

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРИЗОВНИКІВ</b> .....	7
1.1. Психологічна готовність, як категорія військової психології .....	7
1.2. Сутність, завдання і зміст психологічної підготовки та забезпечення військовослужбовців .....	10
1.3. Актуальні проблеми психологічного забезпечення.....	16
Висновки до розділу I .....	22
<b>РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ ПРИЗОВНИКІВ ДО СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ</b> .....	24
2.1. Організація етапів експериментального дослідження та методи його проведення .....	24
2.2. Діагностика особистісних якостей психологічної готовності юнаків до строкової служби .....	26
2.3. Вивчення та аналіз особистісних якостей призовників .....	34
Висновок до розділу II .....	42
<b>РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ</b> .....	43
3.1. Методологічні основи та підґрунтя розробки психокорекційної програми.....	43
3.2. Структура психокорекційної програми.....	46
Висновок до розділу III.....	49
<b>РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ</b> .....	51
4.1 Організація і проведення роботи з охорони праці в територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки .....	51
4.2. Психологічні пріоритети забезпечення безпеки обліково-призовної роботи .....	53
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	56
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	58
<b>ДОДАТКИ</b> .....	64

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогоднішній день, зважаючи на ситуацію в нашій країні та світі загалом, гостро постає питання психологічної готовності призовників до строкової служби.

Виконання завдань забезпечення обороноздатності країни, у тому числі і війна – специфічна сфера людської діяльності, що вимагає напруження духовних, морально-психологічних, та фізичних сил суспільства, мобілізації її Збройних Сил. Також підтримування і формування відповідного психологічного стану особового складу військ та духовного стану суспільства. Забезпечення даних факторів відбувається як у мирний час, так і в період військової кампанії. Саме тому для країни та її Збройних Сил психологічний фактор у збройному конфлікті стає одним із головних та набуває особливого значення.

Сучасна війна є випробуванням не лише матеріальних але і духовних сил держави та її народу. Відповідно до цього кожна країна підтримує свою обороноздатність на відповідному рівні, щоб забезпечити надійний захист суспільства.

Психологічне забезпечення є невіддільною складовою морально-психологічної підготовки та забезпечення військ (сил). Як на груповому так і на індивідуальному рівні основу психологічного забезпечення складають базові знання в галузі загальної, військової та соціальної психології, психофізіології, психології управління, психології праці в особливих умовах тощо. Використання можливостей які надає психологічне забезпечення дозволяє командирам чи начальникам до мінімуму скорочувати тактичні, людські, економічні, організаційні та інші види втрат, як у бойовій, так і в повсякденній діяльності, приймати грамотні управлінські рішення.

Розглядаючи проблематику психологічної готовності особистості до військової служби, передусім необхідно згадати зарубіжних вчених, військових психологів таких як: Ч. Брея, Р. Гане, Д. Уолфа, У. Карра, Ч. Валентайна, що проводили дослідження в цій галузі. В свою чергу, структурним вивченням та

аналізом психологічної готовності до діяльності вивчали: М. І. Дьяченко, Л. А. Кандибович, Л. В. Кондрашова, Н. В. Кузьміна та інші.

На сучасному етапі розвитку системи морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, ще не всі значущі напрями психологічного забезпечення розроблені й освоєні. Однак, на всіх сферах діяльності ЗСУ збільшується тенденція до посилення впливу психологічного забезпечення. Відповідно в роботі ознайомимося із основними питаннями організації на застосування психологічного забезпечення, впровадження у практику та сучасного розуміння морально-психологічного забезпечення застосування та підготовки військ ЗС України. [24. 5 ст.].

**Об'єктом дослідження** постає особистість військовозобов'язаних.

**Предметом дослідження** виступає психологічна готовність призовників до строкової служби.

**Мета дослідження** полягає у емпіричному та теоретичному дослідженні психологічної готовності юнаків призовного віку до строкової служби.

**Припущення дослідження.** Психологічна готовність змінюється у зв'язку із зміною ситуацій та розвитком особистості.

**Завдання дослідження.**

1. Теоретичний аналіз психологічної готовності призовників до строкової служби
2. Вивчення психологічних особливостей формування психологічної готовності юнаків до служби
3. Визначення змісту психологічної готовності в процесі підготовки до строкової служби

**Методи дослідження:**

1) Теоретичні методи (вивчення наукової літератури, загальних і спеціальних праць з психології, їх реферування, конспектування, анотування та цитування. Ознайомлення із статистичними даними за допомогою електронних та друкованих ресурсів. Синтез, класифікація, формалізація, узагальнення та систематизація інформації);

2) Емпіричні методи (безпосереднє спостереження, вимірювання та прогнозування);

3) Метод опитування, тестування та бесіди.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 61 сторінці друкованого тексту, вміщує 7 таблиць та 8 рисунків.

# РОЗДІЛ І. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРИЗОВНИКІВ

## 1.1. Психологічна готовність, як категорія військової психології

Грамотне забезпечення психологічної підготовки та використання стратегій управління поведінкою особового складу у стресових ситуаціях, передбачає перехід до нової моделі реагування та мислення кожного учасника активних військових дій. Окрім того, супровід психологічного виховання та підтримки особи, починаючи від призиву кандидатів закінчуючи завершенням військової служби, допоможе легше пройти період адаптації до нового стилю життя, розвиває здібності і вміння налаштовуватися в складній обстановці, виділяти головне і в короткий термін приймати правильні рішення.

Проблематикою психологічної готовності особистості до військової служби займалися ряд таких зарубіжних вчених, військових психологів, як: Ч. Брей, Р. Гане, Ч. Валентайн, М. Кроуфорд, У. Карр. Проблема готовності до діяльності в особистісно-діяльнісній площині представляється як прояв цілісності всіх сторін особистості, що забезпечує можливість ефективного виконання своїх функцій (Л. О. Кандибович, М. І. Дьяченко, А. О. Деркач та ін.). Готовність, також, розглядається як прояв індивідуально-особистісних якостей – в особистісній площині, що обумовлена характером майбутньої діяльності (О. В. Шорохова, В. В. Столін, А. Ц. Пуні, С. Л. Рубінштейн, В. С. Мерлін, О. М. Леонт'єв, Л. С. Виготський, Б. Г. Анан'єв, К. О. Абульханова та ін.). Та у функціональній площині розглядається тимчасова психологічна готовність, в якій активізуються психічні функції, а також вміння мобілізувати всі психічні і фізичні ресурси, необхідні, для реалізації відповідної діяльності (М. Д. Левітов, Ф. Генон, Є. П. Ільїн, В. М. Пушкін, Л. С. Нерсисян та ін.) [45. 230 ст.].

Психологічна готовність – це встановлення суті стану та властивостей, що притаманні особистості. В свою чергу, готовність це не просто ознака чи властивість особистості, це конкретний показник діяльності, міра професійної

здібності. Психологічна готовність охоплює як запас професійних навичок, вмінь і знань, так і риси конкретної особистості, темперамент, емоційність, пам'ять, моральний потенціал, спрямованість особи, мислення, що гарантує ефективне виконання професійних функцій.

Центром готовності виступають психічні властивості і процеси. Вони вважаються основою якостей особистості. Психологічні властивості, психічні особливості, якості особистості, що є фундаментом установки усвідомлення функцій військової праці, прийнятного способу діяльності, співставлення своїх здібностей з можливостями – це характеристики психологічної готовності [25. 351 ст.].

Виділяють наступні вольові якості, що гарантують психологічну готовність до діяльності:

- наполегливість (збереження зусиль при досягненні цілі);
- цілеспрямованість (послугуватися певною метою);
- самовладання і витримка (збереження контролю незалежно від ситуації)
- рішучість (вчасно приймати правильні рішення і приступати до їх реалізації);
- ініціативність (вміння знаходити творчий підхід до врегулювання проблеми);
- самокритичність (здатність помічати власні помилки, неправильні дії та прагнення їх вирішити);
- самостійність (незалежність від зовнішніх впливів). [25. 352 ст.].

П. П. Горностаї і С. М. Кученко розглядають готовність як складне психологічне утворення та виокремлюють в ній роль пізнавальних процесів, що представляють найважливіші аспекти виконуваної діяльності, емоційні компоненти, що здатні як посилювати, так і послаблювати активність особи, вольові компоненти, що сприяють вивченню результативних дій до досягнення цілі, а також мотив поведінки [45. 231 ст. ]. На думку українського психолога С. М. Кучеренка формування психологічної готовності – це становлення та розвиток необхідних установок, ставлень, майстерності, досвіду, які надають

можливість особистості усвідомлено здійснювати певний вид діяльності. Виокремлюють такі ступені сформованості до професійної діяльності психологічної готовності:

- ❖ професійний рівень, в свою чергу, розділяється на два підрівні:
  - рівень майстерності
  - простий рівень
- ❖ передпрофесійний рівень, що характеризується незакінченою підготовкою до реалізації особливих функцій;
- ❖ непрофесійний рівень – спеціаліст є непідготовленим або у нього відсутній попередній досвід практичної діяльності; [ 3. 8 ст.].

Відповідно до цієї класифікації можемо визначити ознаки процесу утворення готовності до професійної діяльності:

- 1) єдність складових, що утворюють поняття психологічної готовності майбутнього фахівця до виконання роботи;
- 2) відповідність діяльності майбутніх фахівців, сукупність пов'язаних елементів діяльності продуктивно працюючого спеціаліста;
- 3) еквівалентність процесу утворення психологічної готовності до цілей підготовки фахівця [3. 8 ст.].

При розгляді психологічної готовності на особистісному рівні виокремлюють наступні два підходи. Перші дослідники розглядають готовність як комплекс різноманітних відносин і властивостей особистості, другі ж – як цілісне утворення мотиваційної готовності, яка розуміється, як система спонукань, потреб, ідеалів, інтересів, цілей, ціннісних орієнтації властивих конкретній особистості. У цьому випадку психологічна готовність розуміється як одне ціле з мотивацією [45. 230 ст.].

На особистісному рівні, цілісно розглядаючи проблему формування готовності до праці, Б. Г. Ананьєв визначає її як складний діалектичний самостійний процес, необхідними складовими якого виступає трудове навчання. Особливе значення мають його висновки, що утворення загальної працездатності особи відбувається задовго до початку професійної діяльності, а це означає, що

формування готовності до праці може ставати більш раннім внаслідок вдосконалення системи виховання [45. 230 ст.].

Як тимчасову готовність і працездатність М. Д. Левітов розуміє психологічну готовність, суть якої він представляє у передстартовій активізації психічних функцій, а зміст – в орієнтуванні в умовах роботи і створенні психічної готовності до неї. Він виокремлює три чинники індивідуальної готовності: два психологічних (трудова спрямованість і здібності до конкретної діяльності та відношення людини до цієї роботи) і педагогічний (оволодіння необхідними для конкретної професії вміннями, знаннями та навичками).

В. Д. Шадриков пропонує відійти від розуміння терміну готовності лише як робочої мобілізації психологічних і професійних можливостей. Психолог розглядає її, як систему об'єктивних закономірностей, що характеризують індивідуальну діяльність. Потреби людини, її інтереси, установки та переконання, світогляд, життєвий досвід, особливості окремих психічних функцій, властивостей особистості є вихідною базою для формування психологічної готовності до діяльності [45. 232 ст.]

За С. Л. Рубінштейном готовність особи до дії є усвідомлення нею власних потреб, для задоволення яких потрібно активізувати свої фізіологічні і психічні потреби, так як зовнішні взаємодії (причини) завжди діють лише безпосередньо через внутрішні умови, тобто через особистість [45. 232 ст.].

Отже, психологічна готовність – це процес реалізації особистістю сутнісних сил, що представляють собою сукупність внутрішніх можливостей, потенціалу розвитку Я-концепції. За своїм змістом психологічна готовність виступає як складова морально-психологічного потенціалу держави, що в свою чергу відноситься до окремої категорії військової психології.

## **1.2. Сутність, завдання і зміст психологічної підготовки та забезпечення військовослужбовців**

Важливим компонентом психологічної готовності відіграє чинник способу комплектування армії, тобто чи особа зараховується за контрактом, за



призивом чи за допомогою змішаного принципу. Практика показує, що при прийнятті на контрактну військову службу у юнаків виражається високий рівень готовності ніж у осіб, що вступають на строкову службу.

Мотивація військовозобов'язаного, котрий вступив добровільно на службу, принципово відрізняється від мотивації призовника, який ставиться до служби як до тимчасового обов'язку. Оскільки в останньому прикладі він абсолютно не прагне якісно реалізовувати власні обов'язки. [53. 175 ст. ].

І. В. Дубровіна, психолог-спеціаліст з вікової психології, зазначає, що у юнацькому віці фундаментальним особистісним новоутворенням виступає психологічна готовність, процес утворення та визначення цього утворення. Юнака захоплюють розбіжні бажання та полярні почуття, його поведінка робиться непослідовною та не логічною. Зростає бажання до аналізу власної особистості, оцінюванні внутрішнього світу, потреба у пізнанні самого себе, поведінки та думок. В юнаків посилено починають розвиватися самосвідомість, самоаналіз.

На цьому етапі юнаки здатні правильно оцінювати свою готовності до служби в армії, порівнюючи власні знання, вміння та здібності з умовами військової діяльності. Значний вплив на даний процес має рівень самоповаги. Упевнені в своїх фізичних та моральних силах юнаки не бояться військової служби. У тих, хто відчуває розчарування у собі, своїм життям, сумнівається щодо власних можливостей, може виникати тривожність і навіть страх перед військовою службою. Такі особи в умовах військової діяльності важко сприйматимуть жарти, критику, будуть ізолюватися від колективу. Але існують юнаки, що, навпаки, виявляють невмотивовану впевненість щодо готовності до військової діяльності; на них зазвичай негативно реагують в колективі.

