість у собі.
- Самоконтроль.

- Стресостійкість.
- Рішучість.
- Комунікабельність.

Психологічний тренінг може включати в себе такі вправи:

- Вправи на розвиток упевненості в собі.
- Вправи на розвиток самоконтролю.
- Вправи на розвиток стресостійкості.
- Вправи на розвиток рішучості.
- Вправи на розвиток комунікабельності [17].

Не менш важливим етапом підготовки є постійна психологічна підтримка. Психологічна підтримка спрямована на допомогу мобілізованим в адаптації до військової служби, в усвідомленні і подоланні їх психологічних проблем. Психологічна підготовка мобілізованих здійснюється за такими основними напрямками:

- Інформування - це надання мобілізованим достовірної інформації про те, що відбувається, і про те, що чекає їх в майбутньому.
- Освіта - це формування у мобілізованих знань про військову службу, про службово-бойові обов'язки, про психологію військового середовища.
- Тренінги - це навчання мобілізованих необхідним психологічним навичкам, таким як: саморегуляція емоцій, стресостійкість, навички роботи в команді.

Психологічна підготовка мобілізованих може включати в себе такі психологічні методи:

- Індивідуальні консультації - це надання допомоги мобілізованим в усвідомленні і подоланні їх психологічних проблем.
- Групові заняття - це проведення занять з мобілізованими в групах.
- Ігрові методи - це використання ігор для навчання мобілізованих необхідним психологічним навичкам.

Психологічна підготовка мобілізованих має свої особливості, які пов'язані з низкою факторів. По-перше, розвиток напрямів мотивації - мобілізовані зазвичай мають високу мотивацію до виконання обов'язків військовослужбовців, що полегшує їх адаптацію до військової служби. По-друге, необхідність швидкої адаптації - мобілізовані повинні швидко адаптуватися до військової служби, що вимагає від них значних психологічних зусиль. По третє - необхідність враховувати індивідуальні особливості мобілізованих, що вимагає від психологів індивідуального підходу до кожної людини.

Окрім зазначених вище методів психологічної підготовки мобілізованих, можна використовувати такі додаткові методи:

- Метод психодрами - це метод, який дозволяє мобілізованим програвати різні ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в ході виконання службово-бойових завдань.

- Метод арт-терапії - це метод, який дозволяє мобілізованим використовувати творчість для вираження своїх емоцій і переживань.

- Метод музикотерапії - це метод, який дозволяє мобілізованим використовувати музику для розслаблення і підвищення стресостійкості.

Використання цих методів дозволяє зробити психологічну підготовку мобілізованих більш ефективною і сприяє підвищенню їх психічної готовності до виконання службово-бойових завдань [27].

Психологи, які працюють з мобілізованими, повинні мати такі професійні якості:

- Знання основ військової психології.
- Досвід роботи з військовослужбовцями.
- Вміння працювати в стресових умовах.
- Висока готовність до допомоги в умовах надзвичайних ситуацій.

Психологічна підготовка мобілізованих є важливим завданням, яке має на меті забезпечити їх психологічну готовність до виконання обов'язків військовослужбовців в умовах бойових дій. Для ефективною психологічної

підготовки мобілізованих необхідно враховувати їх психологічні стани, потреби і можливості. Для ефективної психологічної підготовки мобілізованих необхідно використовувати різні методи і форми роботи, а також забезпечити підготовку психологів, які будуть працювати з мобілізованими.

ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 1

У багатьох дослідженнях саморегуляція розглядається як цілісний процес, що забезпечує організацію і взаємодію психологічних особливостей особистості для досягнення цілей діяльності. Це важлива умова успішності особистої та професійної діяльності людини.

Таким чином, саморегуляція сприяє розкриттю здібностей особистості, зміні психофізіологічних функцій організму відповідно до встановлених цілей і завдань діяльності, адаптації особистості до навколишніх соціокультурних потреб. Також саморегуляція є одним з найважливіших психічних процесів у будь-якій діяльності особистості. Її основою є психічне здоров'я особистості, позитивна динаміка розвитку особистісних процесів, моральна та духовна гармонія.

Особистість має свободу волі у виборі виду і напрямку своєї діяльності і здійснює цю діяльність свідомо, враховуючи умови соціокультурного середовища, власні різноманітні мотиви і потреби. Тому важливо вивчати феномен саморегуляції особистості в міждисциплінарному науковому контексті. Саморегуляція відбувається за допомогою різноманітних механізмів, які можна поділити на внутрішні та зовнішні.

Саморегуляція є важливою частиною психічного здоров'я людини, що дозволяє людині: досягати поставлених цілей; пристосовуватися до змін зовнішнього середовища; контролювати свої емоції та справитися зі стресом.

Психологічні особливості роботи з мобілізованими є важливими аспектами, які необхідно враховувати при організації та проведенні мобілізації. Правильна робота з мобілізованими дозволяє їм адаптуватися до нових ситуацій, зменшити страх і тривогу, зберегти психічне здоров'я. Проведення психологічної підготовки осіб, мобілізованих для виконання бойових завдань, починається з формування методики мотивації до подальших завдань. Вмотивовані солдати швидше засвоюють спеціальні навички та менше страждають від тривоги. Наступним етапом має стати формування чітких психологічних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань, навчання мобілізованого особового складу прийомам і методам психологічного захисту.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ У ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань

Вивчення саморегуляції мобілізованих осіб має велике значення для підвищення їхньої працездатності, збереження здоров'я та підвищення загальної готовності до виконання службових завдань у стресових умовах. Вивчення саморегуляції у мобілізованих осіб має ключове значення з декількох таких причин.

Ефективність виконання завдань: Мобілізовані особи зазвичай стикаються з важкими, стресовими та відповідальними завданнями в умовах, де кожна помилка може мати серйозні наслідки. Вивчення стратегій саморегуляції може допомогти оптимізувати їхню працездатність та реагування на стрес.

Підвищення ефективності навчання: Розуміння того, які стратегії саморегуляції працюють краще в умовах мобілізації, може допомогти у вдосконаленні програм навчання та тренувань для підготовки осіб до служби в умовах великого стресу та тиску.

Збереження психічного здоров'я: Мобілізовані особи, які володіють ефективними методами саморегуляції, можуть краще впоратися з великими навантаженнями та стресом, що допомагає зберегти їхнє психічне здоров'я та витривалість.

Підвищення адаптації: Розуміння та розвиток стратегій саморегуляції може сприяти кращій адаптації до нових умов, навіть у найскладніших

ситуаціях, що є важливим для військових чи осіб, що займаються викликами служби безпеки [20].

Польове дослідження психологічних особливостей мобілізованих проводилося на базі військової частини Запорізького напрямку. У загальному нам прийшлося працювати з військовими загальна кількість яких досягає майже тисячу осіб. Проте нами була зроблена вибірка для кращої інтерпретації результатів та полегшення проведення аналізу даних. Кількість мобілізованих, що була відібрана для цього дослідження складає 70 осіб. Для формування обраної вибірки керувалися базовими правилами визначення репрезентативності сукупності. По перше, визначили оптимальний розмір - це середнє число опитаних мобілізованих за день; по-друге, випадковість відбору результатів; по-третє, обрана вибірка осіб відповідає загальним характеристикам сукупності. Репрезентативність вибірки - це ключовий аспект дослідження, оскільки вона визначає, наскільки можна узагальнювати результати на більш широку популяцію. Зазначені показники можуть допомогти оцінити рівень репрезентативності, але важливо ретельно враховувати контекст та особливості самого дослідження.

Результати дослідження щодо саморегуляції можуть допомогти впроваджувати нові підходи до тренувань та підготовки, що дозволяє підвищити ефективність та готовність осіб до службових завдань.

Також важливим є застосування стратегій саморегуляції, що можуть відрізнитися в залежності від типу завдань, індивідуальних особливостей людини та контексту. Однак, деякі загальні стратегії можуть використовуватися:

1. Планування та організація: перед початком завдання люди можуть створювати детальний план дій, розподіляючи час та ресурси. Це допомагає структурувати роботу та уникнути стресу під час виконання завдання.

2. Контроль за увагою: здатність управляти увагою є важливою. Люди можуть використовувати методи, такі як концентрація на пріоритетних

завданнях або виключення відволікаючих факторів для підвищення продуктивності.

3. Емоційна регуляція: керування емоціями є важливою складовою саморегуляції. Люди можуть використовувати методи релаксації, дихальні вправи або психологічні техніки для зменшення стресу та підвищення спокою під час виконання завдань.

4. Самомотивація: стимулювання себе до досягнення цілей може бути важливою стратегією. Це може включати постановку малих цілей для досягнення під час виконання завдання, нагадування собі про мету чи нагороди за досягнення результату.

5. Фізична саморегуляція: фізичні методи, такі як фізичні вправи або паузи для розслаблення м'язів, можуть допомагати знизити напругу та покращити концентрацію.

6. Рефлексія та корекція: після завершення завдання люди можуть рефлексувати свою роботу, аналізувати результати та здійснювати корекції для покращення в майбутньому [45].

Для дослідження цих стратегій можна розглянути використання опитувань, спостережень або інтерв'ю з учасниками, які виконують службово-бойові завдання. Також важливо врахувати індивідуальні особливості та контекст виконання завдань.

Перед тим як допустити мобілізованих до виконання службово-бойових завдань потрібно проводити ретельний відбір. Професійно-психологічний відбір кандидатів на військову службу здійснюється відповідно до наказу Міністра оборони України від 10.12.2014 № 883 “Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України”. Весь перелік заходи відбору проводиться у військових комісаріатах, у військових частинах (закладах, установах) штатними та позаштатними групами професійно-психологічного відбору. До даного етапу залучаються працівники військкоматів,

практичні психологи та професійні військові, які оцінюють різні характеристики кандидатів [30].

Згідно законодавства, професійно-психологічний відбір у Збройних Силах України – це комплекс заходів, спрямованих на забезпечення відбору громадян, які призиваються (приймаються) на військову службу, і військовослужбовців з професійно важливими якостями, що відповідають вимогам військово-професійної діяльності. Професійно-психологічний відбір є початковим етапом соціально-психологічного супроводу військової служби у Збройних Силах України [28].