Юнакам важливо згенерувати персональну готовність до розв'язання життєвих проблем, об'єктивну самооцінку та відповідне ставлення до військової діяльності. Чим вища готовність призовника, тим менше часу буде витрачатися на адаптацію до умов строкової служби, і, тим самим, менших зусиль буде витрачено на цей процес. Готовність до служби полягає у ефективності успішно виконувати поставленні вимоги на першому етапі. У період юнацтва людина стає

статево зрілою, має особисті інтереси та розвинені розумові здібності; володіє сформованою життєвою позицією, світоглядом, вона має цілісний Я-образ, професійні наміри та готовність до самовдосконалення.

Одне із значних місць у забезпеченні діяльності Збройних Сил України займає система психологічного забезпечення. Система, що в перекладі означає сполучення, утворення – характеризує множину взаємозалежних елементів, що відокремлені від зовнішнього оточення і як одне ціле взаємодіє з ним. Головним концептуальним положенням системного підходу у загальному, є розгляд системи не як простої суми елементів, а як їх єдиного цілого, сукупності, призначеного для досягнення єдиної мети [27. 242 ст.].

Система всебічного забезпечення військ – це комплекс функціонально взаємопов'язаних і структурно взаємодіючих видів всебічного забезпечення, які у своїй єдності створюють певну цілісність, спрямовану на досягнення єдиної мети – виконання бойового завдання [27. 248 ст.]. Однією із таких структур є первинна психологічна та моральна підготовка військовозобов'язаних.

Психологічна підготовка – це організований і цілісний процес формування у військовозобов'язаних психологічної готовності і психічної стійкості до дій у бою, складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка швидко змінюється, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку як у мирний, так і у воєнний час. Психологічна підготовка проводиться і планується як невіддільна складова бойової підготовки особового складу ЗСУ [ 2. 49 ст.].

Технологія психологічної підготовки особового складу – це навчальна система доцільних прийомів, методів і способів досягнення мети психологічної підготовки психіки військових до стійкої індивідуальної роботи та у складі підрозділу, що визначає найефективніші форми досягнення психологічної стійкості до впливу стрес-факторів екстремальної обстановки [30. 8 ст.].

Змістом психологічної підготовки виступає, по-перше, утворення сприйняття особами травмуючих чинників бою як очікуваних, звичних, іншими словами, адаптуватися до, безпосередньо, умов бою. По-друге, оволодіння військовими необхідним досвідом і знаннями у долатті психологічних

службових навантажень. По-третє, розвиток здібності швидко адаптуватися, перебудувати свою психіку залежно від обставин.

Головними завданнями психологічної підготовки виступають:

- підвищення психологічної витривалості військовослужбовців;
- формування у військових відповідного рівня психічної стійкості до впливу травмуючих чинників;
- вивчення способів психологічного самозахисту від травмуючих чинників;
- попередження психологічного травмування у військовослужбовців;
- навчання військових методів саморегуляції, визначенню ознак стресових реакцій.
- утворення великої бойової активності військових;

Відповідно до поставлених завдань психологічної підготовки військовозобов'язаних, виділяють наступні засоби і способи професійної допомоги. До таких засобів відносять сукупний процес бойової підготовки військ і його головні складові, серед яких вогнева, фізична, технічна, медична, спеціальна підготовка та багато інших. Наступний засіб це, безпосередньо, заняття у професійно обладнаних смугах, класах, на тренажерах.

Прийоми психологічної підготовки пов'язані із специфічними вимогами особового складу, матеріальної бази, поставленої мети певного виду військ, специфіки їх завдань, до прикладу:

- утворення умов обмеженості часу, де потрібно розв'язувати завдання в короткий термін;
- створення в обстановці польових занять та навчань елементів раптовості та небезпеки;
- виконання вправ неповним підрозділом, недостатньо озброєними та дієздатними військовослужбовцями тощо.
- вмiла iмiтацiя вогню супротивника, створення реальної картини бою;

Таким чином, виділяють наступні методи психологічної підготовки особового складу:

1. Організаційні методи – це планування, підтримання сприятливих умов, надання рекомендацій, контроль за виконанням вимог.

2. Емпіричні методи – включене та невключене спостереження, спеціальні (соціометричні) дослідження, діагностування, експертна оцінка, моделювання психотравмуючих чинників бою, психологічна вправа або психотренінг, емоційно-вольова саморегуляція, метод стресових впливів та аварійних ситуацій, індивідуальна бесіда, переконання, опитування, навіювання, засудження, заохочення.

3. Метод опрацювання даних – іншими словами, аналіз отриманої інформації.

4. Інтерпретаційні методи – тлумачення та трактування отриманих результатів.

Відповідно до психологічної підготовки військових до здійснення завдань за призначенням виділяють такі її форми:

➤ навчання з дисципліни бойової підготовки, що орієнтована на розвиток у військових необхідних якостей;

➤ психологічна просвіта – систематичне поширення серед військових психологічної інформації з цілю здобуття розуміння способів керування можливостями своєї психіки, формування усвідомлення закономірностей роботи психіки і поведінки людей в небезпечних умовах;

➤ спеціальні форми: психологічний тренінг, консультування, емоційно-вольова саморегуляція і т. п. [2. 50 ст.].

Психологічна підготовка залежить від ступеня охоплення особового складу та цільових установок, що планується та проводиться. Виділяють такі види психологічної підготовки військовослужбовців як загальна, спеціальна та цільова психологічна підготовка.

Для удосконалення і формування єдиних психологічних якостей, використовується загальна психологічна підготовка. Така підготовка особового складу проводиться під час підтримуючого та базового періодів бойової підготовки. Вона акцентується на розвитку та формуванні патріотизму, політичної свідомості солдата, його волі до перемоги та впевненості в ній.

Загальна психологічна підготовка включає в себе такі завдання:

- Навчання прийомам емоційно-вольової мобілізації, методам надання першої психологічної допомоги та самопомоги, розуміння природи негативних психічних станів.

- Злагодження та згуртування колективів військових підрозділів. Урахування психологічної суміжності військовозобов'язаних у їх складі.

- Формування позитивної мотивації здійснення обов'язків служби.

Специфічна психологічна підготовка – вид підготовки особового складу, більша частина вправ якої, вирішується в процесі проведення тренувань в умовах, що є найбільш наближеними до бойових [24. 8 ст. ]. Мета специфічної підготовки заключається в розвитку специфічних психологічних якостей військових у відповідності до виду військ для досягнення довготривалої психологічної готовності для виконання військово службових обов'язків. Основними завданнями спеціальної підготовки виступають:

- Напрацювання психологічних навичок проф. поведінки військових у екстремальних, стресових умовах.

- Формування у військових задовільного рівня стійкості до впливу травмуючих факторів, притаманних спеціалізації відповідному виду робіт.

Невідмінну від спеціальної психологічної підготовки, цільова проводиться для адаптації психіки військовослужбовців до умов виконання конкретного завдання за призначенням. Цільова підготовка проводиться, по-перше, під час посиленої комплексної бойової разом із тактико-спеціальною підготовками. При цьому головним завданням цільової підготовки є напрацювання військовослужбовцями виразної психологічної установки на реалізацію поставленої місії. По-друге, під час безпосередньо підготовки до встановленого бойового завдання. Відповідно до цього основними завданнями цільової підготовки є:

- Формування короткотривалої психологічної готовності до виконання поставленого бойового завдання.

- Напрацювання у військових виразної установки на виконання поставленої місії.

Проводиться цільова підготовка в такі 3 етапи:

1-й етап проходить перед, безпосередньо, виконанням завдання – відбувається мобілізація особового складу.

2-й етап відбувається у ході здійснення завдання – підтримання готовності, ініціативи та застереження негативних станів.

3-й етап проходить після виконання завдання – проводиться зняття психічної напруженості, відновлення стабільного стану, підтримання уважності, попередження розслаблення [24. 8 ст.].

### **1.3. Актуальні проблеми психологічного забезпечення**

Для якісного розуміння змісту проблематики психологічного забезпечення, в першу чергу, необхідно вивчити світовий досвід здійснення та організації психологічного впливу у ЗС. Дана інформація дозволить здобути всебічне і актуальне знання з цієї проблеми. Дозволить порівняти зміст, мету механізмів і систем психологічного забезпечення армій провідних держав, співставити з ними діючий механізм і систему психологічного забезпечення у ЗС України.

Вчені з провідних країн світу вважають психологічний стан військовослужбовців фундаментальним для здобування перемоги у боротьбі. Теоретичною базою організації влаштування психологічного впливу виступає прагматизм, основоположником якого вважається В. Джеймс, американський вчений. Отже, прагматизм – це наукові ідеї про рефлексивну природу психіки, свідомість як особливу форму відображення психічного. [27. 134 ст.]. Крім того, теорія американського психолога А. Маслоу відноситься до вище наведеної теоретичної бази. В основу його теорії покладений принцип ієрархії особистісних потреб. Відповідно до тверджень теорії психологічний стан військ визначають за таким принципом: щоб перемогти, військовий має вірити в себе, армія у свої сили, армія повинна вірити у свою державу, у свого командира, у справу своєї країни [27. 134 ст.].

Психологічний стан військового складу обумовлюють наступні чинники: психологічний, соціальний, службовий, ідеологічний і побутовий. Виходячи з

цього, в арміях провідних держав світу, система морально-психологічного впливу, як правило, включає:

1. психологічну підготовку;
2. соціальну роботу;
3. ідейно-виховний вплив;
4. захист особового складу від негативного інформаційно-психологічного впливу противника.

Військове командування низки держав інформацію, що пов'язана з особливостями організації психологічної роботи, тримає в таємниці, тому наведена нижче інформація стосується загальнодоступних питань психологічної та моральної підготовки військовослужбовців [27. 135-136 ст.].

Завдання психологічної підготовки, які ставить перед собою збройні сили США спрямовані на утворення необхідних якостей особистості. Структурно психологічна стійкість військовослужбовців, включає такі компоненти: бойовий дух, військову дисципліну, вміння володіти собою, почуття особистої гідності, чесність, вірність військовому обов'язку. Основними засадами підготовки визначені ідеї американського способу життя, прихильність президенту США та національному прапору, а також дотримання традицій ЗС. Комплекс традицій наведено у статуті AR 600-5 «Стандарти поведінки», що визначають психологічні та морально-етичні аспекти поведінки військових [27. 139 ст.].

В свою чергу, воєнно-політичне керівництво Федеративної Республіки Німеччини приділяє велику увагу питанням соціально-правового забезпечення: від матеріального стимулювання служби, до питань соціального захисту військових та членів їх сімей.

Результативними засобами психологічної підготовки військових визначають маневри та навчання. При проведенні навчань створюють психологічні та фізичні навантаження на різні категорії особового складу. Труднощі, які породжують негативні стани, обстановка, так званого, «бою», активний «противник» – все це, на думку спеціалістів, дозволяє в умовах мирного часу готувати особовий склад до війни. Таким чином забезпечується

виконання вимоги HDv 102/100 «Підготовка військ має відповідати потребам бойових дій», бойового статуту сухопутних військ бундесверу [27. 159-160 ст.].

Організацію і методи проведення психологічної підготовки ЗС ФРН, зважаючи на досвід держав НАТО, постійно покращують. Психологічну підготовку проводять та організовують з урахуванням належності військового до певного роду військ. Психологічне загартування відпрацьовують на заняттях із фізичної підготовки, на яке виділяють до 15 % тривалості навчального процесу. На даних заняттях, для зміцнення психіки військових, виконують вправи, які вимагають сміливості та рішучості, також застосовують елементи змагань [27. 159-160 ст.].

Упродовж 2019-2020 рр. у ЗСУ проходили заходи щодо реформації структур морально-психологічного забезпечення відповідно до стандартів армій країн НАТО, під керівництвом психологів Збройних Сил Канади. Заходи включали в себе вироблення ефективних вертикалей управління та панування системи психологічного забезпечення, її трансформацію до єдиних підходів до порядків функціонування.

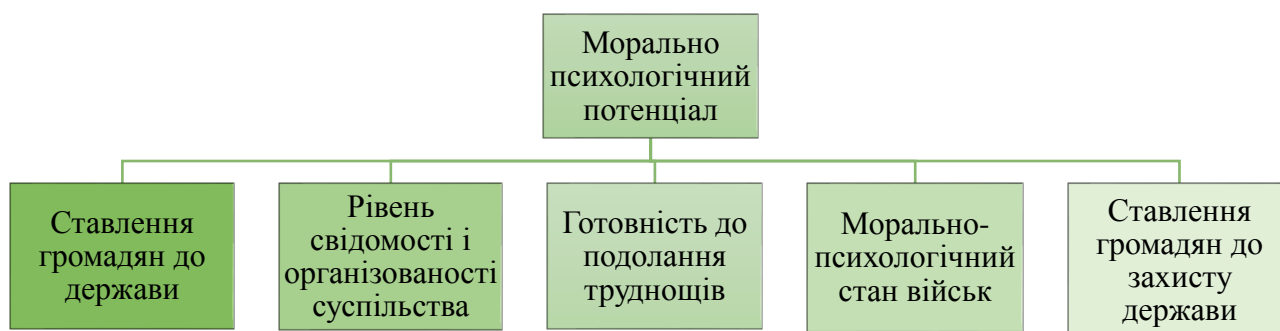
Дослідження, що були проведені у 2003 році Дональдом Маккреарі та Меган Томсон в Комітеті оборонних досліджень і розробок Канади відіграли важливу роль у розробці освітньої стратегії щодо зміни ставлення до психічного здоров'я в канадській армії. Дослідники наголосили на важливості подолання почуттів та переконань, що лежать в основі ставлення, яке слід змінити; ролі переконання, професійної довіри та взаємодії у процесі зміни ставлення; і поєднанні ролі доказової інформації та яскравих особистих думок від авторитетних доповідачів з практичним досвідом.