Заходи професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України:

- визначення ступеня придатності громадян, призваних (прийнятих) на військову службу, до певного виду військової спеціальності;
- військово-професійна орієнтація громадян і військовослужбовців на отримання спеціальних знань з питань військового обліку та призову (прийняття) на військову службу;
- відбір кандидатів на навчання у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України (далі – ВВНОЗ) та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України (далі – ВНП ВНОЗ).
- відбір кандидатів за багаторівневою системою підготовки осіб сержантського і старшинського складу.
- вивчення особистісних та психологічних якостей кандидатів на службу в резерві Збройних Сил України (далі – служба в резерві).
- підбір технічного та психологічного персоналу національного контингенту (особового складу).
- провести ретельне психологічне тестування військовослужбовців, які перебувають на стадії адаптації до військової служби, та надати командирам рекомендації щодо індивідуальної роботи з ними.

- надавати командирю (начальнику) рекомендації щодо комплектування екіпажів, розрахунків, команд і підрозділів військовослужбовцями з урахуванням психологічної сумісності [45].

Для здійснення професійно-психологічного відбору громадян України, прийнятих під час мобілізації на зайняття посад за відповідною військово-обліковою спеціальністю, використовуються окремі методи психіатричного діагностичного обстеження. Багаторівневий опитувальник особистості (БОО-200) із визначенням рівня стійкості до бойового стресу, психографічний тест "Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур" та проєктивна методика "Геометричні фігури", Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла (PF-105-C), Методика "Дезадаптивні порушення" (ДАП). Також доцільно проводити бесіди у формі "Фокус-груп" для додаткового вивчення індивідуально-психологічних якостей військовозобов'язаних [28].

У процесі вивчення обов'язково проводиться робота з виявлення осіб, які притягувались до кримінальної чи адміністративної відповідальності, перебувають під слідством чи судом, на обліку в органах внутрішніх справ, психіатричних, туберкульозних, венерологічних, наркологічних диспансерах та інших лікувально-профілактичних закладах.

Тепер детальніше розглянемо використовувані методики. БОО «Адаптивність-200» - це опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців, заснований на оцінці ряду соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, які відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. Зазвичай використовується нова версія БОО «Адаптивність-200», яка містить 200 питань. На додаток до традиційних показників PR (психічна регуляція), КР (комунікативні навички) та MN (моральна нормативність), ця версія опитувальника включає ВПС (військова/професійна орієнтація), ДАР (схильність до відхилень поведінки) і SR (ризик суїциду). Базовими рекомендаціями перед проведенням опитування є короткі інструкції: "Мета

цього тесту — визначити ваші особистісні характеристики. Анкета містить 200 тверджень (запитань). Завдання полягає в тому, щоб визначити своє ставлення до кожного твердження, тобто згодні ви з ним чи ні. Якщо ви згодні з цим твердженням, введіть «+» у полі з відповідним номером питання; якщо ви не згодні, введіть «-». Тут не може бути правильної чи неправильної відповіді, тому не думайте довго над запитанням – дайте відповідь, яка більше відповідає вашій особистості та вашим власним ідеям.

Обробку отриманих даних необхідно проводити за основними та додатковими шкалами. Основні шкали: Надійність (D), Регуляція поведінки (PR), Комунікативні навички (KP), Моральна нормативність (MN). Шкала достовірності призначена для оцінки чесності відповідей військовослужбовців на запитання ВОО «Адаптивність-200» (а отже і достовірності отриманих даних). Шкала поведінкової регуляції призначена для перевірки рівня нервово-психічної стійкості та стійкості військовослужбовця до негативних впливів професійної діяльності. Шкала комунікативного потенціалу призначена для перевірки комунікативних навичок солдата та його здатності будувати міжособистісні стосунки в команді. Шкала моральних норм призначена для перевірки здатності солдата дотримуватися моральних норм поведінки та виконувати вимоги групи чи організації.

Додаткові шкали: Військово-професійна орієнтація (VPS), девіантна поведінкова схильність (DAP), ризик самогубства (SR). Шкала військової професійної орієнтації призначена для вивчення ступеня професійної мотивації та спрямованості тестованих на продовження професійної діяльності. Шкала схильності до девіантної поведінки призначена для визначення ознак адитивної та правопорушної поведінки. Шкала ризику суїциду спрямована на виявлення людей, схильних до суїцидальної поведінки. Кандидати, які проходять тестування, можуть відповісти на кожне запитання тесту «так» або «ні». ВОО-200 не має ухильних відповідей [40].

Наступною є всім психологам відома Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла (*PF-105-C*). Ця методологія має на меті виміряти 16 елементів (рис) особистості, тобто реалізувати особистісний підхід до дослідження особистості (на відміну від типологічного). Відповідно до теорії рис, особистість характеризується переліком основних рис або особистісних якостей. Дослідники виділяють різну кількість характеристик, які повністю описують людину. Від 5 до із 200 особин відрізняються один від одного ступенем розвитку та вираженістю тих чи інших характеристик.

Риси об'єднують групи тісно пов'язаних особистісних характеристик і служать об'єднуючими ознаками цих груп характеристик. Зміст того чи іншого типу особистості подається через описи типових представників. В основу типологічного підходу покладено твердження про те, що особистість є цілісним феноменом і не може бути зведена до сукупності окремих рис. Теорія рис бере свій початок у роботі Г. Олпорта, який займався аналізом словника з 18 000 слів, понять, які певним чином описують особистість. Вибравши найпоширеніші поняття, ми отримали назви 4500 якостей особистості. Р.Кеттелл продовжував відкидати синоніми, скорочуючи список до 171 якості. Потім вони заручилися допомогою експертів і використали дані інших дослідників, щоб ідентифікувати 46 біполярних (анонімних) пар. Наприклад, пари веселі-сумні, балакучі-мовчазні тощо.

Слід визначити, що спочатку для характеристики особистості Р. Кеттелл використовував поняття, які описують реальну поведінку людини у повсякденному житті (так звані *L*-дані, від „*life record data*”). Спеціально підготовлені експерти оцінювали наявність виділених у ході семантичного аналізу рис у респондентів. Але під час збору даних статистичного аналізу виникли труднощі в організації експерименту: важко було організувати масові виміри за допомогою одних і тих самих експертів. Тоді Р. Кеттелл звернувся до *Q*-даних (від „*questionnaire data*”), які отримуються за допомогою опитувальників та інших методів самооцінки. Дві групи характеристик знайшли

відображення в літерних індексах факторів: фактори, які базуються на *L*-даних, позначені порядковими буквами латинського алфавіту, а фактори, виділені на основі *Q*-даних, позначені буквою *Q* з нумерацією [28].

На основі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їхніх взаємозв'язків можуть бути виділені такі блоки факторів:

1. Інтелектуальні особливості: Фактор В – “інтелект”, Фактор М – “практичність – розвинена уява”, Фактор Q1 – “консерватизм – радикалізм”.

2. Емоційно-вольові особливості: Фактор С – “емоційна нестійкість – емоційна стійкість”, Фактор G – “чутливість – висока нормативність поведінки”, Фактор I – “жорсткість – чутливість”, Фактор O – “впевненість у собі – тривожність”, Фактор Q3 – “низький самоконтроль – високий самоконтроль”, Фактор Q4 – “розслабленість – напруженість”.

3. Комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії: Фактор А – “замкнутість – товариськість”, Фактор Н – “боязкість – сміливість”, Фактор F – “стриманість – експресивність”, Фактор E – “підпорядкованість – домінантність”, Фактор Q2 – “конформізм – нонконформізм”, Фактор N – “прямолінійність – дипломатичність”, Фактор L – “довірливість – підозрілість”.

Методика “Дезадаптивні порушення” (ДАП) спрямована на виявлення дезадаптивних розладів (переважно астенічних і психотичних реакцій і станів) у військовослужбовців під час бойових дій. Ця методологія є багаторівневим персональним опитувальником (БОО) другого рівня показника «придатності», який може використовуватися як окремий опитувальник у процедурах психологічної підтримки військовослужбовців у бойових діях, може використовуватися для загальних структур. Згідно з проведеними дослідженнями, більше 70% військовослужбовців під час бою відчують астенічні та психотичні реакції та стани різного ступеня тяжкості.

Астенічні реакції та стани більшою мірою характеризуються порушенням сну, зниженням апетиту, відсутністю мотивації до професійної діяльності, низькою толерантністю до шкідливих факторів військової праці, високим рівнем

тривожності, іпохондричною фіксацією. Типовими психотичними реакціями є явища високої нервово-психічної напруги, агресії, погіршення міжособистісних стосунків, порушення морально-етичної спрямованості, емоційного збудження та загальмованості. Водночас реакція та стан астенії ще більш характерні для військовослужбовців на початковому та завершальному етапах бойових дій. Психотичні реакції та стани найчастіше виникають на завершальному етапі бойових дій або після відходу військовослужбовців з бойових дій на відпочинок.

Опитувальник ДАП включає 77 питань і має 3 шкали: „Деадаптивні порушення” (ДАП), „Астенічні реакції” (АСР) і „Психотичні реакції” (ПСР). Обробку результатів доцільно починати з шкал „Астенічні реакції” (АСР) і „Психотичні реакції” (ПСР). Для цього необхідно мати 2 набори ключів. На кожне питання тесту обстежуваний може давати альтернативні відповіді „Так” або „Ні”. Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал.

Наступною використовуваною методикою є проєктивна методика "Геометричні фігури", що є однією з методик психологічної діагностики, що використовується для отримання інформації про психічний стан та особистісні характеристики людини. Ця методика базується на тому, що розташування та вибір геометричних фігур на папері відображають певні психічні процеси та характеристики особистості.

Учасникам пропонується нарисувати певні геометричні фігури, такі як квадрати, кола, трикутники, хрести, а потім відбувається аналіз отриманих малюнків. Дослідник оцінює такі аспекти, як розмір, розташування, кутовість, співвідношення між фігурами та їх взаємодія на аркуші паперу.

Інтерпретація геометричних фігур може бути досить індивідуалізованою і залежить від дослідника, його підходу до аналізу та контексту дослідження. Однак, деякі загальні ознаки можуть вважатися деякими показниками:

1. Розмір та форма фігур: Великі або малі фігури можуть вказувати на ступінь уваги, енергії або важливості, яку людина приділяє певним аспектам життя.
2. Розташування: Місце, де розміщені фігури на аркуші, може вказати на відносини, що існують між ними або між людьми в реальному житті.
3. Стиль малювання: Лінії, контури та загальний стиль малюнка можуть відображати стабільність, конфлікти, емоційний стан тощо.
4. Кількість фігур: Частість або рідкість фігур може свідчити про різні аспекти особистості: соціальність, відкритість, емоційну стабільність тощо.

Ця методика не є єдиним діагностичним інструментом і вимагає досвідченого спеціаліста для адекватного аналізу та інтерпретації результатів. Вона може бути корисною для розуміння певних аспектів особистості, проте слід враховувати контекст та інші методи діагностики для отримання повної картини психічного стану та характеристик особистості.

Підсумовуючи вищенаведене, варто зазначити, що використання обраних методик не є єдиним правильним підходом. Часто використовують і інші методики оцінки особистості. Кожен психолог додає власні методи оцінки мобілізованих. Часто застосовують більше проєктивних методик, проте вони потребують значного ресурсу для аналізу, що стає неможливим в бойових умовах. Наведені нами методики ми використовуємо постійно і моніторимо загальні результати та зміни.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань

Перейдемо до результатів нашого емпіричного дослідження. Детально оцінимо рівень стійкості та рівень адаптивності до бойового стресу, визначимо

основні характеристики особистості мобілізованого та визначимо, за допомогою проективної методики певні особливості характеру та поведінки респондентів. Також проведемо кореляційний та дисперсійний аналіз результатів для виявлення взаємозалежностей між показниками.

Таблиця 2.1.

Показники рівня стійкості до бойового стресу за методикою Багаторівневий опитувальник особистості (БОО-200)

Рівень стійкості до бойового стресу	N	%
Задовільний рівень	1	1,43
Середній рівень	29	41,43
Високий рівень	40	57,14
Всього	70	100

Проведемо детальний аналіз результатів за кожною з вищенаведених методик: Багаторівневий опитувальник особистості (БОО-200) із визначенням рівня стійкості до бойового стресу, Методика “Деадаптивні порушення” (ДАП), Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла (PF-105-C) та проективна методика "Геометричні фігури" (див.дод. А-Д).

Ця таблиця 2.1. відображає рівень стійкості до бойового стресу серед респондентів, то проаналізуємо її. Задовільний рівень стійкості до бойового стресу представлений лише однією особою, що складає 1,43% від усього обсягу групи. Середній рівень стійкості до бойового стресу спостерігається у 29 осіб, що становить 41,43% від загальної кількості. Високий рівень стійкості до бойового стресу характеризує 40 респондентів, або 57,14% від усього обсягу групи (див рис. 2.1).

Отже, можна стверджувати, що більшість респондентів в цій групі мають високий рівень стійкості до бойового стресу, в той час як середній і задовільний рівні є менш розповсюдженими. Такі дані дослідження свідчать, що мобілізовані готові до виконання бойових завдань, а головне можуть протистояти стресу.



Рис. 2.1. Рівень стійкості до бойового стресу

Таблиця 2.2 відображає рівень адаптивності до бойового стресу серед дослідженої групи осіб.

Таблиця 2.2.

Рівень адаптивності до бойового стресу за методикою ДАП «Дезадаптивні порушення»

Рівень адаптивності до бойового стресу	N	%
Низький рівень (3)	26	37,14
Середній рівень (2)	44	62,86
Всього	70	100

Отримали наступні результати: низький рівень адаптивності до бойового стресу спостерігається у 26 респондентів, що складає 37,14% від усього обсягу групи. Середній рівень адаптивності до бойового стресу мають 44 респонденти, що становить 62,86% від загальної кількості (див. рис.2.2.).



Рис. 2.2 Рівень адаптивності до бойового стресу

Отже, в цій групі більшість респондентів (близько 63%) мають середній рівень адаптивності до бойового стресу, тоді як менше частка респондентів (37,14%) мають низький рівень адаптивності. Можемо вважати, що більшість мобілізованих швидко адаптується до умов виконання бойових задач. Результати досліджень значень показників бойового стресу представлено у таблиці 2.2.

Розглянемо дані таблиці 2.3. Ця таблиця містить показники з розділенням на високі та низькі значення для різних факторів. Фактор E, F, H, L, N, Q1, Q2, Q4, MD мають схожі співвідношення високих та низьких значень, де високі значення переважають над низькими. Фактори G, I, M, Q3 мають переважно більше низьких значень у порівнянні з високими.

Ось декілька спостережень з цих даних: Фактор А – “замкнутість – товариськість”, високі значення спостерігаються у 57,14% випадків, а низькі - у 42,86%. Оскільки іде переважання високих оцінок, це означає що переважають люди з яскравістю емоційних проявів для яких характерна невимушеність поведінки. Вони завжди готові до співпраці уважно ставляться до людей.

Досліджувані значення яких знаходяться в межах позитивних оцінок, добре вживаються в колективі, вони є активні до нових контактів, легко їм вдається робота з людьми та у різних громадських заходах.

Таблиця 2.3.

Значення за багатофакторна особистісною методикою Р. Кеттелла

Показник	Високі значення	%	Низькі значення	%
Фактор А – “замкнутість – товариськість”	40	57,14	30	42,86
Фактор В – “інтелект”	27	38,57	43	61,43
Фактор С – “емоційна нестійкість – емоційна стійкість”	62	88,57	8	11,43
Фактор Е – “підпорядкованість – домінантність”	41	58,57	29	41,43
Фактор F – “стриманість – експресивність”	32	45,71	38	54,29
Фактор G – “чутливість – висока нормативність поведінки”	22	31,43	48	68,57
Фактор H – “боязкість – сміливість”	40	57,14	30	42,86
Фактор I – “жорсткість – чутливість”	51	72,86	19	27,14
Фактор L – “довірливість – підозрілість”	28	40,00	42	60,00
Фактор M – “практичність – розвинена уява”	22	31,43	48	68,57
Фактор N – “прямолинійність – дипломатичність”	32	45,71	38	54,29
Фактор Q1 – “консерватизм – радикалізм”	34	48,57	36	51,43
Фактор Q2 – “конформізм – нонконформізм”	36	51,43	34	48,57
Фактор Q3 – “низький самоконтроль – високий самоконтроль”	28	40,00	42	60,00
Фактор Q4 – “розслабленість – напруженість”	41	58,57	29	41,43
Фактор MD – “адекватність самооцінки”	62	88,57	8	11,43

Фактор В – “інтелект” – тут високі значення становлять 38,57%, тоді як низькі - 61,43%, тобто є переважання низьких оцінок. Такі респонденти схильні до повільного навчання, вони важко засвоюють нові поняття, розуміють все досить конкретно і чітко. Часто низька оцінка пояснюється емоційною дезорганізованістю мислення. Хоча багато даних експериментів свідчать, що рівень інтелекту суттєво впливає на успішність у різних сферах діяльності. Позитивним саме для військової діяльності вважається те, що завдання командира потрібно виконувати чітко і конкретно. Зазвичай такі люди досить повільно впроваджують нові ідеї, але навчаються досить структурно і поетапно.



Рис. 2.3 Високі значення факторів за методикою Кеттелла

Фактор С – “емоційна нестійкість – емоційна стійкість”, має наступні результати тут високі значення переважають - 88,57% проти 11,43% низьких значень. Цікавими є оцінки фактора емоційної стійкості - високі оцінки притаманні більшості опитаних респондентів. Такі люди зазвичай тихі спокійні та впевнені у собі особистості. Вони мають чіткий план діяльності і важко піддаються коливанням настрою. Такі люди чітко реалістично усвідомлюють вимоги дійсності. Вони не засмучуються через дрібниці і є добре пристосованими до змінних умов. Звичайно всі перераховані вище фактори є позитивним для військовозобов'язаних.



Рис. 2.4 Низькі значення факторів за методикою Кеттелла

Детальніше деякі з них теж розглянемо. Фактор E – “підпорядкованість – домінантність”, є звичайно незначне переважання, що свідчить про ігнорування соціальних умовностей таких осіб. Для них важко підібрати авторитети, хоча такі люди діють енергійно і сміливо, вони мають завжди власні міркування та чітко знають свої права і їх відстоюють. У більшості досліджень люди які мають високі оцінки за цим фактором можуть швидше встановлювати довірливі відносини і якщо групи об’єднані якоюсь певною ціллю то звичайно такі ознаки проявляються в більшості осіб і передбачають їхню наполегливість та відповідальність при виконанні завдань що є корисним для мобілізованих осіб.

Значно відрізняється наступний фактор від попереднього, Фактор F – “стриманість – експресивність”, значні переважання низьких значень говорять нам, що люди яким притаманні такі значення зазвичай не прикладають зусиль до виконання якихось суспільних та культурних норм, в більшості такі люди заради

користі готові діяти нечесно. Хоча можна сказати, що значно низьких оцінок за цим фактором в опитуваних не спостерігається, хоча отримані значення дають простір для роздумів стосовно уважнішого перегляду інших характеристик.

Характеризуючи наступний Фактор Н – “боязкість – сміливість”, то у факторі сміливості переважають високі значення. Можна з впевненістю сказати, що такі люди мають потяг до ризику і гострих почуттів. Їм неприйнятні загрози, вони легко встановлюють контакти, швидко йдуть на спілкування, знаходять вирішення в непередбачуваних обставинах, швидко забувають невдачі. Найчастіше люди з вищими значеннями цього фактора є лідерами в групах, тому цей фактор є важливим для успішності особливо в тих видах діяльності де і робота з людьми, емоційним навантаженням та може бути значна втома, що чітко описує бойові умови.

Переважання високих показників за фактором Фактор І – “жорсткість – чутливість” є показником м'якості художнього сприйняття світу та витонченості. Найчастіше такі люди досить важко сприймають грубих людей, вони прагнуть нових вражень мають розвинути уяву та естетичний смак. Досить часто саме фактор і дозволяє визначити людей, які схильні до різних напрямків мистецтва. Такий фактор з високими значеннями притаманний для артистів, музикантів, художників, співаків. Напевно такі високі значення у мобілізованих українців є проявом ментальних особливостей українців, що потребує більш глибокого дослідження.

Переважання низьких оцінок у факторі Фактор L – “довірливість – підозрілість”, свідчить про те, що люди вважають оточуючих добрими і хорошими. Вони легко довіряють їм та легко вживаються в колективі, вони зазвичай веселі та незаздрісні, проявляють турботу про своїх товаришів та не намагаються конкурувати і звертати на себе увагу. Позитивним в отриманні низьких значень за цим фактором є те, що військовозобов'язані можуть легко формувати колективні відносини під час служби.