Розробка Програми шляху до психологічної готовності характеризується набором керівних принципів, розроблених доктором Марком Заморським, які відповідали аналогічним Принципам реалізації НАТО з підготовки у сфері психічного здоров'я (Van den Berge, 2011) та вказівкам провідних експертів з військової підготовки у сфері психічного здоров'я (Castro, C. A., & Adler, A. B., 2009). Керівні принципи визначали, що будь-яка підготовка у сфері психічного здоров'я повинна базуватися на чітких умовах та потребах, бути інтегрована в



організаційну культуру і будуватися способом розвитку, щоб поступово нарощувати знання та з часом навички. Для того, щоб навчання добре сприймалося і було корисним, воно також має бути орієнтованим на досвід та дії, використовуючи реальні навички для формування адаптивних та гнучких стратегій управління стресом та їх застосування у реальному житті. Зміст підготовки повинен базуватися на сильних сторонах, спираючись на наявні навички та вміння, створюючи при цьому позитивне очікування, де більшість людей можуть справитися із висунутими перед ними вимогами [19. 168-169 ст.]

Від загального потенціалу країни залежить максимальна кількість засобів та сил, яку вона виділяє для військових цілей. Морально-психологічний потенціал держави, визначає майстерність народу витримати критичне напруження, втрати, невдачі війни, не втративши цілеспрямованості на перемогу – активного бажання нації та особового складу ЗС виграти будь якою ціною та заради перемоги принести жертви, виявити мужність, героїзм і стійкість. Структура морально-психологічного потенціалу складається із таких компонентів, як ставлення до країни громадянами, рівень свідомості та організованості суспільства, готовність на подолання труднощів війни, морально-бойові якості особового складу, морально-психологічний стан військових сил, ставлення громадян до захисту Вітчизни (рис. 1.1). Духовний потенціал держави об'єднує систему потенціалів в єдине ціле.



*Рис. 1.1. Структура морально-психологічного (духовного) потенціалу*

Морально-психологічне забезпечення є складовою виховної роботи у ЗС.

Виділяють наступні види морально-психологічного забезпечення:

➤ Морально-психологічне забезпечення мобілізаційної і бойової готовності сил, бойової служби, чергування, оперативної підготовки та характерної діяльності військових формувань. Він включає комплекс виховних, організаційних і соціально-психологічних критеріїв, спрямованих на підтримання сталої готовності органів управління, об'єднань, підрозділів та частин, закладів і установ, реалізацію професійного і духовного потенціалу особливого складу під час виконання професійних завдань [56].

➤ Психологічне гарантування військової дисципліни та запобігання правопорушень – це система соціально-правових, організаційних та виховних заходів з приводу формування й розвитку у військовозобов'язаних власної відповідальності за старанне виконання вимог Конституції України, Військової присяги, військового статуту, службових і функціональних обов'язків, наказів командирів. Тобто, досягнення такого рівня МПС, який забезпечуватиме своєчасне, якісне і повне вирішення поставлених завдань [56].

Відповідно до цього, виділяють наступні складові елементи морально-психологічного забезпечення:

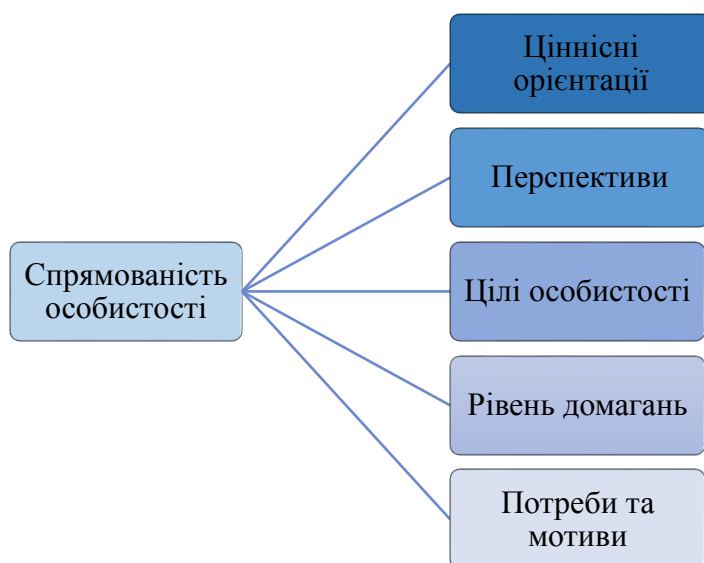
- психологічне забезпечення;
- інформаційно-пропагандистське забезпечення;
- інформаційно-психологічна протидія
- культурно-виховна робота;
- військово-соціальна робота;

Відповідно до ступенів об'єктивності та упорядкованості у фундаменті поняття особистості, в індивідуальній свідомості військовослужбовця виділяють такі 2 напрями:

- Перший – ідеологічний та теоретично закріплений змістом. Він включає в себе безпосередньо свідомість особистості;
- Другий напрям – динамічний, суперечливий та стихійний, утворює емпіричний досвід, першочергово, безпосередньо відображає дійсність.

Проблематика свідомості військового і його життєвий емпіричний досвід мають психологічний механізм створення і розвитку та координуючого впливу на поведінку. В цьому живому процесі діяльності особистості важливу роль виконують її загальні властивості [19. 121ст.].

Спрямованість вважається центральною властивістю особистості, тобто сукупністю найбільш стійких військових та життєвих цілей, показує ставлення до провідних мотивів діяльності і поведінки та інших соціальних цінностей. Ядром спрямованості військовослужбовця виступають його моральні принципи, світогляд і ідейні переконання на основні військово-політичних та соціальних проблем. Загальне уявлення структури та змісту спрямованості особистості, дає знання про домінуючу орієнтацію його прагнень та думок, дозволяє чітко оцінити і прогнозувати мотиви та вчинки. Виділяють наступні компоненти, що впливають на спрямованість особистості: ціннісні орієнтації, перспективи, цілі особистості, рівень домагань, потреби та мотиви (рис. 1.2).



*Рис. 1.2. Компоненти, що впливають на спрямованість особистості*

Залежно від мотивів, котрі відіграють домінуючу роль в поведінці і діяльності особистості, розрізняють такі види спрямованості: ділова спрямованість (бажання оволодіти конкретним видом діяльністю, інтерес до праці); особистісна спрямованість (домінування мотивів, що спрямовані на

забезпечення особистісного благополуччя); колективна спрямованість (перевага надається мотивам, що спрямовані на досягання успіху у колективній роботі).

Визначення особистісної спрямованості це встановлення:

- Рівня морального та ідейного розвитку особи, міцність, зміст його переконань, вплив цих показників на буденну поведінку;
- Особистісних рішень, мотивів та мети, що пов'язані із підвищенням майстерності, підтримання сталої бойової готовності, а також зміцнення дисципліни;
- Зміст переважаючих індивідуальних потреб, естетичних та пізнавальних інтересів, духовних запитів;
- Інші стійкі цілі, послідовність дій, що спрямовані на їхню реалізацію.

На основі таких даних можна визначити загальну спрямованість військового, а також його особистісні провідні аспекти, такі як:

- визначеність, тобто виявлення багатообіцяючих життєвих цілей і мотивів, наявність основних напрямів особистості;
- відповідність особистих мотивів та цілей завданням підвищення боєздатності держави та інтересам суспільства;
- індивідуальна структура спрямованості, взаємовідношення прагнення і цілей різного змісту та ступеню їх погодження [35. 121-122 ст.].

## **Висновки до I розділу**

Після проведення ґрунтовного аналізу наукових джерел ми ознайомилися із проблемою психологічної готовності призовників до строкової служби. Ознайомилися із рядом досліджень зарубіжних і вітчизняних психологів.

Визначили, що готовність визначається синтезом особистісних особливостей, що виявляє здатність до професійної діяльності. Серед таких особливостей виділяють позитивне відношення до діяльності, стійкі інтелектуальні почуття, певну групу знань, навичок та вмій у військовій галузі.

Конкретні психологічні особливості в розумовій та сенсорній сферах, що відповідають вимогам спеціальної роботи [25. 352 ст.].

Виділили сутність, завдання і зміст психологічної підготовки та забезпечення військовослужбовців. Таким чином, продовж всіх часів актуальною проблемою вважається управління психологічним станом людей. Психологи та державні керівники завжди намагалися розробити найефективніші методи, засоби та форми впливу на психологічний та, відповідно, моральний стан особистості та її поведінки. Дана стратегія вважається дієвою і для сучасного світу

## **РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ ПРИЗОВНИКІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ**

### **2.1. Організація етапів експериментального дослідження та методи його проведення**

Дослідження психологічної готовності юнаків до строкової служби проводилося відповідно до основних етапів психологічного дослідження. Із таких основних чотирьох етапів складається ґрунтовне дослідження:

Перший етап – підготовка дослідження, що включає в себе постановку проблеми, вивчення її стану, вибір предмета й об'єкта дослідження та огляд доступної з даної проблематики літератури. Планування дослідження, визначення основних завдань і цілей, а також вибір методик і методів дослідження. Уточнення або розробка вихідної дослідницької концепції, побудова загальної моделі явища, що цікавить.

Другий етап – збір вихідної інформації: складається із двох етапів: збір та, відповідно, опис даних. У дослідженні теоретичному: відбір та пошук прикладів, їхня упорядкування, систематизація, опис з альтернативної точки зору.

Третій етап – практична обробка інформації.

Четвертий етап – аналіз здобутої інформації. Перевірка гіпотез дослідження, оцінювання та інтерпретація результатів у межах дослідницької концепції. Співставлення результатів з наявними теоріями. Формування загальних рекомендацій та висновків.

Спираючись на вищенаведену інформацію було проведено теоретико-методологічний аналіз наукової літератури присвяченої вивченню морально-психологічної готовності військовозобов'язаних. Це дозволило підібрати блок методик, які допоможуть перевірити гіпотезу. Методики, які використовувалися у нашому дослідженні, адаптовані та апробовані науково-дослідницьким центром гуманних проблем Збройних Сил України та головним управлінням виховної та соціально-психологічної роботи Збройних Сил України.

Послідовне проведення вищезазначених етапів вважається умовним в реальному дослідженні, оскільки завше виникає необхідність виправляти результати минулих етапів. Важливим вважають етап вибору методик та методів.

**Теоретичний метод.** Характеризується вивченням наукової літератури, загальних і спеціальних праць із психології, вивчення відповідних інтернет джерел, електронних статей їх реферування, конспектування, анотування та цитування. Ознайомлення із статистичними даними у електронних ресурсах.

**Емпіричний метод.** Визначається спостереженням за визначеним колективом та інтроспекція моделей поведінки групи.

Для діагностики рівня готовності призовників до строкової служби були використані методики, що наведені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Таблиця загальної характеристики методик дослідження**

<b>№ п/п</b>	<b>Назва методики</b>	<b>Автор</b>	<b>Призначення методики</b>
<b>1.</b>	Тест-опитувальник особистісний інвентарій (EPI)	Г. Айзенк	Призначений для діагностики інтроверсії-екстраверсії та нейротизму як базових вимірів.
<b>2.</b>	Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності	Ч.Д. Спілбергер адаптована Ю.Л. Ханіним	Виступає змістовний способом самооцінки рівня тривожності в даний час (реактивна тривожність, як стан) і особистісна тривожність (як стала характеристика людини)
<b>3.</b>	Діагностика ступеня готовності до ризику	Г. Шуберт	Надає змогу виміряти тенденцію особистості до ризику в умовах фізичної небезпеки

4.	Діагностика мотивації до уникнення невдач	Т. Елерс	Призначена для визначення мотиваційної спрямованості людини до уникнення невдач
----	---	----------	---

## 2.2. Діагностика рівня морально-психологічної готовності особистості, обробка результатів дослідження

В дослідженні що проводилося на базі Шумського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки, взяли участь 60 юнаків призовного віку.

**Тест-опитувальник Айзенка** включає в себе 57 позицій, на які ствердженням чи запереченням необхідно відповісти на наведені запитання. Розроблений тест на основі типології темпераменту К. Юнга та Е. Кречмера, які варто розглядати як взаємодоповнюючі. Описуючи поведінку екстра– та інтровертів, з одного боку та осіб з низьким та високим невротизмом з іншого, Айзенк створив власну модель типів темпераменту. [9].

Відповідно з результатами методики Г. Ю. Айзенка «Eysenck Personality Inventory (EPI)», 33,3 % (20 осіб), відповідають сангвінічному типу темпераменту. У них виражений екстравертизм та емоційна стійкість. До флегматичного типу відноситься 26,6 % (16 осіб), що виражає домінуючий інтровертизм та емоційну стійкість. Наступним виступають холерики 20% (12 осіб), яким характерна екстравертність та високий рівень невротизму. Меланхоліки, серед вибірки, займають 20 % (12 осіб). Для них властиві інтровертизм та невротизм, емоційна нестабільність (див. табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

### Результати дослідження вираженості типів темпераменту

Вираженість типів темпераменту	Сангвінік	Флегматик	Холерик	Меланхолік
--------------------------------	-----------	-----------	---------	------------



Відсотковий коефіцієнт	33,3 %	26,6 %	20 %	20 %
Кількість осіб	20	16	12	12

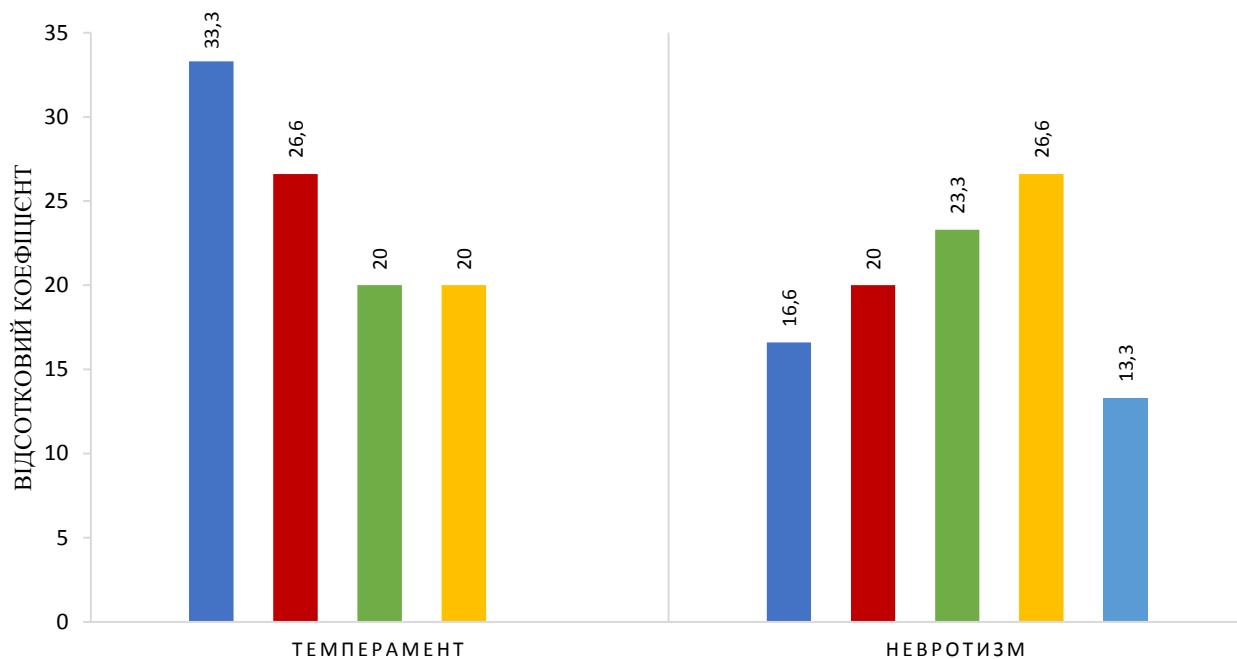
Високий рівень невротизму яскраво виражений у 10-х осіб, це 16,6 % опитаних. Досить виражений рівень невротизму у 12 осіб, що відповідає 20 %. У 14 опитаних 23,3 % – помірний рівень невротизму, мало виражений невротизм відповідає 16 особам, 26,6 %, та для 8-ох опитаних, 13,3 %, притаманний вкрай мало виражений невротизм (див. табл. 1.2).