Стосовно переважання низьких оцінок за фактором Фактор М – “практичність – розвинена уява”, то такі оцінки притаманні людям, що є врівноваженими, розсудливими, емоційно зрілими, добре розуміються на житті та чітко оцінюють людей навколо себе. Хоча про таких людей можна сказати, що їм іноді не вистачає винахідливості у прийнятті рішень. Стосовно впливу цього фактора на мобілізованих, то це ще раз підтверджує, що такі особи можуть виконувати чітко поставлені завдання керівництва перед ними.

Логічними є значення низьких оцінок за фактором Фактор N – “прямолинійність – дипломатичність”, тому що частіше вони бувають саме у чоловіків ніж у жінок, а наша вибірка є суто чоловічою. Низькі оцінки говорять про людей, які є прямолинійними їм важко формувати соціальну спритність, вони інколи виражають грубість та не тактовність. Такі люди погано розуміють мотивацію інших людей, їм легко втертись в довіру, вони є вразливі і в більшості поведуться природньо і просто. Це є теж позитивним фактором для мобілізованих, тому що дають можливість особам, що спостерігають за ними чітко характеризувати їхні поведінкові властивості.

Переважання низьких оцінок за фактором Фактор Q1 – “консерватизм – радикалізм” характеризує переважання людей зі стійкими поглядами, найчастіше такі люди досить насторожено зустрічають нову інформацію, вони мають свою точку зору і схильні до повчань. Вони вважають, що при дотриманні чітких вимог та правил можна досягнути успіху, а винахідливість і ініціатива можуть зруйнувати поставлені цілі. Тому за попередніми дослідженнями саме низькі оцінки переважають у юристів, педагогів та робітників сфери обслуговування. Звичайно потребують більш детального дослідження такі фактори у військовозобов'язаних.

Стосовно фактора Q2 – “конформізм – нонконформізм”, то тут результати поділилися майже навпіл, тому сказати, що є переважання осіб з якимись оцінками не можна. У респондентів з високою оцінками цього фактору притаманні ініціативні незалежні рішення. Зазвичай такі люди не потребують

якогось зовнішнього схвалення та підтримки власних рішень. Респонденти ж з низькими показниками цього фактора дуже залежать від групи. Отже підсумовуючи можна сказати що розподіл за цим фактором описаних є майже рівним.

Тепер перейдемо до фактору Фактор Q3 – “низький самоконтроль – високий самоконтроль”, цей фактор вважають однією із характеристикою успішної діяльності людини. Люди з високими показниками цього фактору є зазвичай вдалими управлінцями та лідерами. В нашому дослідженні йде переважання низьких оцінок за даним фактором, що свідчать про слабку волю і недостатність самоконтроль опитаних. Такі люди часто неорганізовані, бо вони важко формують порядок сплав, але є хорошими виконавцями чітко поставлених завдань, що ще раз доводить, що мобілізовані мають нахили до конкретно виконання наказів.

Наступним фактором є фактор Фактор Q4 – “розслабленість – напруженість”, тут йде переважання високих оцінок цього фактору. Зазвичай такі люди є занепокоєними та збудженими, але вони готові завжди шукати собі якусь справу. Досить часто такі люди є дратівливими і нетерплячими хоча такі люди байдужі до успіхів і невдач. Вони є незворушні, заспокоєні і задоволені поточною діяльністю та не прагнуть до змін. Знову ж таки характеризуючи отримані результати для мобілізованих, можна з впевненістю сказати, що це є люди які готові працювати за чіткими інструкціями.

Фактор MD – “адекватність самооцінки” має значне переважання високих результатів, а саме 89%, що свідчить про те, що більшість мобілізованих осіб оцінюють свої можливості адекватно і це люди готові до виконання бойових завдань у нестійких умовах.

Підсумовуючи результати методики Кеттелла, варто зауважити, що отримані результати потребують більш детального аналізу. На практиці в більшості працюємо вже з наслідками певних подій, що виникають під час виконання бойових завдань.

Таблиця 2.4.

Вид геометричних фігур за проективною методикою геометричних фігур Захарова

Вид геометричної фігури	Переважаючі	
	к-ть о	%
Круг	24	34,29
Квадрат	12	17,14
Трикутник	14	20,00
Зигзаг	11	15,71
Прямокутник	9	12,86
Всього	70	100,00

Ця таблиця 2.4 відображає переважання відповідних стратегій, які асоціюються з різними геометричними фігурами серед дослідженої групи людей. Оцінюючи результати проективної методики Захарова бачимо значне переважання опитаних, що обирали саме фігуру кола. Цей вид геометричної фігури переважає з кількістю 24 респонденти, що становить 34,29% від загальної кількості. Таким людям притаманні значні комунікативні здібності, вони вміють гарно слухати, в них розвинена чутливість та емпатійність, здатні емоційно відгукуватися та переживання оточуючих та добре розрізняють людей, що говорять правду та брешуть. Іноді кажуть, що це є природжені психологи, в більшості - це є прекрасні виконавці, що ще раз підкреслює що методики застосовані для мобілізованих чітко описують їхні якості та характеристики.

На другому місці ми бачимо респондентів, які обрали фігуру трикутника. Трикутник пов'язаний із 14 особами, або 20,00% від загальної кількості. Майже не відстають ті, що обрали фігуру квадрата. Квадрат асоціюється з 12 респондентами, що складає 17,14% від усього обсягу групи. Якщо ми говоримо про трикутник, то ця фігура символізує лідерство. Такі люди є енергійними, вони ставлять чіткі прозорі цілі та є сильними особистостями. Це люди з високою самооцінкою та чіткою впевненості у своїх потребах. Це прекрасні керівники, стосовно військової справи, то саме люди трикутники найчастіше стають керівниками малих груп та підрозділів. Стосовно людей-квадратів, це люди які

надзвичайно уважні до дрібниць та деталей. Вони люблять наводити порядок та стають відмінними виконавцями та розпорядниками.

Наступними є люди, що обрали фігуру зигзаг. Цей вид фігури має зв'язок з 11 респондентами, що становить 15,71%. Найчастіше така фігура притаманна творчим особистостям, це люди які обирають світ та постійні зміни, тому це всього лише 15% з опитаних.

Фігури прямокутника обрало найменше опитаних. Прямокутник асоціюється з 9 респондентами, що складає 12,86% від усього обсягу групи. Вона означає непослідовність, непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Такі люди є надмірно довірливими і наївними, тому прямокутниками легко маніпулювати.

Ці дані можуть вказувати на те, які фігури сприймаються більш привабливими для цієї групи людей в контексті асоціацій з різними стратегіями або характерами.



Рис. 2.4 Вид геометричних фігур за проективною методикою Захарова

Підведемо підсумок за отриманими значеннями за вказаними вище методиками. Загалом можна сказати, що наші респонденти – це мобілізовані, що швидко адаптуються до стресових військових умов, мають достатню стійкість до

бойового стресу, готові до виконання бойових завдань, можуть швидко і чітко виконувати накази, проте з меншою мірою можуть власноруч проявляти креативність та ентузіазм, є емоційними особами та мають чітку власну позицію.

Отже підводячи підсумок оцінки базових методик, які застосовують при відборі військовозобов'язаних до служби можна з впевненістю сказати, що усі з вищезазначених методик чітко описують досліджуване явище. Тепер перейдемо до оцінки співвідношень понять за допомогою базових коефіцієнтів математичної статистики, таких як: коефіцієнт детермінації, коефіцієнт кореляції та коефіцієнт Пірсона. Аналіз даних ми проводимо за допомогою двох базових програм, що застосовуються в математичній статистиці це програма Excel та програма SPSS (див.дод.3).

За допомогою програми Excel ми розрахували загальний коефіцієнт кореляції усіх складових особистості за методикою Кетела, порівнюючи з базовими поняттями ступенем стійкості до бойового стресу та ступенем адаптації до бойового стресу. Якщо оцінювати отримані значення коефіцієнтів кореляції то можна з впевненістю сказати що зв'язок між досліджуваними об'єктами є різний.

По-перше розрахунок коефіцієнта кореляції ми здійснили за допомогою програми Excel і функції кореляції. Ми порівняли кожен показник опитувальника з іншими значеннями. Перше що ми оцінили - це загальний рівень адаптації до стресу з рівнем стійкості до бойового стресу отримане значення коефіцієнта кореляції становить 0,6%, що свідчить про середній тип зв'язку між змінними. Такі значення є очікуваними, тому що обидві методики є взаємодоповнюючими. Якщо ж оцінювати загальний коефіцієнт кореляції для інших складових, то в більшості ми спостерігаємо низькі значення коефіцієнта кореляції від 0,4 до 0,1, що свідчить про помірний слабкий або дуже слабкий зв'язок між досліджуваними даними. Часто він є зворотнім, адже коефіцієнт набуває від'ємних значень. Такі значення свідчать про необхідність аналізу кожної складової окремо, що ми і зробили вище. Отже, підсумовуючи

кореляційний аналіз за допомогою функції кореляції програми Excel варто зазначити, що кожна методика є самобутньою і дає можливість детально оцінити досліджуване явище.

Перейдемо до аналізу кореляції в програмі SPSS, тут ми використали коефіцієнт Пірсона (див дод. Ж). Критерій Пірсона дозволяє здійснити правильність статистичних гіпотез. Для прикладу ми порівняли рівень бойового стресу з фактором адекватності самооцінки. Отримали значення коефіцієнта 38,4, порівняли його з теоретичним, що для обраної вибірки складає 88,25, тобто емпіричне значення є нижчим за критичне, тому вважаємо, що дані відповідають нормальному закону розподілу.

Проведемо дисперсійний аналіз та визначимо вплив факторів за методикою Кеттелла на рівень бойового стресу. Тобто припускаємо, що особистісні характеристики факторів Кеттела є тими, що впливають на рівень адаптивності до бойового стресу(див. дод.Е). Отримані результати свідчать, що емпіричні значення значно переважають критичні значення коефіцієнта Фішера, що дає можливість говорити про наявність впливу факторів особистості на рівень її адаптивності до бойового стресу.

Отже, підводячи підсумок, можна з упевненістю сказати, що обрані методики добре описують базові характеристики військовозобов'язаних. Отримані результати досліджень дають практичним психологам чіткі напрями подальшої роботи та вказують на проблемні ознаки досліджуваного кола осіб.

2.3. Практичні рекомендації для психологів щодо застосування методів саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань

Проведений нами теоретичний аналіз та емпіричне дослідження дозволили нам розробити рекомендації для психологів щодо застосування ними

методів саморегуляції у підготовці та під час виконання службово-бойових завдань. Також з практичного досвіду, варто зазначити, що наведені нище методики дійсно працюють в екстремальних ситуаціях, особливо під час отримання власних поранень чи споглядання за пораненнями або смертю побратимів.