*Таблиця 2.3.*

### **Результати дослідження рівня невротизму**

Вираженість невротизму	Відсотковий коефіцієнт	Кількісний показник
Вкрай виражений	16,6 %	10
Виражений	20 %	12
Помірно виражений	23,3%	14
Мало виражений	26,6 %	16
Вкрай мало виражений	13, 3 %	8

Одну із вирішальних ролей особистості військового становить темперамент – особистісна властивість, що визначає особливості протікання психічних процесів, діяльність і поведінку в цілому: урівноваженість рухливість, активність, імпульсивності, ступінь емоційності.



*Рис. 2.3. Діаграма відсоткового відношення темпераменту та невротизму*

Темперамент є ваговим фактором у загальній схемі поведінки і доповнює особистість динамічними показниками. Він тісно пов'язаний як із характером військового, так і з його навичками [35. 125 ст.].

**Методика Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності**, що розроблена Ч. Д. Спілбергером та адаптована Ю. Л. Ханіним. призначена для діагностики психологічного феномену тривожності. Опитувальник включає в себе 20 висловлювань, що відповідають тривожним станам, і ще 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості.

Методика надає можливість відповісти на ряд тверджень по внутрішньому задоволенню, засмученості, відчуттю внутрішньої незадоволеності, скутості, напруженості, нервовості. Визначити рівень відчуття особистісної безпеки, задоволеності собою, намагання уникнути критичних ситуації і труднощів, відчуття сильного занепокоєння.

Згідно з результатами дослідження оцінки реактивної та ситуативної тривожності отримуємо наступні результати. Низький рівень ситуативної тривожності притаманний 31,6 % (19) опитаних, середній рівень – 48,3% (29), та

до високого рівня тривожності відноситися 20% (12) досліджуваних. Натомість до низького рівня особистісної тривожності відносяться 30 % (18) опитаних, до середнього рівня тривожності – 43,3 % (26), та до високого – 26,7 % (16) (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4

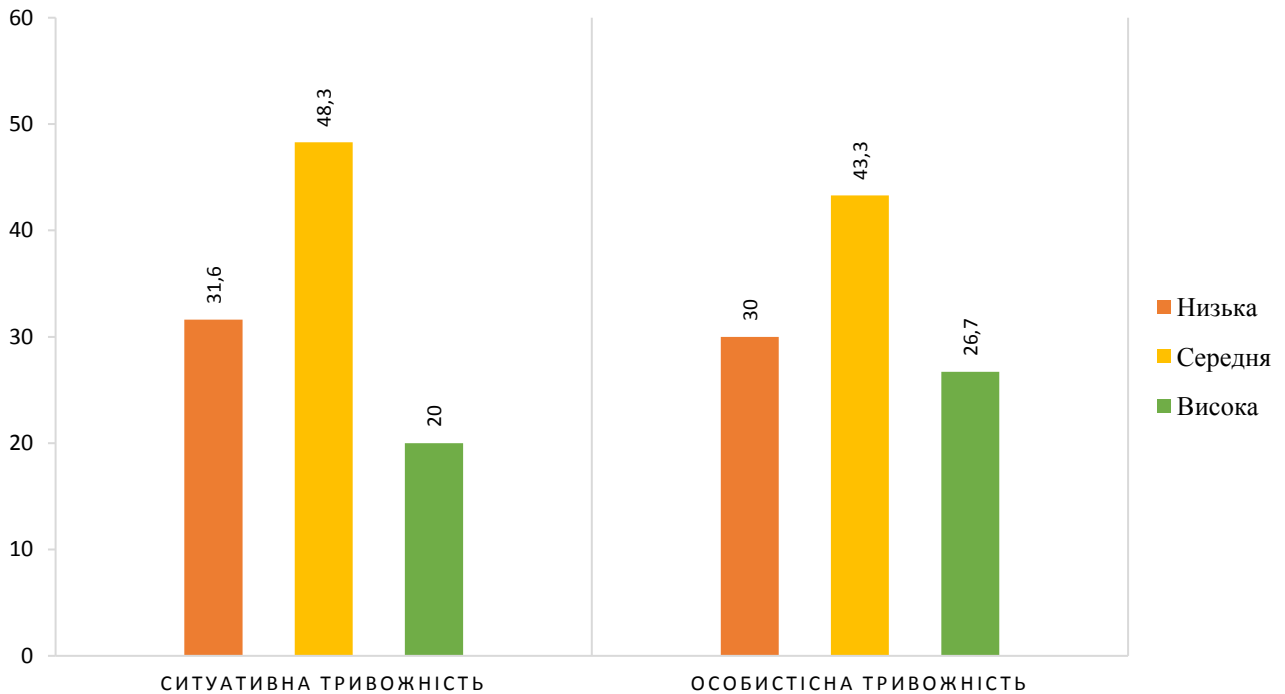
### Результати ситуативної і реактивної тривожності

Вид тривожності	Рівень тривожності	Низька тривожність	Середня тривожність	Висока тривожність
Ситуативні тривожність	Відсотковий коефіцієнт	31,7 %	48,3 %	20 %
	Кількісний коефіцієнт	19	29	12
Особистісна тривожність	Відсотковий коефіцієнт	30 %	43,3 %	26,7 %
	Кількісний коефіцієнт	18	26	16

Отже, спираючись на результати виходить, що у досліджуваній групі ситуативна тривожність виражена на середньому рівні із тенденцією до низької. У випадку прояву цього виду тривожності особа концентрує свою увагу а на тому, що може їй завадити, негативно вплинути, а не на тому як їй необхідно діяти. Це, відповідно, знижує концентрацію особистості та може негативно вплинути на результати її діяльності. Особистісна тривожність у більшості респондентів – виражена середньо, а прояв низької тривожності переважає над проявом високої тривожності.

Згідно з цим можна зробити такий висновок, що високий рівень ситуативної тривожності втілюється у поведінкових проявах особистості, особливо у ситуаціях, які сприймаються нею як загрозові. Люди з високим рівнем особистісної тривожності, концентруючи увагу на тому, що може

здійснити негативний вплив, завадити їм, постійно знаходяться під тиском переживань, що заважають їм досягти бажаного результату та повноцінно реалізувати себе [55. 233 ст.].



*Рис. 2.4. Діаграма візуалізації результатів дослідження*

Тривожність як риса особи, означає мотив, який зобов'язує особу до перцепції широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які можуть нести потенційну небезпеку, підштовхуючи реагувати станами тривоги, потужність яких є непропорційною до величини справжньої небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є унікальною методикою, яка дозволяє одночасно вимірювати тривожність як властивість (особистісну тривожність), і як стан особистості (ситуативну тривожність).

Ситуативна тривожність – це стан тривоги, який утворюється як реакція особистості на різноманітні соціально-психологічні стресори. Як правило, ситуаційна тривожність у однієї і тієї ж людини буває різною в залежності від часу [51. 51 ст.]. Реактивна тривожність – це стан особи, який визначає ступінь емоційної напруги, острах, що обумовлюється, розвивається у конкретній стресовій ситуації [51. 15 ст.].

Рівень особистісної тривожності виявляється в залежності від того, як інтенсивно в особи виникають стани тривоги. Вона не проявляється безпосередньо в поведінці. Індивід з вираженою тривожністю здатен сприймати довколишній світ як такий, що містить в собі загрозу більше, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. Тому, особи з високим рівнем тривожності більше здатні переживати стан тривоги і схильні до стресу значно частіше, ніж особи з низьким рівнем [51. 15-16 ст.].

**Діагностика рівня особистості готовності до ризику Шуберта.** Методика дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику в умовах фізичної небезпеки та складається із 25 запитань.

Ризик – це рішення чи дія, спрямована на досягнення певної мети, здобуття якої пов'язане з загрозою невдачі, поразки чи небезпекою. Ризик демонструє ситуацію вибору між допустимими варіантами дій: більш привабливим, але менш надійним та менш привабливим, але більш надійним. Тобто результат проблематичний і споріднений з можливими незручними наслідками, де провал призводить до покарання [17].

Виходячи із результатів дослідження маємо такі результати: сильні до невинуватого ризику 16 опитаних, а це 30 % від всієї кількості досліджуваних (18). Середнє значення, тобто схильні до виправданого ризику 48,3 % (29). І надто обережні, не схильні до ризику 21,6 % (13) опитаних. Результати наведені в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Результати готовності до ризику в умовах фізичної небезпеки**

Готовність до ризику	Надто обережні	Середнє значення	Схильні до ризику
Відсотковий коефіцієнт	21,6 %	48,3 %	30 %
Кількісний коефіцієнт	13	29	18

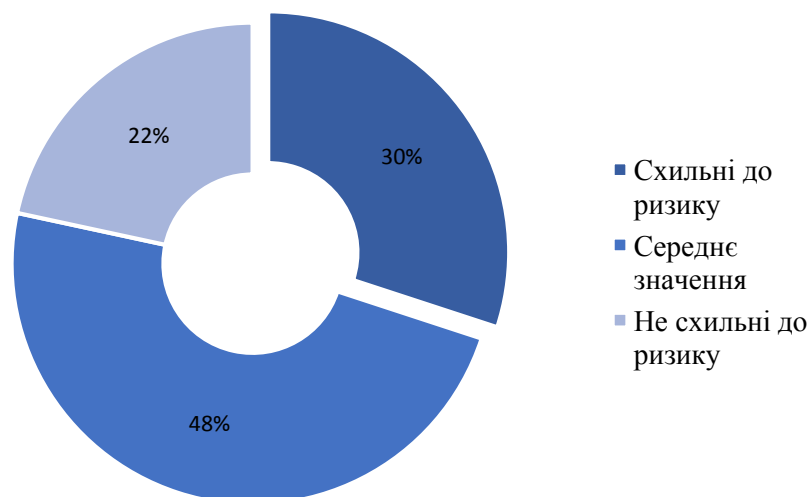
Отже, дане дослідження демонструє, що в середньому респонденти схильні до ризику. Це означає, що у досліджуваних виражена тенденція до ризику в

умовах фізичної небезпеки. Готовність особистості до ризику пов'язана безпосередньо з пізнавальною активністю, яка спрямована як на зовнішні орієнтири, так і внутрішній світ.

Термін «ризик» включає такі взаємопов'язані значення:

а) ризик при провалу в роботі, як курс очікуваного неблагополуччя, що виявляється в з'єднанні імовірності неуспіху та ступеню несприятливих наслідків.

б) ризик як вчинок, в тому чи в іншому взаємозв'язку загрожує суб'єкту відповідною втратою [17].



*Рис. 2.5. Відсоткова залежності результатів готовності до ризику*

Висока готовність до ризику, зазвичай, супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач. Варто пам'ятати, що готовність до ризику прямо пропорційно пов'язана з числом допущених помилок.

**Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса** складається із переліку 30 рядків по 3 слова кожен, де варто обрати одне із запропонованих значень, що найкраще відповідає досліджуваному.

## Результати дослідження на мотивацію до уникнення невдач

	Низька мотивація	Середня мотивація	Висока мотивація	Надто висока мотивація
Відсотковий коефіцієнт	11,6 %	25 %	35 %	28,3 %
Кількісний коефіцієнт	7	15	21	17

Згідно з результатами 11,6 % (7) досліджуваних володіють низькою мотивацією до уникнення невдач, 25 % (15) – середньою мотивацією, висока мотивація притаманна 35 % (21) опитаних та 28,3 % (17) юнакам властива надто висока мотивація до уникнення невдач. Результати в таблиці 2.6.

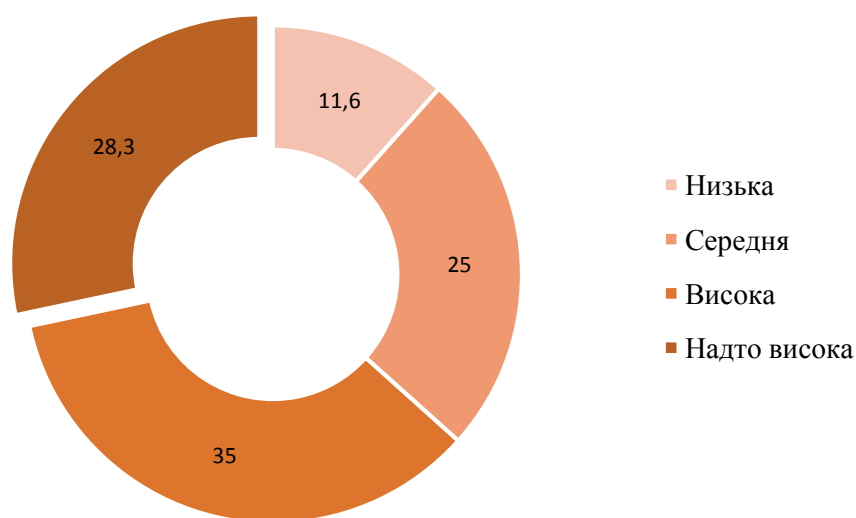


Рис. 2.6. Тенденція результатів на мотивацію до уникнення невдач

Дослідження показати, що люди, які бояться невдач володіють високим рівнем захисту. Вони надають перевагу малому, або, навпаки, надто великому ризику. Установка на захисну поведінку в роботі залежать від ряду факторів: досвіду невдач на роботі, ступеня потенційного ризику та переважаючої мотивації.

### 2.3. Вивчення та аналіз особистісних якостей призовників

Пізнання якостей особистості в загальному полегшується, якщо враховувати її вік, національність, належність до конкретної соціальної групи, а також її відношення до належної освітньої категорії і т. д. Учасники спільної соціальної групи володіють рядом схожих духовних якостей, що формуються у загальному середовищі проживання, виховання та діяльності. Роботу з вивчення особистісних якостей, з урахуванням даних обставин, проводиться за схемою наведеною на рисунку 2.7.

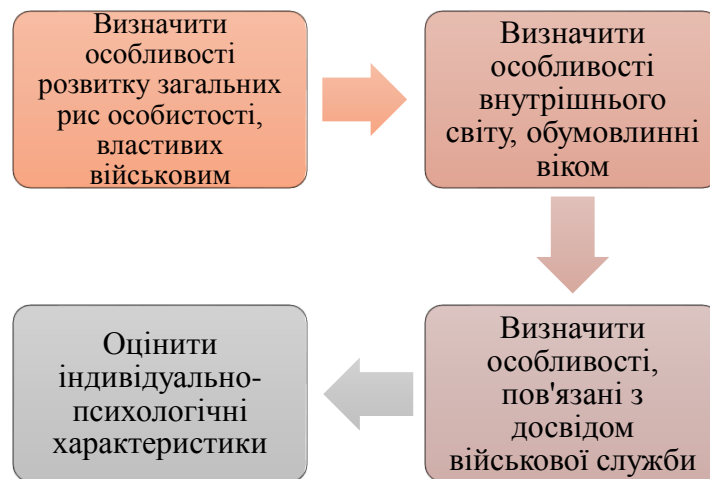


Рис. 2.7. Схема проведення роботи з вивчення особистісних якостей

Психологічно підготовлений військовослужбовець підсвідомо сприймає непрямі ознаки та прямі показники, тому в умовах нестачі інформації може діяти більш ефективно та швидко прийняти рішення. В цьому і полягає перевага психологічно підготовленої людини над звичайними автоматичними діями, які в екстремальних умовах через спотворену інформацію можуть бути неправильними [26. 50 ст. ].

Сучасні психологічні висновки підтверджують, що в юнацькому віці активізується багато напрямків розвитку особистості і в жодному разі не припиняється. Даний процес не можна відобразити як кількісне нагромадження



позитивних змін у діяльності. Процес характеризується суперечністю. На вихідному етапі служби відбувається адаптація особи до нових умов життя та діяльності. Здебільшого індивіди із зміною життєвих обставин відчують належний стрес. Відпрацьовані до цього психофізіологічні механізми налагоджування із зовнішніми умовами тепер припиняють забезпечувати необхідну рівновагу. Зростає численність завдань, які для рішення потребують посиленого мислення, оскільки накопичений раніше досвід в нових умовах виявляються не достатнім [35. 129-131 ст.].

Новизна обстановки молодих військовослужбовців завжди спричиняє відчуття хвилювання і навіть невпевненості. Згодом, у міру того, як юнаки адаптуються до нової обстановки, виробляють інші засоби поведінки, слабшає стан внутрішнього дискомфорту. Відбуваються звичайні зворотні зміни повсякденної поведінки в системі навичок, на рівні основних життєвих функцій організму та функціонування особистості. Юнак має звикати до розпорядку дня, до нових взаємодій і форм спілкування з людьми, підвищеного режиму навантажень, до умов побуту та відпочинку. В загальному це несе велике навантаження для психіки та організму індивідів.

Суттєво змінити свій склад діяльності – це завдання, з якими окремі військовозобов'язані важко справляються.

Робота з призовниками у процесі адаптації до служби має певні особливості. Потрібне кваліфіковане управління цим процесом, групова та індивідуальна допомога. Варто створити відповідні умови проживання і служби, що не будуть травмувати тих військових, для яких переміна в обстановці переживається надто важко та хворобливо.

Із закінченням процесу адаптації юнака розпочинається активне опанування більш високим ступенем військової діяльності, свідоме становлення професіонала. Це формуються в розвитку спеціальних якостей особистості, що зумовлені специфічним характером військової діяльності, її визначенням, особливостями бойової техніки та зброї. Цей бік особистості молодого військового розвинений найбільш слабо, оскільки в його попередньому способі життя не було достатнього військового досвіду.

Особистісний розвиток в даному напрямку здійснюється під впливом військового та ідейно-політичного виховання [35. 129-131 ст.].

Позитивні переміни впливають на усі особистісні структурні елементи: спрямованість темперамент, характер та здібності. Виробляється усвідомлення військового обов'язку, посилюються почуття любові до Вітчизни [35. 129-131 ст.].

Основною психологічною характеристикою особистості військово-зобов'язаного, що відіграє важливу роль у його поведінці та діяльності виступає темперамент. Темперамент – це психічна властивість особистості, що характеризується динамікою протікання психічних процесів. [35. 125-126 ст.]. Згідно теорії Ганса Айзенка, існує два головні фактори темпераменту, а саме фактор невротизму та фактор екстра-інтроверсії. Вона представляє один із квадратів при перетині 2-х ортогональних шкал: емоційна стабільність і лабільність та екстраверсія – інтроверсія. Перша шкала визначає індивіда з боку відкритості до зовнішнього світу, друга ж оцінює з боку емоційної стійкості, виходячи з цього, виділяємо чотири типи темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик та меланхолік) (рис. 2.8.) [9].

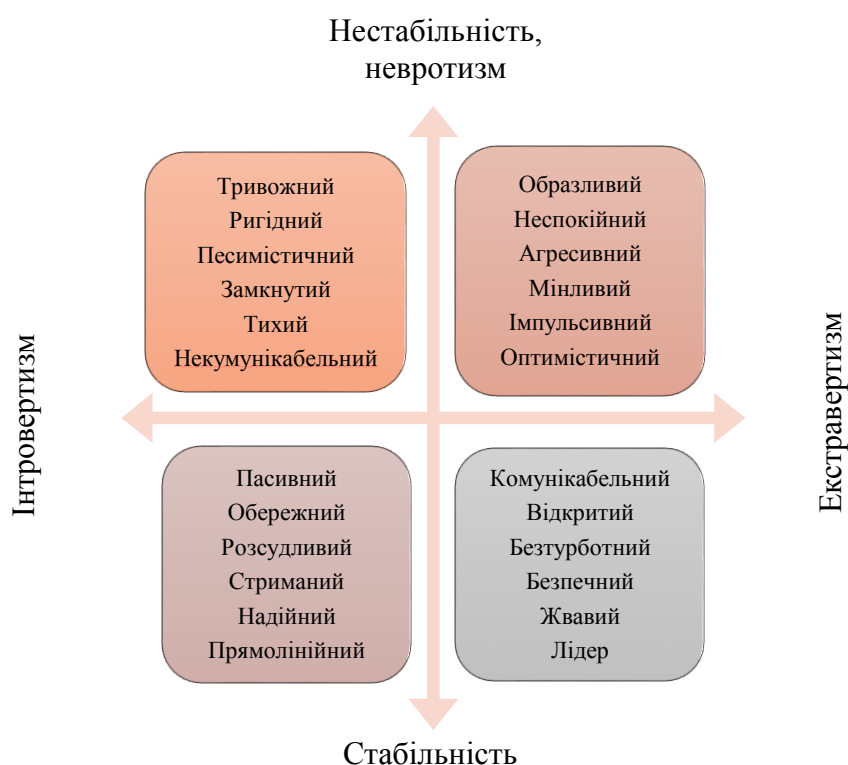


Рис. 2.8. Модель типів особистості Айзенка

Сангвінічний темперамент проявляється в гармонійному відношенні збудженості і рухливості психічних процесів, їх рівноваги і сили. Сангвінік, – його нервово-психічні процеси сильні, швидко змінюються. У зовнішній поведінці це рухлива і разом з тим стримана людина з вираженою мімікою і пантомімікою. Він вразливий, швидко реагує на зовнішні подразники, мало схильний до самозаглибленості, легко справляється із завданнями, любить рухливу роботу. Відзначається товариськістю, бадьорістю [4. 111 ст.]. Особа сангвінічного темпераменту є енергійною та активною, особливо в умовах, коли він досконало розуміє завдання і мету, що стоять перед ним.

Холерик – даний темперамент відзначається великою інтенсивністю нервово-психічних процесів, котрі швидко змінюють один одного. Він неврівноважений, збудження зазвичай переважає над гальмуванням, часто нестриманий, ініціативний, рішучий, товариський [4. 111 ст.]. Холеричний темперамент відповідає здібності до максимальної активації сил, різкості в діях і в той самий час недостатньої терпимості, якщо обстановка вимагає багато зусиль.

Флегматик – його нервово-психічні процеси діяльності сильні, немає переважаючих процесів, однак всі вони малорухливі. Він повільний у вчинках, рідко виходить із себе, урівноважений. Вирішуючи завдання, довго його обмірковує, але, прийнявши рішення, виконує спокійно, невідступно. Показники цього темпераменту здебільшого протилежні показникам холеричного: інертність, не інтенсивна збудливість, схильність до стійких дій та умов життя, задатки до значних навантажень упродовж тривалого часу [4. 111 ст.].

Меланхолік – нервово-психічні процеси слабо виражені, переважають реакції гальмування. Він зазвичай заглиблений у себе, мовчазний, замкнутий, жести і міміка невпевнені. Часто допускає сумніви у прийнятті рішення, коливається у його правильності. Даний темперамент характеризується високою чутливістю, яка може застосовуватися в деяких складних видах військової роботи, що пов'язана з одержанням та реконструкцією складних сигналів, що

вимагатиме пильності та спостережливості (оператор, радист, спостерігач, гідроакустик, технік) [4. 111 ст.].

Наступний показник визначає рівень невротизму – це фундаментальна риса особистості, що характеризується тривожністю, швидкою зміною настрою, страхом, відчуттям самотності та фрустрацією. Показник невротизму вважається біполярним. Він характеризує людину з боку емоційної стійкості, де з одного краю знаходиться емоційна стабільність, а з іншого, відповідно, невротичність. Емоційно стійким особистостям притаманні спокій по відношенню до зовнішніх впливів, вони схильні до лідерства, викликають довіру. Невротичним людям, в свою чергу, властиві тривожність, емоційна чутливість, вони схильні болісно переживати невдачі і швидко засмучуватися. Вважається, що такі індивіди гірше справляються із стресом, схильні перебільшувати негативну сторону ситуації в якій знаходяться [9].

Тривожність – це стан сенсорної та моторної напруги, підвищення уваги в ситуаціях ймовірної небезпеки, що встановлює відповідну реакцію на страх. Тривожність – це особливий стан, що виявляється в прояві ознак тривоги. Тривога з'являється в силу порушення типів міжособистісного та внутрішньоособистісного спілкування.

Реактивна (ситуативна) тривожність – це стан суб'єкта який характеризується емоціями в даний момент часу, які суб'єктивно переживаються особою: занепокоєнням, напругою, нервозністю, заклопотаністю у конкретній ситуації. Стан з'являється як емоційна реакція на стресову або екстремальну ситуацію та буває різною за своєю динамікою чи інтенсивністю. Суттєві відхилення від помірної тривожності вимагають виняткової уваги. Зазначена тривожність, у певній мірі, може бути, зумовлена вродженими характеристиками.

Низький рівень реактивної тривожності вказує на те, що в переважаючої частини юнаків не спостерігається занепокоєння, напруга від певних ситуацій, що може негативно позначитися на результатах їх роботи [51. 54 ст.].

Високий рівень тривожності, в свою чергу, позначає схильність до прояву стану тривоги у в ситуаціях оцінювання компетентності юнаків. В такому

випадку варто знизити суб'єктивну значущість завдань і ситуації та перемістити акцент на утворення почуття успіху та упевненості, осмислення діяльності. Дуже висока ситуативна тривожність інколи спричиняє порушення тонкої координації рухів та порушення уваги [51. 54 – 56 ст.].

Особистісна тривожність – це готовність особистості до переживання хвилювань і страху з приводу широкого кола суб'єктивно значущих явищ. Особистісна тривожність – це опорна риса особистості, що з формується та закріплюється, ще в ранньому дитинстві. Вона зазвичай не існує як окрема риса, чинить негативний вплив на розвиток і формування інших особистісних властивостей таких як, прагнення втекти від відповідальності, мотив уникнення невдачі тощо. Тривожність як риса є найвагомим ризик-фактором, що спонукає до нервово-психічних захворювань.

У юнаків середній рівень особистісної тривожності проявляється в переживаннях напруги, часткового дискомфорту в залежності від особистісної оцінки та сприйняття. Такий рівень має адаптивне значення та не включає в себе ознаки загрози. Тривожність це обов'язкова риса активного індивіда, та не вважається первісно негативною особливістю. Відповідно до цього існує оптимальний рівень «корисної тривоги» [51. 55 ст.].

Підвищення уваги до відчуття відповідальності та мотивів діяльності визначає низький рівень особистісної тривожності. Такі особи відрізняються достатньою самодисципліною, самоконтролем, адекватними особистісними вимогами. У взаємодії з соціумом ініціативні, рішучі у вчинках і діях, вільно відстоюють свою життєву позицію, позитивно ставляться до змін у житті, мотивовані на успіх. З другого боку, низький рівень особистісної тривожності може свідчити про присутність «прихованої тривожності» або «неадекватного спокою» [51. 55 ст.].