Саморегуляція є важливим компонентом психічного здоров'я і успішної життєдіяльності людини. Вона дозволяє людині контролювати свої емоції, думки, поведінку і фізіологію. Саморегуляція є важливою для мобілізованих, оскільки вона дозволяє їм: зміцнити свій психологічний стан, протистояти стресу і негативним емоціям; покращити свою працездатність і ефективність виконання службово-бойових завдань; знизити ризик виникнення психологічних проблем.

Психологи можуть використовувати методи саморегуляції для підготовки мобілізованих до виконання службово-бойових завдань, а саме можуть використовувати такі методи саморегуляції:

- Релаксація - це методи, спрямовані на розслаблення м'язів, зниження емоційного напруження і поліпшення самопочуття. До методів релаксації відносяться:

- Автогенне тренування - це метод самозанурення, який полягає в повторенні певних словесних формул.

- Дихальна гімнастика - це комплекс вправ, спрямований на регулювання дихання.

- Музична терапія - це використання музики для впливу на психічний стан людини.

- Концентрація уваги - це метод, спрямований на концентрацію уваги на певному об'єкті або події. До методів концентрації уваги відносяться:

- Медитація - це метод самозанурення, який полягає в фокусуванні уваги на певному об'єкті або події.

- Спостереження за власним диханням - це метод, спрямований на фокусування уваги на власному диханні.

- Виконання спеціальних вправ - це комплекс вправ, спрямований на розвиток здатності концентрувати увагу.

- Самомотивація - це метод, спрямований на підвищення мотивації до виконання певної діяльності. До методів самомотивації відносяться:

- Розстановка цілей - це метод, спрямований на визначення конкретних цілей і розробку плану їх досягнення.

- Самопідкріплення - це метод, спрямований на заохочення себе за досягнення певних результатів.

- Використання позитивних установок - це метод, спрямований на формування позитивного ставлення до себе і до навколишнього світу.

Психологи можуть використовувати методи саморегуляції в таких формах роботи з мобілізованими:

- Бесіди - це форма роботи, яка дозволяє психологу познайомитися з мобілізованим, з'ясувати його психологічний стан і потреби, а також надати йому психологічну підтримку. Під час бесіди психолог може використовувати методи саморегуляції для того, щоб допомогти мобілізованому розслабитися, зосередитися і підвищити свою самомотивацію.

- Групові тренінги - це форма роботи, яка дозволяє мобілізованим отримати знання і навички з різних тем, в тому числі з питань саморегуляції. На групових тренінгах психологи можуть навчати мобілізованих різних технік саморегуляції, а також допомагати їм застосувати ці техніки на практиці.

- Індивідуальні заняття - це форма роботи, яка дозволяє психологу надати мобілізованому індивідуальну допомогу в розвитку його психологічних якостей, в тому числі в розвитку саморегуляції. На індивідуальних заняттях психолог може допомогти мобілізованому підібрати найбільш ефективні для нього техніки саморегуляції і навчити його їх використовувати в різних ситуаціях.

Саморегуляція є важливим компонентом психічної готовності мобілізованих до виконання службово-бойових завдань. Вона дозволяє

мобілізованим контролювати свої емоції, поведінку і мислення, що є необхідним для ефективного виконання обов'язків військовослужбовців в умовах надзвичайних ситуацій [4].

Психологи можуть проводити тренінги з саморегуляції для мобілізованих. Тренінг з саморегуляції повинен включати в себе такі етапи:

- Ознайомлення з методами саморегуляції
- Вправи на освоєння методів саморегуляції
- Застосування методів саморегуляції в практичних ситуаціях

Тренінг з саморегуляції повинен бути адаптований до потреб і можливостей мобілізованих. Він повинен бути цікавим і захоплюючим, щоб мобілізовані були зацікавлені в його проходженні.

Під час роботи з мобілізованими психолог повинен дотримуватися таких практичних порад:

- Створіть атмосферу довіри і підтримки
- Розпочніть роботу з мобілізованих з визначення їх потреб і можливостей
- Використовуйте різноманітні методи і форми роботи
- Будьте терплячими і розуміючими

Саморегуляція є важливою складовою психічного здоров'я і успішної життєдіяльності людини. Вона дозволяє людині контролювати свої емоції, поведінку, мислення і фізіологію.

Саморегуляція є важливим фактором, який впливає на психологічну готовність мобілізованих до виконання службово-бойових завдань. Вона дозволяє мобілізованим:

- Ефективніше справлятися зі стресом і емоційним напруженням.
- Підтримувати позитивний настрій і мотивацію.
- Більш ефективно виконувати поставлені завдання.

Психологи, які працюють з мобілізованими, можуть використовувати різні методи саморегуляції для підвищення їх психічної готовності до виконання службово-бойових завдань [40].

Рекомендації щодо застосування методів саморегуляції можна розділити на такі групи:

- Рекомендації щодо формування позитивного ставлення до служби в армії:
 - Повідомляти мобілізованим про необхідність захисту України від зовнішніх загроз.
 - Розповідати мобілізованим про героїзм і подвиги українських військовослужбовців.
 - Створювати умови для позитивного спілкування мобілізованих з іншими військовослужбовцями.
- Рекомендації щодо розвитку стресостійкості:
 - Навчати мобілізованих технікам релаксації і розслаблення.
 - Розвивати у мобілізованих позитивне мислення і оптимізм.
 - Заохочувати мобілізованих до фізичної активності.
- Рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації та самоконтролю:
 - Навчати мобілізованих технікам планування і організації часу.
 - Розвивати у мобілізованих здатність до самодисципліни.
 - Заохочувати мобілізованих до самоаналізу і самокритики.
- Рекомендації щодо розвитку здатності до командної роботи:
 - Навчати мобілізованих основам командної роботи.
 - Заохочувати мобілізованих до взаємодопомоги і підтримки.
 - Створювати умови для ефективного спілкування між мобілізованими.

Приклади методів саморегуляції, які можуть бути використані в роботі з мобілізованими:

- Релаксація - це стан зниженого м'язового тонусу і психоемоційного напруження. Релаксація може бути досягнута за допомогою таких методів, як:

- Дихальні вправи
- Медитація
- Йога

- Позитивне мислення - це здатність сприймати світ в позитивному світлі, навіть у складних ситуаціях. Позитивне мислення може бути розвинене за допомогою таких методів, як:

- Фокусування на позитивних моментах
- Усвідомлення своїх думок і почуттів
- Застосування позитивних твердження

- Фізична активність - це один з найефективніших способів підвищення стресостійкості. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які мають знеболюючу і заспокійливу дію.

- Планування і організація часу - це важливі навички, які дозволяють ефективно використовувати свій час і уникати стресу. Мобілізованим можна рекомендувати такі методи планування і організації часу, як:

- Складання щоденного плану
- Уміння делегувати завдання
- Уміння відмовляти

- Самодисципліна - це здатність контролювати свою поведінку і дотримуватися встановлених правил. Самодисципліну можна розвивати за допомогою таких методів, як:

- Встановлення цілей і планів
- Розробка системи мотивації
- Самоконтроль

- Взаємодопомога і підтримка - це важливі фактори, які сприяють підвищенню стресостійкості і мотивації [21].

Саморегуляція грає важливу роль у житті військових, оскільки вони постійно стикаються зі стресом, великими навантаженнями та вимогами до продуктивності. Ось деякі методики саморегуляції, які використовують військові:

1. Дихальні вправи та медитація: Техніки глибокого дихання та медитації допомагають знизити рівень стресу, покращують концентрацію та допомагають відновлювати емоційний баланс.

2. Фізичні тренування: Активна фізична активність, включаючи тренування та спорт, допомагає вивільняти стрес та підтримувати психічне здоров'я.

3. Структурування робочого часу: Ретельне планування робочого графіку та завдань допомагає військовим контролювати режим роботи та відпочинку, що важливо для збереження енергії та уникнення перевтомлення.

4. Позитивне мислення та психологічна підтримка: Розвиток позитивного мислення та взаємодія з психологами чи психотерапевтами може допомогти у вирішенні стресових ситуацій та зміцненні психічного стану.

5. Саморефлексія: Аналіз результатів та перегляд власної реакції на стресові ситуації допомагають військовим зрозуміти свої емоції та реакції та розвивати стратегії реагування.

6. Техніки концентрації та уваги: Навчання методам підвищення уваги, наприклад, управління увагою, може допомогти зберегти чіткість мислення та продуктивність у стресових ситуаціях.

Ці методики можуть використовуватися окремо або у поєднанні одна з одною для покращення ефективності саморегуляції військових та підтримки їхнього психічного стану в умовах служби.

Робота психолога з травмованим військовим потребує індивідуального підходу та специфічних стратегій. Ось кілька кроків для організації цієї роботи:

1. Оцінка потреб: Почніть з оцінки потреб травмованого військового. Важливо враховувати його психологічний стан, типи травм, які він переніс, та

індивідуальні особливості. Розмова та анкетування можуть допомогти з'ясувати, що саме потрібно для покращення його стану.

2. Розроблення індивідуального плану: На основі отриманої інформації розробіть індивідуальний план роботи з військовим. Цей план повинен містити конкретні мети, завдання та стратегії, спрямовані на поліпшення його психологічного стану та адаптації.

3. Терапевтичні техніки: Використовуйте різноманітні терапевтичні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), емоційно-орієнтована терапія, експозиційна терапія та метафоричні техніки, щоб допомогти військовому впоратися з травмою.

4. Сприяння психологічній безпеці: Важливо створити атмосферу довіри та безпеки, де військовий може відчувати, що його емоції та думки поважаються. Розгляньте методи створення сприятливого середовища для терапевтичної роботи.

5. Регулярність сесій: Плануйте регулярні сесії, але також залишайте місце для гнучкості. Іноді важливо дати військовому час відпочити або обробити нову інформацію, яка з'являється після сесій.

6. Комплексний підхід: Розгляньте співпрацю з іншими спеціалістами (наприклад, психіатри, соціальні працівники), щоб забезпечити комплексний підхід до травмованого військового.

7. Оцінка та коригування: Постійно оцінюйте прогрес та реакцію військового на терапію, коригуючи план роботи відповідно до його потреб та реакцій.

Важливо пам'ятати, що кожен військовий і кожна травма є унікальними. Гнучкість, співробітництво та спеціалізований підхід можуть значно полегшити процес покращення психологічного стану травмованого військового. Сьогодні активним є застосування медичних і психологічних методів.