Виражена особистісна тривожність вказує на стійку схильність реагувати на небезпечні ситуації станом тривоги, сприймати масивну кількість ситуацій як загрозливих. І. Шрейєр та Р. Кеттелл вважають, що високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Особи із високою особистісною тривожністю характеризуються незадоволеністю собою та своїм життям,

переживаннями емоційного дискомфорту, почуттями невпевненості, сором'язливості. У поведінці зорієнтовані на думку інших, відчують страх перед критикою та негативною зовнішньою оцінкою. Надто висока особистісна тривожність напряду корелює з емоційними і невротичними зривами, наявністю невротичного конфлікту та психосоматичними захворюваннями [51. 54 – 56 ст.].

Мотивація – сукупність спонукальних чинників, які визначають активність особи. Це усі потреби, мотиви, ситуативні чинники, стимули, які спонукають поведінку людини [5. 648 ст.]. Мотив це психічне явище що спонукає особистість до постановки цілі і роботи щодо її досягнення [5. 631 ст.].

Існують два класи мотивів які виокремлюють психологи, це екстринсивні (зовнішні) та інтринсивні (процесуальні, внутрішні). Зовнішньою мотивацією називають стимуляцією середовища та детермінацію фізіологічними потребами поведінки людини. Зовнішня мотивація впливає на людину тоді, коли вона робить істотний вплив на можливість задоволення його потреб і бажань. Зовнішньо вмотивованим вважається те, що, безпосередньо, цілеспрямоване на досягнення мети чи кінцевого результату. Тому будь-яку діяльність, яку спонукають досягнення, цілі, агресія, надання допомоги, необхідно розглядати як зовнішньо вмотивовану. Внутрішньою (процесуальною) мотивацією вважають залежність поведінки факторами, які не пов'язані з фізіологічними потребами організму і впливом середовища. Процесуально мотивовану поведінку здійснюють коли інтерес становить зміст і процес діяльності, а не те, що перебуває поза діяльністю. На відміно від зовнішнього мотиву, який актуалізується коли головною причиною діяльності виступає отримання чогось, що лежить за межами самої діяльності.

Хайнц Хекхаузен, німецький психолог, що займався вивченням видів мотивації, виділив такі два види мотивації: мотивація досягнення успіху і мотивація на уникнення невдач. Обидва види мотивації складаються з багатьох факторів і призводять до різних наслідків, що направляють, підтримують людину, спонукають її до дії чи бездіяльності. В основі діяльності та бездіяльності особистості лежить мотивація, тому що саме вона визначає зацікавленість та активність людини.

Мотивація на досягнення успіху сприяє тому, що людина в своїй поведінці і діяльності спрямована на отримання бажаного, досягнення цілей та подолання перешкод. Така людина більш рішуча, смілива, не боїться ризикувати, ставить цілі і турбується їх досягненням.

Мотивація уникнення невдач, в свою чергу, спонукає людину налаштувати свою поведінку і діяльність таким чином, щоб в ній було якомога менше помилок, провалів, неуспіху. Така людина боязка і тривожна, обережна, не любить ризикувати. Особистість з мотивацією уникнення невдач не прагне до досягнень, основною їхньою метою виступає прагнення уникнути провалу. Така людина боїться критики, не вірить в свої здібності і можливості, невпевнена у собі, не отримує задоволення від діяльності, в якій можуть виникнути невдачі.

Отже, мотивація залежить від характеру, цінностей, умов діяльності, світогляду та переконань з урахуванням яких формується людський намір. Кожній людині властиві прагнення до успіху і хвилювання з приводу невдач. Але провідною мотивацією виступатиме тільки одна. Мотивація з уникнення невдач пов'язана з захисною поведінкою і тривогою, а мотивація досягнення успіху – з продуктивною діяльністю.

Ризик – це дія, реалізація якої ставить під загрозу задоволення будь - якої досить важливої потреби. При цьому вибір ризикованої поведінки не завжди обумовлений більш високою цінністю, що досягається при результаті. Часто виявляється тенденція до невмотивованого ризику, який сприймається як самостійна цінність.

Ризик часом пов'язаний з вибором варіанту дії, яка йде врозріз з інструкціями, жорсткими правилами. Проте, якщо порушення цих приписів призведе до успіху роботи, тобто позитивного результату, тоді оцінка діяльності буде досить високою. В таких випадках стверджують, що військовий діяв творчо. Але якщо діяльність призвела до невдачі, тоді військовому буде пред'явлено звинувачення, в порушенні правових нормативів, першочергово у порушенні вимог бойового статуту. Хоча дійсні причини провалу може визначити лише кваліфікований аналіз ситуації та рівня психологічної та професійної підготовки до діяльності індивіда в подібних ситуаціях [17. 55 ст.].

Ризик варто розглядати як ситуацію вибору між допустимими варіантами дій:

- а) неуспіх і успіх оцінюються за певним критерієм досягнення, невідповідних або відповідних рівню вимог особи, яка приймає рішення;
- б) провал призводить до покарання.

Психологічні дослідження дозволили встановити, що особи здатні до високого прояву ризику у ситуаціях, що пов'язаних із шансом, не з навиком, коли особистість вважає, що саме від неї залежить успіх результатів. [17].

## **Висновок до розділу II**

У цьому розділі для перевірки нашого припущення було проведене дослідження на базі Шумського РТЦК та СП. Дане емпіричне дослідження відповідно до поставлених завдань поділяється на чотири етапи.

На першому етапі відбувся аналіз та постановка проблеми психологічної готовності, планування та визначення основних завдань, а також підбір методів та форми дослідження.

Методики, тести-опитувальники підбиралися згідно до вирішення поставлених завдань дослідження. При відборі методик орієнтувалися на визначення основних, вагомих властивостей особистості, що формують психологічну готовність, таких як темперамент, невротизм, рівень тривожності, готовності до ризику в умовах фізичної небезпеки та мотивації до уникнення невдач.

Підсумовуючи результати дослідження, аналізу і синтезу, узагальнення та систематизації дослідженої інформації, опитування і тестування, дійшли до відповідних висновків. Існує взаємодія між готовністю до служби та рівнем розвитку та осмисленості юнаків, їх вмінням контролювати емоційні стани, рівнем мотивації та тривожності. Отже, психологічна готовність змінюється у зв'язку із зміною ситуацій та розвитком особистості.



## РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ

### 3.1. Методологічні основи та підґрунтя розробки психокорекційної програми

Психолог впливає різними прийомами і засобами, як на особу, так і на колектив, які об'єднують в психологічні методи. З позиції індивідуального та групового сприйняття, закріплення і осмислення в логічній пам'яті визначне значення мають вербальні методи, такі як:

- переконання;
- навіювання;
- психологічна консультація.

Головне призначення яких полягає в тому, щоб викликати потрібні зміни в психіці військового та психології колективу і на основі цього сформувати стійкий характер поведінки [35. 343 ст.].

Офіцери часто готують солдатів як спеціалістів, що вміють стріляти, вести танк, працювати за панеллю управління, проте, не завжди розвивають у них сміливість, відвагу, стійкість та інші військові якості. Зазвичай проводяться тактичні завдання та групові вправи, але не проводиться психологічна підготовка військових, не оцінюються морально-бойові якості. Наведенні недоліки можна подолати за допомогою комплексної системи практичних методів психологічної підготовки [35. 349 - 350 ст.].

При вивченні стану психологічної готовності призовників необхідно опиратися на чіткий план і програму дослідження, зрозумілі інструкції та надійний інструментарій, правильну організацію і проведення опитування, науково обґрунтовану розробку та введення рекомендацій згідно із результатами психологічно дослідження.

Переважно ефективність психокорекційного процесу залежить від здатності психолога генерувати психокорекційну програму. При її укладанні необхідно враховувати такі методичні вимоги:

- сформулювати основну мету психокорекційної роботи;
- виділити діапазон задач, які конкретизуватимуть основну ціль;
- визначити значення корекційних занять зважаючи на структуру індивідуально-психологічних особливостей людини, розвитку ключового виду діяльності;
- вибрати форму роботи з особою (індивідуальна, групова);
- підібрати належні техніки і методи зважаючи на інтелектуальні, вікові та фізичні можливостей людини;
- розробити методи оцінки, аналізу та динаміки психокорекційного процесу;
- підготувати приміщення, необхідні матеріали та обладнання.

На основі даних методичних вимог до психокорекційної програми, виділяють для психологічної підготовки військовослужбовців наступні практичні методи:

- 1) тренування і психологічні вправи (тренінги);
- 2) метод аварійних ситуацій;
- 3) метод стресових дій [35. 350 ст.].

Тренування і психологічні вправи – це система багаторазових повторів з ускладненням, спеціальних вчинків і дій з цілю утворення у військовозобов'язаних необхідних особистих якостей та збільшення психологічної надійності колективу.

Вони містять у собі:

- психологічні вправи для вдосконалення вольових, пізнавальних і емоційних якостей;
- соціально-психологічні тренування, формування психологічної злагодженості, практикуми для згуртування групи.
- вправи і тренування на професійних тренажерах, імітаторах, навчальних постах, комп'ютерних симуляторах;

- вправи з виконання спеціальних перешкод, загорож, смуг тощо;
- спеціальні спортивні ігри і змагання;[35. 350 ст.].

Тренінг – це спеціальна форма групової роботи, що забезпечує активну взаємодію і творчу участь учасників між собою. Перевага на заняттях віддається діяльності учасників, особистісний досвід яких є фундаментом для навчання. На таких заняттях психолог відіграє роль фасилітатора, тобто він спрямовує взаємодію та роботу учасників на засвоєння теми для досягнення цілей тренінгу.

Тренінг складається із основних 3-х частин: вступу, основної та заключної частини. Основна частина, в свою чергу, поділяється на теоретичний і практичний блоки та включає в себе додаткові завдання.

Тренування і вправи дають змогу розвивати в комплексі потрібні психологічні якості з вдосконаленням бойової майстерності, надбанням професійних здібностей і навичок, які допоможуть йому сконцентрувати увагу на основному та звільняють військового від надлишкових роздумів при виконанні операцій. Вправи удосконалюють якості військовослужбовців – вміння пошуку рішення в неординарній ситуації та схильність до ризику [35. 350 - 351 ст.].

Метод аварійних ситуацій – система засобів і прийомів, яка моделює діяльність військового спеціаліста та військового колективу в складних умовах. Моделювання аварії дозволяє визначити оптимальні способи дій окремих спеціалістів та уявити реальну ситуацію, що може склестися. Одним із простіших видів моделювання аварійної ситуації є створення різноманітних перешкод (введення несправності зброї, приладу наведення і т. п.).

Військовий, який перебуватиме в аварійній ситуації без відповідної підготовки, діятиме імпульсивно, або буде орієнтуватися на світлову інформацію і прямі показники. Психологічно підготовлений оператор підсвідомо уловлює не лише прямі знаки, а й інші показники. Він здатен з позиції неповної або неправильної обізнаності швидко вибрати правильне рішення. У цьому полягає привілея психологічно підготовленої особи перед автоматикою, що в аварійному режимі дає одне, часом хибне, рішення, оскільки інформація, що надходить до неї, може виявитися спотвореною [35. 351 ст.].

Метод стресових чинників – це сукупність засобів та прийомів, за допомогою яких у військових створюють фізичну і емоційну надійність різного рівня з цілю утворення сильної волі. Стрес індивідуально сприймається кожною особистістю. Одна людина, збуджуючись, збільшує результати діяльності, інша, навпаки, опускає показники навіть при невеликому хвилюванні.

Метод стресових впливів виробляє утворення у особистості вольових якостей в умовах безперервного зростання напруження. Для попередження негативних реакцій у військових виробляються чіткі виконавчі функції [35. 352 ст.].

У підсумку, для того щоб здобути перемогу в сьогочасному бою, військовий має не тільки досконало володіти зброєю, бути фізично загартованим і розвиненим, проте, бути готовим протидіяти потужному впливу бойової обстановки на свою психіку. Військовий повинен мати міцну психіку, здатним керувати почуттями, бути готовим до різноманітних випробувань, з якими може зіткнутися при виконанні бойових завдань.

Наведені якості командири зобов'язані розвивати в собі і у підлеглих у навчально-виховному процесі в мирний час, у ході підготовки призовників до захисту Батьківщини [35. 353 ст.].

### **3.2. Структура психокорекційної програми**

**Мета психокорекційної програми** виробити у призовників відповідні якості та властивості для психологічної готовності до строкової служби

#### **Завдання психокорекційної програми:**

- розвиток стресостійкості призовників,
- формування адекватної самооцінки,
- протидія негативним емоційним станам,
- зменшення рівня тривожності
- розвиток розумових здібностей.

#### **Структура заняття:**

### ***I. Організаційна частина***

1. Традиційне привітання.
2. Повторення правил роботи групи.

### ***II. Основна частина***

3. Просвітницька бесіда
4. Психологічні вправи та ігри.

### ***III. Заключна частина***

6. Рефлексія.
7. Ритуал прощання.

Таблиця 3.7.