До медичних методів відносять методики ТЕС (транскраниальної електричної стимуляції), що є методом стимуляції мозку за допомогою слабких

електричних струмів, які передаються через шкіру у визначені ділянки головного мозку. Цей метод використовується у медицині та дослідженнях для дослідження та лікування різних психічних та неврологічних станів.

ТЕС може бути застосована у різних формах, включаючи:

1. Транскраниальна постійна стимуляція (tDCS): Цей метод використовує слабкі постійні електричні струми для модуляції активності мозку. Його можуть використовувати для досліджень у різних областях, від когнітивних процесів до лікування психічних розладів.

2. Транскраниальна змінна стимуляція струмом (tACS) та транскраниальна змінна магнітна стимуляція (tACS): Ці методи використовують змінні електричні або магнітні поля для модуляції активності мозку. Вони можуть бути використані для досліджень різних аспектів нейронауки та лікування різних станів, включаючи депресію, хворобу Паркінсона та інші.

3. Транскраниальна магнітна стимуляція (TMS): Цей метод використовує сильні магнітні поля для стимуляції нейронів у певних ділянках мозку. TMS застосовується як метод діагностики та лікування різних розладів, таких як депресія, шизофренія, біполярний розлад тощо.

Ці методики можуть бути використані в медицині для вивчення функцій мозку, а також для дослідження можливих методів лікування різних розладів. Однак їх застосування потребує спеціальної кваліфікації та контролю з боку фахівців для забезпечення безпеки та ефективності процедур [39].

Заспокоїти військового на полі бою - це надзвичайно складне завдання, оскільки ситуації на полі бою можуть бути надзвичайно напруженими та небезпечними. Однак, є деякі підходи, які можуть допомогти зменшити стрес і заспокоїти військового у екстремальних умовах:

1. Тренування та підготовка: Якщо військовий має відчуття, що він добре підготовлений до ситуацій на полі бою, це може допомогти знизити рівень стресу. Перевірка обладнання, тренування на екстремальні ситуації та реакції на них - все це може допомогти створити відчуття впевненості.

2. Контроль дихання: Військовий може використовувати техніки глибокого дихання, які допомагають знизити рівень стресу та підвищити зосередженість.

3. Фокус на завданні: Важливо навчити військового зосередитися на конкретному завданні чи меті, щоб забезпечити ясність та концентрацію у стресовій ситуації.

4. Підтримка та спілкування: Інші члени команди можуть створити відчуття підтримки та об'єднаності. Можливість спілкування та розуміння та підтримка один одного важливі для підтримки психологічного стану в умовах бойових дій.

5. Практика ментальної сильності: Важливо навчити військових прийомам ментальної сильності, які допоможуть їм зберегти спокій та реакції навіть у стресових ситуаціях.

Ці методи можуть бути корисними, але в умовах бойових дій важливо розуміти, що стресові ситуації можуть бути дуже інтенсивними. Професійна підготовка та підтримка від команди можуть бути вирішальними у заспокоєнні військових на полі бою.

У своїй практичній діяльності часто використовуємо Техніку емоційної свободи, відома також як Емоційно-визволяюча техніка (ЕВТ) або Техніка Тапкання (Тапінг), це метод саморегуляції, що базується на тапанні (легкому постукуванні) по певних точках на тілі в поєднанні з фокусованим увагою на проблемі чи негативному емоційному стані. Ось деякі кроки, які можна виконати, щоб використовувати цю техніку:

1. Визначення проблеми чи емоційного стану: Спочатку визначте, яка проблема або який негативний емоційний стан вас турбує. Це може бути стрес, тривога, фобія, фізичний дискомфорт або будь-яке інше емоційне питання.

2. Оцінка рівня дискомфорту: Визначте і оцініть рівень дискомфорту чи емоційного навантаження на шкалі від 0 до 10. Це допоможе вам відслідковувати зміни під час використання техніки.

3. Підготовка до техніки Тапкання: Зосередьтеся на вашій проблемі чи негативному стані та сформулюйте ствердження, яке відображає цю проблему. Наприклад, "Цей стрес мене перевантажує" або "Я почуваюся дуже напруженим".

4. Використання техніки Тапкання:

○ Точки: Використовуйте вказівний та середній пальці однієї руки для тапання по різних точках на тілі, таких як верхня частина голови, брови, бічні очі, носовий місток, під очима, на губах, під носом, під ключицею, верхній внутрішній край зап'ястя.

○ Спрямована увага: Тапайте кожну точку, говорячи про проблему чи негативний стан, і виражаючи свої почуття. Наприклад, "Цей стрес, як я відчуваю його, цей стрес..."

○ Повторюйте процес: Проведіть кілька раундів тапання, фокусуючись на проблемі та виражаючи свої почуття.

5. Переоцінка рівня дискомфорту: Після кожного раунду оцініть свій рівень дискомфорту знову на шкалі від 0 до 10. Часто після використання техніки Тапкання відчуття стресу може зменшитися.

Ця техніка може бути корисною для зменшення стресу, тривоги чи інших негативних емоційних станів, але важливо пам'ятати, що результати можуть варіюватися для різних людей. Якщо ви регулярно відчуваєте серйозний стрес чи тривогу, краще звернутися до професійного психолога чи терапевта для отримання додаткової підтримки та порад.

Ще одним із застосовуваних методів є різні способи арт-терапії. Арт-терапія може бути корисною для військових, допомагаючи їм виразити емоції, подолати стрес та травми через творчий процес малювання, розфарбовування, ліплення, творчість з використанням різних матеріалів та технік. Ось кілька способів застосування арт-терапії для допомоги військовим:

1. Експресія емоцій: Військові можуть використовувати мистецтво для виразу своїх почуттів, що є особливо корисним для тих, хто важко знаходить слова

для опису своїх емоцій. Малювання, ліплення чи інші форми творчості можуть допомогти відобразити внутрішні стани.

2. Стабілізація та релаксація: Творчість може сприяти зниженню стресу та заспокоєнню. Робота з різними матеріалами може бути релаксуючою, допомагаючи військовим зосередитися та зняти напругу.

3. Терапевтичне самовираження: Процес створення творів може стати способом виразити свої думки, переживання та травми без необхідності у висловленні слів. Це може бути особливо корисно для тих, хто має складнощі зі словесним вираженням.

4. Розвиток підтримки та спільноти: Групові сесії арт-терапії можуть створювати спільноту, де військові можуть ділитися своїми творчими виразами та спілкуватися з іншими, що також проходять подібні випробування.

5. Робота з травмами: Арт-терапія може допомогти військовим розуміти свої травми, переживання та їх вплив, а також поступово працювати над подоланням цих травм через творчий процес.

Для застосування арт-терапії в контексті допомоги військовим, важливо мати кваліфікованого терапевта, який розуміє особливості цільової аудиторії та може створити безпечне та підтримуюче середовище для військових. Гнучкість та індивідуальний підхід до потреб кожного військового також є ключовими у використанні арт-терапії для допомоги цій групі людей.

Важливим елементом багатьох тренінгів є дихальна гімнастика. Дихальні практики можуть бути надзвичайно корисними для військових у підтримці саморегуляції та зменшенні стресу, особливо в умовах великого фізичного та емоційного навантаження. Ось кілька ефективних дихальних технік:

1. Глибоке чергування дихання: Ця техніка полягає у зміні ритму дихання: наприклад, вдихайте на певну кількість рахунків, утримуйте подих на ту ж кількість рахунків, а потім повільно видихайте на таку саму кількість рахунків. Це допомагає знизити стрес та покращити зосередженість.

2. Дихання через черевно: Важливо не лише вдихати, але й видихати повітря з нижньої частини легень (черевного дихання). Це сприяє зниженню тривожності та підвищенню рівня кисню у крові.

3. Дихання "4-7-8": Ця техніка включає вдих на 4 рахунки, утримання подиху на 7 рахунків та повільний видих на 8 рахунків. Вона допомагає заспокоїти нервову систему та знизити стрес.

4. Синусоїдальне дихання: Це дихання змінює частоту та глибину дихання, імітуючи ритм серця. Ви дихаєте швидше під час вдиху та повільніше під час видиху. Це допомагає збалансувати та заспокоїти організм.

5. Дихання зі звуком: Комбінування дихання з медитативними звуками, такими як "ом", може допомогти зосередитися та заспокоїти розум.

Ці техніки можуть бути використані в якості частини регулярної практики для зниження стресу та підтримки психічного здоров'я військових. Важливо навчити військових цим методам, дати їм можливість практикувати та використовувати їх у стресових ситуаціях.

Психологічна підготовка – це система взаємопов'язаних заходів, спрямованих на формування у військовослужбовців та військових колективів відповідних знань, умінь та якостей, які забезпечують їх психологічну готовність до організованих, активних та ефективних дій на полі бою, стійкість до дії бойових стрес-факторів.

Сутність психологічної підготовки полягає у формуванні в особового складу морально-бойових якостей, морально-психологічного стану, які б дозволили йому діяти в бою як у знайомій ситуації, звичному середовищі, швидко ідентифікувати події, які відбуваються на полі бою, виявляти загрозливі тенденції, своєчасно й адекватно реагувати на них, зберігати необхідний рівень боєздатності та активності в умовах дії психотравмуючих стрес-факторів.

Сукупність структурних компонентів стану психологічної готовності особового складу та їхня взаємодія зумовили поділ психологічної підготовки особового складу на загальну, спеціальну і цільову. Основними вимогами до

організації психологічної підготовки є безперервність психологічного впливу на особовий склад, конкретність і цілеспрямованість заходів психологічної підготовки, диференційований підхід під час організації заходів, обов'язкове охоплення заходами психологічної підготовки усього особового складу.

Загальну психологічну підготовку проводять з метою формування в особового складу патріотизму, бойової активності, впевненості у своїх силах та можливій в перемозі над противником, готовності до самопожертви.

З точки зору психологічних механізмів мова йде про формування відповідної мотивації, цілеспрямованості, інтелектуальних, емоційних, вольових та інших якостей особового складу, необхідних для ефективного вирішення бойових завдань.