### **Тематичний план психокорекційного заняття**

<b>№ П/П</b>	<b>Тематичний план</b>	<b>Час</b>	<b>Примітки</b>
<b>Блок 1</b>			
1.	Проведення попереднього опитування та визначення рівня психологічної готовності призовників до служби	-	<i>1. Методика оцінки адаптивних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200») 2. Методика «Акцентуація» (тест-опитувальник Шмішека)</i>
2.	У разі необхідності більш ґрунтовного вивчення	-	<i>1. Психографічний тест «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур» 2. Проективна методика «Геометричні фігури» 3. Бесіда у формі «Фокус-групи»</i>
<b>Блок 2 (1 год. 30 хв.)</b>			
1.	Знайомство	15 хв.	<i>Знайомством із коротким представленням кожного із учасників, затвердження із учасниками групи правил поведінки та активності.</i>

2.	Вправа для розвитку почуття приналежності до групи	10 хв.	<i>Вправа «Квадрат»</i>
3.	Просвітницька бесіда на тему «Стрес: вплив, фази, характеристика та його подолання»	20 хв.	<i>Ознайомлення із поняттями, стресу, його дією на психіку та організм та методами його подолання + презентація</i>
4.	Вправа для формування адекватної самооцінки	10 хв.	<i>Вправа «Будинок»</i>
5.	Протидія стресу	10 хв.	<i>Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»</i>
6.	Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення»	15 хв.	<i>Лаконічне ознайомлення з впливом негативних думок на посилення стресу + презентація, буклети</i>
7.	Прощання (рефлексія)	10 хв.	<i>Проведення спеціального ритуалу прощання, поділ враженнями та емоціями</i>
<b>Блок 3 (1 година 30 хв.)</b>			
1.	Привітання	10 хв.	<i>Традиційне привітання</i>
2.	Вправа на розвиток пам'яті та уваги, налаштування на позитивний емоційний настрій	10 хв.	<i>Вправа-гра «Снігова куля»</i>
3.	Професійно-психологічний відбір	15 хв.	<i>Методики «Підбір слів», «Візерунки»,</i>
4.	Дискусія на тему «Як оволодіти своїми емоціями»	15 хв.	<i>Додатковий матеріал: Ватман, кольорові олівці, ручки</i>
5.	Робота в групах	20 хв.	<i>Вправа «Позитивне мислення»</i>
6.	Розвиток упевненості в собі	10 хв.	<i>Вправа «Потік вітру»</i>
7.	Прощання (рефлексія)	10 хв.	<i>Проведення спеціального ритуалу прощання, поділ враженнями та емоціями</i>
<b>Блок 4 (1 година 30 хв.)</b>			
1.	Привітання	10 хв.	<i>Традиційне привітання</i>
2.	Визначення настрою	10 хв.	<i>Методика САН</i>
3.	Заняття на локалізацію тривоги	20 хв.	<i>Вправа «Локалізація тривоги»</i>
4.	Вправа для формування адекватної самооцінки	10 хв.	<i>Вправа «Дім»</i>

5.	Фіксація на переживаннях під час роботи з невідконтрольними стресорами	20 хв.	Заняття «Орієнтація на переживаннях»
6.	Вправа на розвиток розумових здібностей	10	Вправа-гра «Асоціації»»
7.	Прощання (рефлексія)	10 хв.	Проведення спеціального ритуалу прощання, поділ враженнями та емоціями
<b>Блок 5 (1 година 30 хв.)</b>			
1.	Привітання	10 хв.	Традиційне привітання
2.	Вправа на розвиток розумових здібностей	15 хв.	«Числові ряди», «Фігури»,
3.	Вправа в групах	15 хв.	Зміна інтерпретації стресора
4.	Вправа на розвиток розумових здібностей	15 хв.	«Слухова пам'ять», «Арифметичний рядок»
5.	Вправи на саморегуляцію	10 хв.	Дихальні вправи для швидкого зняття стресу: Гора з плеч
6.	Вправа на підвищення самооцінки	15 хв	Вправа на підвищення самооцінки Додаткові матеріали: Листки, ручки
7.	Прощання (рефлексія)	10 хв.	Проведення спеціального ритуалу прощання, поділ враженнями та емоціями

### Висновок до розділу III

Виявивши особливості методичних вимог до психокорекційної програми, встановлюємо що її основне призначення полягає у визначенні потрібних змін в психіці військового і на цій основі формуються відповідні шаблони поведінки.

Для військової психокорекційної програми виділяють три основні методи роботи психолога, а саме тренування і психологічні вправи (тренінги), метод стресових дій та метод аварійних ситуацій.

Застосування психокорекційних програм та використання окремих психологічних технік програми психокорекції, допомагає особам із низьким

рівнем готовності до служби долати стрес, негативні емоційні стани, виявляти перші ознаки тривожності, розуміти причину появи негативних переживань їх уникнення та попередження формування комплексів негативних емоційних станів.



## **РОЗДІЛ ІV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

### **4.1 Організація і проведення роботи з охорони праці в територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки**

Охорона праці – це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я і працездатності людини у процесі трудової діяльності [11].

На робочому місці в кожному структурному підрозділі роботодавець зобов'язаний створити умови праці відповідно до нормативно-правових актів, також забезпечити додержання вимог законодавства щодо прав працівників у галузі охорони праці. Саме з цією метою роботодавець забезпечує функціонування системи управління охороною праці, а саме:

Призначити посадових осіб і створити відповідні служби, котрі забезпечують вирішення конкретних питань охорони праці, затвердити інструкції про їх права, обов'язки та відповідальність за виконання покладених на них функцій, а також контролювати їх дотримання.

Розробити за участю сторін колективного договору і реалізувати підвищення існуючого рівня охорони праці та комплексні заходи для досягнення встановлених нормативів.

Забезпечити виконання необхідних профілактичних заходів відповідно до обставин, що змінюються.

Забезпечити належне утримання споруд і будівель, обладнання та устаткування, моніторинг за їх технічним станом.

Забезпечити усунення причин, що призводять до нещасних випадків, професійних захворювань, та за підсумками розслідування цих причин здійснення профілактичних заходів, визначених комісіями.

Організувати проведення аудиту охорони праці, лабораторних досліджень умов праці, атестацій робочих місць на відповідність нормативно-правовим актам з охорони праці в порядку і строки, що визначаються законодавством, та за їх підсумками вжити заходів до усунення небезпечних і шкідливих для здоров'я факторів;

Організувати пропаганду безпечних методів праці та співробітництво з працівниками у галузі охорони праці;

Вживати термінових заходів для допомоги потерпілим, залучити за необхідності професійні аварійно-рятувальні формування у разі виникнення на аварій та нещасних випадків. [11].

При проведенні і організації роботи з охорони праці в територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки проводяться наступні комплексні заходи по досягненню встановлених нормативів безпеки, гігієни праці, підвищення існуючого рівня охорони праці, попередження випадків виробничого травматизму:

1. Організація навчання особового складу ТЦК та СП ц цілях підвищення його кваліфікації, придбання з цією метою нормативної документації. Військовий комісар відповідальний за організацію і проведення заходу. Термін виконання – постійно.
2. Забезпечення працівників засобами індивідуального захисту при проведенні господарчих робіт, придбання спецодягу для прибиральниць. Виконується по мірі необхідності відповідальною особою за індивідуальний захист.
3. Проведення інструктажів особового складу по заходам безпеки. Відбувається щомісячно за організації військовим комісаром.
4. Проведення інструктажів по роботі з електротехнічним обладнанням. Поліпшення системи освітлення приміщень. Відбувається щомісячно за організації військовим комісаром.
5. Проведення планових медичних оглядів працівників та службовців ТЦК та СП. Відповідальний головний лікар ВЛК. Захід проводиться щорічно.

6. Придбання нормативно-технічної літератури по охороні праці. Військовий комісар відповідальний за організацію і проведення заходу. Термін виконання – постійно.
7. Проведення інструктажів та занять по наданню першої медичної допомоги. Захід проводиться двічі на рік, за організації головного лікаря ВЛК.

#### **4.2. Психологічні пріоритети забезпечення безпеки обліково-призовної роботи**

Дослідження станів людини в психології безпеки особистості виконують, передусім, з огляду на оптимізацію робочої діяльності людини та забезпечення безпечних умов діяльності.

Стан монотонії знайомий людям багатьох професій. Найбільше до нього схильні працівники виробничих підприємств, спортсмени, водії та спостерігачі за пультами управління. До цієї групи ризику відносяться і працівники обліково-призовної роботи. Кожна людина по-своєму переносить цей стан. Люди з сильною нервовою системою переживають його сильніше, ніж люди зі слабкою.

Монотонія – це стан людини, що виникає при виконанні одноманітної роботи. До складу терміну входять два грецьких слова – монос – один і тонос – напруга. Даний стан характеризується зниженням психічної активності і тону, ослабленням сприйнятливості і свідомого контролю, погіршенням пам'яті та уваги, стереотипізацією дій і втрати інтересу до роботи [19. 26 ст.].

Психологи виділяють два види монотонії:

1. Стан пов'язаний з багаторазовим повторенням однієї тієї самої дії і з впливом безлічі однакових сигналів на одні й ті ж нервові центри. Найчастіше з даним видом стикаються працівники виробництва, що повторюють свої рухи сотні і тисячі разів за зміну при роботі на конвеєрі.

2. Стан, викликаний одноманітністю сприйняття. Такий вид властивий людям, вимушеним працювати в умовах одноманітних, мало мінливих. Людина стикається з не достатньою кількістю інформації і відчуває "сенсорний голод".

Прикладом для цього виду монотонії може служити тривале спостереження за показниками приладів чи довга робота над документацією [19. 27 ст.].

Психологи радять знаходити позитивні сторони в монотонній роботі, зайнятися у процесі її виконання роздумами, розрахунками тощо. Також дієвими можуть бути наступні методи:

- ускладнення робочих операцій;
- прискорення темпу роботи;
- часта зміна діяльності;
- організація перерв і пауз;
- посилення мотивації через розуміння значущості роботи, що виконується.

Стан монотонії і стреси – це ознаки синдрому «емоційного вигорання». Усвідомлення того, що ці стани присутні, допомагають прийняти своєчасні заходи для боротьби з ними. Заходи повинні приймати не тільки люди, що страждають цим порушенням, а й керівники, співробітники яких знаходяться в групі ризику. Правильна оцінка стану працівників допоможе відповідно спланувати робочий процес і виключити негативний вплив монотонії на них.

З факторів, що обумовлюють безпеку особистості у процесі діяльності, виділяють два загальних напрямки у вирішенні даної проблеми:

- зниження рівня виробничих небезпек шляхом створення більш безпечних знарядь, предметів та умов праці або більш ефективних засобів захисту;
- підвищення рівня індивідуальної захищеності робочих шляхом організації їх більш безпечної поведінки [19. 27 ст.].

З двох зазначених напрямків у рамках психології вивчають організацію безпечної поведінки працівників. Безпечна діяльність є насамперед наслідком правильного ставлення робітника до питань охорони праці, його настрою на роботу без нещасних випадків, постійна спрямованість робітників на питання безпеки. Таке ставлення до проблем безпеки необхідно створити насамперед у керівників. Це ставлення до безпеки праці керівників повинно "захопити" робітника. Робочий буде вірити в безпеку своєї праці тільки в тій мірі, в якій буде вірити в це його керівник. Управлінці повинні постійно проявляти інтерес до забезпечення безпеки праці своїх співробітників.

Політика безпеки праці повинна бути спрямована на колективний пошук членами виробництва шляхів попередження нещасних випадків. Кожен на своєму місці зобов'язаний шукати шляхи вирішення цієї проблеми і вносити свої пропозиції в даному напрямку, причому такі пропозиції слід всіляко заохочувати. Будь-який нещасний випадок, незалежно від ступеня його тяжкості, повинен привертати до себе увагу керівників усіх рівнів. Все це сприяє тому, що на виробництві створюється громадська думка: тут кожен несе відповідальність за безпеку. Тільки в такому випадку у робочого з'явиться впевненість у тому, що все навколо нього в порядку, з'явиться настрій на безпечну роботу. Подібна впевненість ще більше зміцниться, якщо робітник буде бачити, що в організації існує суворий контроль за виконанням всіх правил безпеки. Причому при аналізі нещасних випадків слід уникати тенденції звалювати все на потерпілого і прагнути об'єктивно виявляти організаційні та технічні передумови, що створили ситуацію. Тільки при такому підході можлива ефективна профілактика травматизму [19. 28 ст.].

Всі перераховані способи створення настрою працівника на безпечну працю одночасно сприяють і престижності такої роботи. При цьому у працівника виникає почуття гордості вже тільки тому, що він працює безпечно. Для робітника повинно стати нормою відсутність порушень правил охорони праці [19. 28 ст.].

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Виходячи із загального припущення і опираючись на сукупність всіх вищевикладених і раніше згаданих фактів випливає, що готовність до строкової служби змінюється у зв'язку із зміною ситуацій та розвитком особистості. Військова служба визначається стрімкою динамічністю, різкими переходами між видами діяльності та великими психологічними та фізичними навантаженнями. Основною проблематикою виступає адаптування юнаків до нового середовища та професійної діяльності.

У першому розділі було проведене теоретичне дослідження, що включало в себе реферування відповідної наукової літератури, вивчення психологічної готовності як категоріального поля військової психології. Розроблена класифікація сутності, завдання і змісту психологічної підготовки, форми забезпечення військовослужбовців, а також ознайомлення із актуальною проблематикою психологічного забезпечення. Вивчили досвід провідних держав світу з здійснення та організації психологічного впливу у Збройних Силах.

У другому розділі описується організація опитування та дається коротка характеристика методам дослідження. Обробляються, проводяться, та аналізуються обрані методики, виводяться таблиці результатів, графіків та діаграм. Охарактеризували та детально описали результати. Були аналізовані, узагальнені та порівняні дані дослідження, результати вивели в рекомендації щодо запобігання виникнення груп ризику.

У третьому розділі були описані методологічні основи та підґрунтя розробки психокорекційної програми, безпосередня її розроблення. Складені тренінгові блоки для попередження та запобігання виникнення тривоги, уникнення стрес-факторів, організація сприятливого середовища для успішної діяльності, гармонізація стосунків у колективі та попередження девіантних форм поведінки.

Четвертий розділ включав опис організації та проведення роботи з охорони праці в територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки. Аналіз

охорони праці та безпека в надзвичайних ситуаціях Охарактеризували психологічні пріоритети забезпечення безпеки обліково-призовної роботи.