Результатом загальної психологічної підготовки має стати перетворення абстрактного патріотизму в мотиваційно-спонукальний фактор бойової діяльності особового складу, створення в особового складу такого Я-образу, який би ґрунтувався на впевненості у власних можливостях, спонукав військовослужбовців до професійного удосконалювання, був основою належного морально-психологічного стану особового складу. Для цього кожному офіцеру важливо мати об'єктивну інформацію, яка б цілком відображала реальні почуття, думки, настрої, наміри, з якими підлеглі сприймають певну бойову ситуацію. Інтереси бою вимагають, щоб командири (начальники) розуміли, що перехід від мирних до бойових умов (бою) передбачає зміну звичайного сприйняття навколишнього середовища, необхідність в обмежений термін переналаштувати свідомість військовослужбовців із мирного на воєнний лад.

Практика показує, що знання тих психологічних явищ, з якими може зіштовхнутися військовослужбовець у складних умовах бойової обстановки, дозволяє психологічно до них підготуватися. Ознайомлення військовослужбовців із типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори є своєрідним —щепленням, що діє за принципом —попереджений – значить

захищений.

Заслужує на увагу досвід роботи командування збройних сил США. Під час підготовки операції — Буря в пустелі з особовим складом американського контингенту в зоні Перської затоки була проведена роз'яснювальна робота. Серед військовослужбовців розповсюдили пам'ятки про способи ефективного виживання в пустелі, інформаційні матеріали, які розкривали специфіку прояву людської психіки в бойовій обстановці.

Ефективність психологічної просвіти підвищується, якщо наведена інформація конкретизована, пов'язана із майбутньою діяльністю, відповідає рівню підготовки військовослужбовців та їхнім настроям, не залякує людей, а сприяє розумінню того, що відбувається. Звичайно, ознайомлення військовослужбовців з інформацією не гарантує надійного захисту їхньої психіки від впливу негативних, травмуючих факторів бойової обстановки (небезпеки, раптовості, несподіванок тощо), однак дозволяє запобігти перетворенню внутрішніх відчуттів і переживань у додаткове джерело психотравматизації.

Отже, моделювання психологічних чинників — це способи створення таких умов обстановки, які б викликали в особового складу таку ж поведінку та психічні стани, як і в ході виконання бойових завдань. Вітчизняний та зарубіжний досвід бойової підготовки переконує, що дієвою формою психологічної підготовки особового складу є — показ поля бою. Відомий американський фахівець з питань бойової підготовки Р. Рігг зазначає, що навчальні поля з викошеною травою, розчищеними стежками, пофарбованими мішенями неадекватних розмірів, смугастими стовпцями біля дороги тощо формують в особового складу спотворене уявлення про поле бою. На його думку, навчальні поля мають бути моторошним і неприємним місцем, а створена на них обстановка викликати не просто відразу, нудотний рефлекс, а жах. Для цього доречно використовувати різноманітні імітаційні засоби: магнітофонні записи лементів і стогонів поранених, муляжі зі слідами крові тощо. У Збройних Силах

України відповідні навчальні поля лише розробляють, що є недоліком у системі бойової і психологічної підготовки.

До способів моделювання факторів небезпеки належить: створення реалістичної, багатовимірної, полімодальної картини сучасного бою чи окремих його фрагментів під час занять і навчань; метання бойових гранат, у тому числі під час атаки, на ходу; проведення стрільб штатними снарядами і занять з вогневої підготовки в нічних умовах; обкатка особового складу танками, навчання прийомам десантування та спішування з бойових машин і транспортних засобів на ходу; встановлення і розмінування мінно-вибухових загороджень з бойовим зарядом; подолання складних перешкод із ризиком для життя (при суворому дотриманні заходів безпеки).

Створення фізичного та психічного напруження досягають: проведенням занять і тренувань в умовах, наближених до регіону майбутніх дій, ускладненій ергономічній обстановці (при інтенсивному шумі, вібрації конструкцій, слабкому освітленні, мерехтінні світла, різких, неприємних запахах, тривалих діях без відпочинку в засобах індивідуального захисту); імітацією активних і нестандартних дій противника (диверсіями, засідками, масованими нальотами, діями снайперів тощо), протидії місцевого населення; управлінням інформацією, необхідною для прийняття рішень і ведення бойових дій, нарощуванням обстановки (віддаванням ввідних про відмови техніки, зброї, виконанням поставлених завдань скороченими силами, імітацією тривалих затримок у пересуванні колон тощо).

На практиці використовують такі засоби моделювання факторів сучасного бою: комплексні системи імітації бойової обстановки, комп'ютерні тренажери управління бойовими діями підрозділів, лазерні імітатори стрільб, комп'ютерні тренажери з використанням ефектів віртуальної реальності тощо; імітацію застосування сучасної зброї і боєприпасів (вибухові речовини, імітаційні міни, фугаси, гранати, вибухові та димові пакети, сигнальні й освітлювальні ракети, вогневі суміші, поодинокі постріли, джерела сильного

світла, звукові засоби із фонотеками звукової картини бою, імітаційні мінні поля тощо); імітацію результатів застосування зброї і боєприпасів (зруйновані об'єкти, ділянки доріг і мости, макети ушкодженої техніки, муляжі трупів, завали, аудіозаписи криків поранених, контужених, панікерів тощо); застосування засобів, характерних для реального бою (дротових загороджень і малопомітних перешкод, протитанкових ровів і пасток, барикад, колійних мостів тощо).

Отже, під час бойового навчання військовослужбовець повинен пізнати і по можливості відчутти весь спектр впливів, характерних для бойової обстановки (зорових, слухових, кінестатичних, нюхових, смакових, вестибулярних), навчитися правильно реагувати на них і активно діяти в умовах їх ескалації. Моделювання основних психологічних факторів сучасного бою у процесі бойової підготовки дозволяє певною мірою психологічно загартувати військовослужбовців, збільшити їхній психологічний потенціал, необхідний для подолання психотравмуючих факторів реальної бойової обстановки.

Застосування методів саморегуляції є ефективним способом підвищення психічної готовності мобілізованих до виконання службово-бойових завдань. Психологічна допомога мобілізованим у розвитку їхніх навичок саморегуляції є важливим завданням, яке дозволяє підвищити їхню ефективність в умовах надзвичайних ситуацій.

ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 2

Підсумовуючи проведене емпіричне дослідження варто зауважити, що перед допуском мобілізованих до служби чи виконання бойових завдань необхідний ретельний відбір. Професійно-психологічний відбір є першим етапом соціально-психологічного супроводу військової служби у Збройних Силах України. Для проведення професійно-психологічного відбору громадян України, прийнятих під час мобілізації на роботу у відповідні військово-облікові підрозділи, використовуються спеціальні методи психологічної діагностики.

У нашому дослідженні було використано найчастіше використовувані методики, саме Багаторівневий опитувальник особистості (БОО-200) із визначенням рівня стійкості до бойового стресу, Методика “Деадаптивні порушення” (ДАП), Багатофакторна особистісна методика Р.Кеттелла (PF-105-С) та проєктивна методика "Геометричні фігури". Варто зауважити, що цими методиками не обмежується проведення психологічного відбору. Фахівці психологи часто використовують і інші методики досліджень, проте обрані нами є основними.

Підсумовуючи результати опрацьованих методик можна з впевненістю сказати, що мобілізовані, які взяли участь у емпіричному дослідженні, мають хороші показники для успішного виконання покладених на них бойових завдань. Результати методики Кеттелла звісно потребують подальшого детального аналізу, але дані, що були отримані під час дослідження показали загальну сформованість особистостей мобілізованих, готових до виконання бойових завдань, з вмінням планувати діяльність і виконувати чітко поставлені задачі.

На практиці часто не вистачає часу на поглиблену роботу з призовниками фахівці-психологи найчастіше вже мають справу з наслідками тих чи інших подій, які відбуваються під час бойових дій.

Отримані дані надають інформацію про те, які особи є більш привабливими для здійснення військових завдань та показують наявність у досліджених різних стратегій діяльності, характерів та рис особистості. Підсумовуючи, можна з упевненістю сказати, що обраний метод добре відображає основні характеристики призову.

Отримані результати дослідження дають практичним психологам чіткі вказівки для подальших досліджень та вказують на проблемні особливості досліджуваної групи осіб. Використання прийомів саморегуляції є ефективним засобом підвищення психічної готовності призовників до ведення службово-бойових дій, а психологічний супровід мобілізованих у розвитку навичок

саморегуляції є важливим завданням, що дозволяє підвищити їх ефективність у надзвичайних ситуаціях.

ВИСНОВКИ

Сьогоднішній етап реформування ЗСУ характеризується нагальною потребою в підвищенні якості психологічно-бойової підготовки. Підготовка сучасних фахівців вимагає достатнього рівня знань і навичок. При цьому мобілізовані повинні використовувати ці знання та навички в будь-яких ситуаціях, включно з екстремальними умовами бойових дій. Важливою умовою належної реалізації знань і навичок мобілізованих є запобігання серйозним перевищенням фізіологічних і функціональних можливостей і прогнозування готовності до участі в довготривалих бойових діях.

Усі протиріччя можна подолати лише за умови впровадження в процес психологічно-військової підготовки сучасних технологій та новітніх результатів психологічних, що сприяють підвищенню якості навчання. У зв'язку із ситуацією в Україні, спричиненою війною на території східних областей, питання психологічної готовності до військової служби у поточному році є одним з найважливіших і все більш актуальним.

На відміну від інших видів суспільної діяльності військова служба характеризується високою динамічністю. Тобто високі фізичні та розумові навантаження, швидкі переходи від одного виду діяльності до іншого, а також чітка організованість, суворі дисципліна. Професійно-психологічна підготовка майбутніх військовослужбовців вимагає накопичення знань і уявлень про особливості екстремальних ситуацій та їх адаптації, а також формування професійних якостей, пов'язаних з вимогами професії, розвиток яких є недостатнім.

Враховуючи викладене, можна зробити висновок, що формування практичних психологічних рекомендацій дозволило вирішити питання про ефективність процесу формування психологічних особливостей готовності кандидатів до військової служби.

За результатами дослідницьких експериментів більшість призовників мають достатній для військової служби рівень нервово-психічної стійкості та керованості поведінки, а також стабільний рівень працездатності в нормальних життєвих умовах. Проте деякі кандидати на військову службу мають нестабільну здатність працювати в екстремальних умовах праці та можуть мати труднощі з адаптацією до нових умов життя. Рівень морально-етичної нормативності військового призову є достатнім. Вони, по суті, базуються на загальноприйнятих і суспільно визнаних стандартах поведінки, дотриманні корпоративних вимог.

У повсякденному житті інтереси групи зазвичай переважають над індивідуальними. Проте є кандидати, які перебувають на низькому рівні через низький рівень соціалізації та а через недотримання загальноприйнятих норм поведінки. Більшість молоді мають достатній і високий рівень стабільності, щоб відповідати військовим вимогам у бойових умовах, але є й ті з якими потрібно працювати довго і наполегливо.

У нашому дослідженні було детально проведене теоретичний аналіз поняття саморегуляції. У багатьох дослідженнях саморегуляція розглядається як цілісний процес, що забезпечує організацію і взаємодію психологічних особливостей особистості для досягнення цілей діяльності. Це важлива умова успішності особистої та професійної діяльності людини. Таким чином, саморегуляція сприяє розкриттю здібностей особистості, зміні психофізіологічного функціонування організму у відповідь на поставлені цілі і завдання діяльності, адаптації особистості до навколишніх соціокультурних потреб.

Крім того, саморегуляція є одним із найважливіших психічних процесів у діяльності особистості. Його основою є психічне здоров'я особистості, позитивна динаміка розвитку особистісних процесів, моральна та духовна гармонія. Саморегуляція відбувається за допомогою різних механізмів, які можна поділити на внутрішні та зовнішні та є важливою частиною психічного здоров'я людини.

Важливими аспектами, які необхідно враховувати при організації та проведенні мобілізацій, є психологічні особливості роботи з мобілізованими. Тому нами було розглянуто ці особливості. Правильна робота з мобілізованими дозволяє їм адаптуватися до нових ситуацій, зменшити страх і тривогу, зберегти психічне здоров'я. Здійснення психологічної підготовки мобілізованих на бойові завдання починається з формування методики мотивації до подальшого виконання завдань. Наступним кроком має стати формування чітких психологічних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань, а також навчання мобілізованого особового складу прийомам і методам психологічного захисту.

Підсумовуючи, з проведених емпіричних досліджень можна сказати, що перед допуском мобілізованих до служби чи ведення бойових дій необхідний ретельний відбір. Професійно-психологічний відбір є першим етапом соціально-психологічного супроводу військової служби у Збройних Силах України. Спеціальні методи психологічної діагностики використовуються для професійно-психологічного відбору громадян України, які приймаються на службу у відповідних військово-облікових підрозділах під час мобілізації.

Також нами було обґрунтовано методичне забезпечення та процедуру емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань для 70 мобілізованих військової частини Запорізького напрямку. У нашому дослідженні використовувалися найбільш поширені методики, зауважимо, що цими методами психологічний відбір не обмежується. Професійні психологи часто використовують інші методи дослідження, але той метод, який ми виберемо, є найважливішим.

За допомогою статистичних та математичних методів ми проаналізувати результати емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей саморегуляції мобілізованих у виконанні службово-бойових завдань. Підсумовуючи результати досліджуваної роботи, можна з упевненістю сказати,

що досліджені в ході експерименту мобілізовані мають добрі показники успішності виконання поставлених бойових завдань. Звичайно, результати методики Кеттелла потребують подальшого детального аналізу, але дані, отримані в рамках дослідження, свідчать про загальну сформованість характеру мобілізованих військовослужбовців, готових до виконання бойових завдань, демонструють здатність планувати та виконувати дії.

На практиці часто немає часу на детальну роботу з призовниками, а психологи часто вже мають справу з наслідками тих чи інших подій під час бойових дій. Отримані дані дають інформацію про те, які люди є більш привабливими для виконання військових завдань, і показують наявність різних стратегій діяльності, особистості та особистісних рис серед респондентів.

У роботі було запропоновано практичні рекомендації для психологів щодо застосування методів саморегуляції мобілізованих у підготовці до виконання службово-бойових завдань. Підсумовуючи, варто сказати, що обраний метод добре відображає основні особливості саморегуляції. Результати дослідження дають практичному психологу чітку інформацію для подальших досліджень і вказують на проблемні характеристики групи досліджуваних людей. Застосування прийомів саморегуляції є ефективним засобом підвищення психічної готовності військовозобов'язаних до ведення бойових дій, а психологічний супровід військовослужбовців та мобілізованих допоможе у розвитку навичок саморегуляції у надзвичайних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. А. Особистісні чинники об'єктивності метакогнітивного моніторингу. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія» : збірник наукових праць. 2015. Вип. 1 (16). С. 12–17.
2. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг і метакогнітивні стратегії в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 44–48.
3. Балашов Е. М. Теоретичні підходи до вивчення факторів мотивації саморегульованого навчання студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №. 1(2). С. 10-16.
4. Балашов Е.М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів. Монографія. Острог: Видавництво НУОА. 496 с.
5. Балашов Е.М. Саморегуляція особистості як психологічна проблема // Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції "Гуманітарні, природничі та точні науки як фундамент суспільного розвитку" (м. Харків, 26-27.01.2018). - 2018. с.42-47.
6. Бугерко Я. Потенціал як психодуховна даність особистості. Психологія і суспільство. 2018. № 1–2. С. 68–82.
7. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник К.: ЦНЛ, 2007
8. Винославська А. Психологія. К., 2005.
9. Вірна Ж. П., Іванашко О. Є., Чижик К. О. Соціальне здоров'я, спрямованість та життєве самовизначення: вимір безпеки особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. с.28-34ю

10. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи. - К.: Центр навчальної літератури, 2003.
11. Галузинський В.М., Євтух М.Б. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні. К., 1995.
12. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Формування компонентів психологічної готовності кандидатів до служби в збройних силах України. Doi <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-36-5/4> (дата доступу 04.12.2023)
13. Довгалюк Т. Поняття мислення як метакогнітивного процесу у психологічній науці. Молодий вчений. 2015. № 10 (25). Ч. 2. С. 184–188.
14. Жданова І.В. Психічне здоров'я і професійна діяльність особистості / І.В.Жданова, І.В.Чорна // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року). Львів: ЛьвДУВС, 2019. С. 92 – 96.
15. Зайцева О.О. Мотиваційні чинники розвитку метакогнітивної активності у структурі академічної саморегуляції студентів: дис. д-ра філос. у психол. н.: Харків, 2020. 228 с.
16. Казанжи М.Й., Вдовіченко О.В. Креативність та рефлексія як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71). No 3. С. 24–29.
17. Каламаж Р.В. Когнітивно-стильовий вимір у психологічних дослідженнях. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка. 2012. Вип. 20. С. 32–40.
18. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 82–87.
19. Ковальов В. І. Оптимізація особистісного часу вчителя як психотемпоральна технологія вдосконалення педагогічної діяльності. <https://ap.uu.edu.ua/article/251> (дата доступу 09.12.2023)

20. Кокун О.М. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.

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

22. Короцінська Ю.А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Т.2. № 1. С. 68–72.

23. Кузікова С.Б. Суб'єктність у контексті саморозвитку особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2012. № 1009. Вип. 49. С. 40–44.

24. Максименко С. Д. Загальна психологія К. : ЦУЛ, 2010

25. Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

26. Матейко Н. М. Загальна психологія Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2013

27. Матохнюк Л.О. Формування психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2006. 219 с.

28. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ —7БЦ, 2020. 754 с.

29. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика. Полтава, 2010. № 6. С. 2–14.

30. Наказ Міністра оборони України від 10 квітня 2009 року № 170 Про затвердження Інструкції про організацію виконання Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах

України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0438-09#Text>. (дата доступу 04.12.2023) – думаю, що слід перенести за алфавітом

31. Окуленко І.М. Психологічна готовність льотного складу до діяльності в умовах тривалих перерв між польотами : дис. канд. психол. наук : 19.00.09.Хмельницький, 2007. 304 с.

32. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Вип. 8 (37). С. 84–98.

33. Пасічник І.Д., Каламаж Р.В., Августюк М.М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 28. С. 3–16.

34. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: Монографія. - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 295 с.

35. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія / за ред. М.Л. Смульсон. К.: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2018. 180 с.

36. Саврасова-В'юн Т.О. Психологічні детермінанти потенціалу особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2022. Т. 19. № 48. С. 46–61.

37. Савченко, О., Лавриненко, Д., & Кононенко, Т. (2022). Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (3(27)), 118-129. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12> (дата доступу 04.12.2023)

38. Савчин М. В. Загальна психологія К.: Академвидав, 2011

39. Санніков О.І. Когнітивна сфера вибору особистості: співвідношення гнучкості та рішимості. Науковий журнал «Габітус». 2020. С. 205–211.

40. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. Платонов

41. Титаренко, Т. (2022). Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. Проблеми політичної психології, 11(25), 7-23. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol25-Year2022-92> (дата доступу 04.12.2023)

42. Томчук М.І. Психологія готовності учнів до служби у Збройних силах України. Вінниця : Нова Книга, 1993. 166 с.

43. Усик, Д. С. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у старшому дошкільному віці [Текст] / Д. С. Усик // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2015. Вип. 20, ч. 2. С.108–115.

44. Фурман А.В., Ковальва Т., Категорійна матриця взаємозв'язку образів суб'єктивної реальності і психологічних чинників самоактуалізації дорослого. Психологія і суспільство. 2011. № 4. С. 72–81.

45. Чайковський І.А., Дихановський В.М., Малахов К.С., М.М. Бочаров. Військова медицина: методи контролю, підвищення індивідуальної бойової готовності та телереабілітації військовослужбовців / Чайковський І.А., Дихановський В.М., Малахов К.С., М.М. Бочаров – Інститут кібернетики ім. В.М. Глушкова НАН України, Центральний науково-дослідний інститут озброєння та військової техніки Збройних Сил України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Iowa State University Digital Press 2023. 151 с. Укр. та Англ. мовами. DOI: 10.31274/isudp.2023.128. (дата доступу 04.12.2023)

46. Шандрук С.К. Специфіка підготовки практичних психологів до професійної діяльності: проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах. Київ : Ніка-Центр, 2002. С. 32–34.

47. Ягупов В.В. Військова психологія: підручник для студ. ВНЗ. Київ : Тандем, 2004. 376 с.
48. Balashov, E., Pasichnyk, I., & Kalamazh, R. (2021). Metacognitive Awareness and Academic Self-Regulation of HEI Students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 9(2), 161–172. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2021-9-2-161-172>
49. G. Bryant, (2020). “CMS Guidance for Remote Patient Monitoring (RPM),” ICD10monitor, Jun. 30, 2020. <https://icd10monitor.com/cms-guidance-for-remote-patient-monitoring-rpm>. (accessed Aug. 18, 2023).