Проблема психологічної готовності призовників до строкової служби потребує подальшого ґрунтовного дослідження, важливий компонент якого приділити віковим та ціннісним установкам особистостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн: навч. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу ЗСУ: метод. рек. / Агаєв Н. А. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. Актуальні проблеми психології. Том XI. Вип. 14. С. 5 – 13.
4. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навч. посіб. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ. Центр учбової літератури. 2009. 1007 с.
6. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки: підруч. Львів: вид-во Львівської політехніки, 2017. 547 с.
7. Варій М. Й. Основи соціальної психології військового колективу: монографія. Львів: Сполом, 2000. 249 с.
8. Грицаюк Ю. В. Еволюція досліджень психологічних військових травм в період першої і другої світових війн. II міжнар. наук.-практ. конф. «Цифрова економіка як фактор інновацій та сталого розвитку суспільства». 2 – 3 грудня 2021. Тернопіль, 2021. С. 36 – 37.
9. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посіб. Л.: Світ, 2001. 280 с.
10. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
11. Закон України Про охорону праці: прийнятий 14 жовтня 1992 р. ВВР, 1992, № 49, 669 ст.



12. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів / О.М. Кокун та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
13. Інжиєвська Л. А., Ковальчук О. П. Арттерапевтичні техніки у психологічному супроводі військовослужбовців: теорія і практика: навч.-метод. посіб. К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. 184 с.
14. Караяни А. Г. Военная психология. Часть 1. Учебник и практикум для вузов. Москва: издательство Юрайт, 2016. 473 с.
15. Караяни А. Г. Военная психология. Часть 2. Учебник и практикум для вузов. Москва: издательство Юрайт, 2016. 593 с.
16. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. СПб.: ЗАО Издательский дом Питер, 2006. 480 с.
17. Коpecь Л. В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Києво-Могилянська академія, 2008. 458 с.
18. Концепція лідерства за стандартами армій країн НАТО (Conception of leadership in accordance with the armies standards of NATO countries): навч. посіб. / О. Ф. Хміляр та ін. К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2018. С. 252.
19. Кротюк В. Досвід роботи військових психологів Збройних Сил Канади з формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. IV Міжнародна наукова конференція ХНУПС ім. І. Кожедуба. «Сучасна війна: гуманітарний аспект»: збірник матеріалів. 21 – 22 травня 2020 р. Харків. 2020. С. 167– 172.
20. Кучеренко С. М., Кучеренко Н. С., Психологічна готовність майбутнього офіцера технічного профілю до організації службово – бойової діяльності в особливих умовах. Класичний приватний університет. 2018р. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6909/1/%D0%9A%D1%83%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%9C.%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%2018.pdf>
21. Лекції для студентів інженерних спеціальностей Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка / Атаманчук Н. М. та ін. Полтава: ПолтНТУ, 2009 . 108 с.

22. Литвиненко Е. Теоретико-методологічні основи психологічної підготовки воїнів. Прикордонник України. Вип. № 3. 2001. С. 38-45.
23. Ложкін Г. В., Чукавіна Т. Е. Психологічна безпека особистості: комплекс навч.-методч. забезпеч. для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». К.: НТУУ КПІ імені Ігоря Сікорського, 2016. 47 с.
24. Матвійчук М. В., Сивак В. М., Івашкевич Є. М. Методичні матеріали до практ. занят. для студентів 4 курсу медичного факультету з дисципліни «Військова підготовка». Вінниця: ВНМУ ім. М. І. Пирогова. 2016. 26 с.
25. Моначин І. Л. Попик Т. В. Сутність поняття психологічної готовності до діяльності. Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій, 17-18 листопада 2016 р. м. Тернопіль. 2016. С. 351 – 352.
26. Міршук О. Є. Прийоми моделювання психологічних чинників в ході підготовки особового складу до дій за призначенням Науково-практична конференція Національної академії Національної гвардії України. 2 квітня 2020 р. Харків, 2020. С 49 – 51.
27. Морально-психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій: навч. – метод. посіб., ч. 1. Попович О. І та ін. К.: ВГІ НАОУ вид. 2-ге, допов., 2002. 200 с.
28. Морально–психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підруч., ч. 1 / за ред. В. В. Стасюка. К.: НУОУ, 2012. 682 с.
29. Морально–психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підруч., ч. 2 / за ред. В. В. Стасюка. К.: НУОУ, 2012. 464 с.
30. Настанова з психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / Бойко О. В. та ін. Л.: АСВ. 2012. 430 с.
31. Неурова А. Б., Капінус Т. Л., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально – психологічних властивостей та якостей особистості. навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.
32. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. Кокун О. М. та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

33. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / І. Павленко та ін. К.: Наш формат, 2017. 1068 с.
34. Підкасистий П. І. Психологія і педагогіка. [Електронний ресурс] Підручники для студентів онлайн. URL: [https://stud.com.ua/38772/psihologiya/psihologiya\\_i\\_pedagogika](https://stud.com.ua/38772/psihologiya/psihologiya_i_pedagogika). 2015.
35. Петренко В. М. Методика виховної роботи у військових підрозділах: підручник. Суми: Сумський державний університет, 2016. 475 с.
36. Прикладні аспекти військової психології : навчальний посібник / за ред. В.І. Осьодла. К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. 232 с.
37. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. О. М. Кокун та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. С. 282.
38. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. метод. посіб. / Кокун О. М. та ін. К.: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
39. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн: навч. посіб. / Алещенко В. І. та ін.; за ред. Стасюка В. В. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 144 с.
40. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально – психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навч. – метод. посіб. / Романишин А. М. та ін. Львів: НАСВ, 2015. 322 с.
41. Психологія бою: посібник / Т. Л. Грицевич, та ін.; за ред. А. М. Романишина. Львів: Астролябія, 2017. 351 с.
42. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НАНГУ, 2017. 392 с.
43. Психологія суб'єкта бойових зіткнень: монографія / Охременко О.Р. та ін. К.: Хімджест, 2018. 222 с.
44. Психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ за ред. М. С. Корольчука. К.: Ельга, Ніка. Центр, 2005. 320 с.
45. Сафін О. Д., Гуртовенко Н. В. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми психологічної готовності майбутніх педагогів до професійної самореалізації. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 22. 2017. С. 227 – 238.

46. Слурденко Д. О. Психологічні особливості організаційної компоненти самоврядування військовослужбовців. Науково-практична конференція Національної академії Національної гвардії України. 2 квітня 2020 р. Харків, 2020. С 71– 72.

47. Стасюк В.В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил): підруч. К.: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2014. 504 с.

48. Стеблюк В. В., Проноза-Стеблюк К. В. Травма та травмотерапія: історія та сьогодення. Український вісник психоневрології. 2018. Том 26, випуск 4 (97) С. 82– 86

49. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підруч. / за ред. В. Осьодла. К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. 460 с

50. Томчук М. І. Соціально – психологічні проблеми готовності учнів до служби в Збройних Силах України: дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ. 1996. 420 с.

51. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі, монографія. К.: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.

52. Фалько Н. В. Вчимося відповідальності. Тренінгова програма. Пирятин, 2020. 46 с.

53. Федоренко С. А. Коваленко А. С. Особливості соціально-психологічної готовності призовників до військової служби. «Наука і освіта», Вип. 2-3, 2016. С. 174 – 178.

54. Шадриков В. Д., Мазилів В. А. Загальна психологія: підручник для академічного бакалаврату. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 411 с.

55. Шевченко В. Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. Вип. № 1 (16). 29 березня 2016 р. С. 229 – 235.

56. Ягупов В. В. Морально-психологічне забезпечення. [Електронний ресурс] 2002. URL: <http://medbib.in.ua/moralno-psihologichne-zabezpechennya.html>.

57. Яцентюк В. Морально – психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях. доктрина. Військова керівна публікація військовим організаційним структурам з порядку організації морально–психологічного забезпечення. 2020. 23 с.

58. Bizzini M., 2017. Psychological readiness to return to sport: three key elements to help the practitioner decide whether the athlete is REALLY ready? *British Journal of Sports Medicine*, [online] Available at: <<https://bjsm.bmj.com/content/51/7/555>> [Accessed 14 Mar 2017].

59. Kleykamp M., 2018. Military identity and planning for the transition out of the military. *Military Psychology*, [online] Available at: <<https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1962176>> [Accessed 20 Aug 2021].

60. Nemeth, C., & Wiskoff, M. F. (1984). *Military psychology: An overview*. San Diego, CA: Navy Personnel Research and Development Center. Retrieved from <http://oai.dtic.mil/oai/oai?verb=E2%AB%BDgetRecord&metadataPre%EF%AC%81x%E2%AB%BDhtml&identi%EF%AC%81er%E2%AB%BDADA140806>

61. Pratt, C. C. (Ed.). (1941). *Military psychology*. *Psychological Bulletin*, 38, 311–312. <http://dx.doi.org/10.1037/h0059560>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика 1

##### “Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)”

Методика призначена для діагностування екстраверсії-інтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини.

*Інструкція:* “Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань. Відповідайте тільки “так” або “ні”, відзначаючи знаком плюс (+) у відповідній графі реєстраційного бланка, якщо Ви згодні, і знаком (-), якщо не згодні, не роздумуйте! Важлива Ваша безпосередня реакція. Досліджуються тільки Ваші особистісні особливості, тому правильних або неправильних відповідей не існує”.

Ніяких роз’яснень під час проведення опитування з окремих питань давати не можна. Питання складені так, що вони повинні бути зрозумілі людині з будь-яким рівнем освіти.

#### Текст опитувальника

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб “підбадьоритися”, відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати “ні”?
5. Чи замислюєтеся Ви перед тим, як що-небудь зробити?
6. Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні)?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи? 9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?
10. Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття сором’язливості й зніяковілості, коли Ви хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?
13. Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?

14. Чи часто Ви тривожитеся через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергії, що все “горить” у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?
20. Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші й бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в шумній компанії?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою й чутливою?
27. Чи вважають Вас людиною живою та веселою?
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтеся до неї подумки й міркуєте, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатися про що-небудь, то Ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати про це в книзі, ніж запитати?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?
37. Вам неприємно знаходитися в компанії, де жартують один над одним?
38. Чи Ви дратівливі?

39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?
40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Ви неквапливі в рухах?
42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
49. Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтеся, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

### **“Ключ”**

#### *Шкала “Екстраверсія-Інтроверсія”*

Відповідь “так” – питання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповідь “ні” – питання 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

#### *Шкала “Нейротизм-Стабільність”*

Відповідь “так” – питання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.



### *Шкала “Корекції”*

Відповідь “так” – питання 6, 24, 36.

Відповідь “ні” – питання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

### **Інтерпретація результатів**

#### *Шкала “Корекції”*

0-3 бали – відвертий;

4-6 балів – ситуативний;

7-9 балів – брехливий.

Слід зазначити, що в даному випадку мова йде тільки про ступінь відвертості при відповідях на питання тесту, а не про брехню як особистісну характеристику. За умови, якщо за шкалою “корекції” набрано більше 5 балів – даним довіряти не можна.

### **Шкала “Екстраверсія-Інтроверсія”**

0-2 бали – над-інтроверт;

3-6 балів – інтроверт;

7-10 балів – потенційний інтроверт;

11-14 балів – амбіверт;

15-18 балів – потенційний екстраверт;

19-22 бали – екстраверт;

23-24 бали – над-екстраверт.

### **Шкала “Нейротизм”**

0-2 бали – над-конкордант;

3-6 балів – конкордант;

7-10 балів – потенційний конкордант;

11-14 балів – нормостенік;

15-18 балів – потенційний дискордант;

19-22 бали – дискордант;

23-24 бали – над-дискордант.

Якщо оцінка респондента збігається з відповіддю в “ключі”, то нараховується 1 бал, не збігається – 0 балів.

## Методика 2

### “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

#### А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

*Інструкція:* “Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте в даний момент**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

*Інструкція:* “Прочитайте уважно кожна з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте звичайно**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо по формулах:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20)

$$2. \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

### *Інтерпретація результатів*

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низька тривожність;

31-45 балів – помірна тривожність;

вище 45 балів – висока тривожність.

## Методика 3

### “Діагностика ступеня готовності до ризику” (Шуберта)

Методика дозволяє виміряти тенденцію людини до ризику в умовах фізичної небезпеки.

*Інструкція:* “Оцініть ступінь своєї готовності виконати дії, про які Вас запитують. При відповіді на кожне з 25 питань поставте відповідний бал за такою схемою:

2 бали – повністю згоден, “Так”;

1 бал – скоріше “Так”, ніж “Ні”;

0 балів – ні “Так”, ні “Ні”, щось середнє, “важко сказати”;

-1 бал – скоріше “Ні”, ніж “Так”;

-2 бали – повністю не згоден, “Ні”

#### Текст опитувальника

1. Перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. погодилися б Ви заради доброго заробітку брати участь у небезпечній і тривалій експедиції?
3. Стали б Ви на шляху небезпечного зломщика, який втікає?
4. Могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості більше 100 км/год?
5. Чи можете Ви на другий день після безсонної ночі нормально працювати?
6. Стали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Позичили б Ви другу велику суму грошей, будучи не зовсім упевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Увійшли б Ви разом з приборкувачем у клітку з левами, якщо б він Вас запевнив, що це безпечно?
9. Могли б Ви під чийсь керівництвом залізти на високу фабричну трубу?
10. Могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Ризикнули б Ви схопити за вуздечку коня, що біжить?
12. Могли б Ви після 5 пляшок міцного пива їхати на велосипеді?
13. Могли б Ви зробити стрибок з парашутом?
14. Могли б Ви за необхідності проїхати без квитка на поїзді дальнього сполучення?

15. Могли б Ви зробити автотурне, якби за кермом сидів Ваш знайомий, який зовсім недавно був у важкій дорожній пригоді?
16. Могли б Ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Могли б Ви, щоб позбутися затяжної хвороби з постільним режимом, піти на небезпечну для життя операцію?
18. Могли б Ви зістрибнути з підніжки товарного вагону, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Могли б Ви, як виняток, разом з сімома іншими людьми, піднятися в ліфті, розрахованому лише на шість осіб?
20. Могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Взятися б Ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?
22. Могли б Ви після трьох стаканів горілки обчислювати відсотки?
23. Могли б Ви за вказівкою Вашого начальника взятися за високовольтний провід, якщо б він запевнив Вас, що провід знеструмлений?
24. Могли б Ви після деяких попередніх пояснень керувати вертольотом?
25. Могли б Ви, маючи квитки, але без грошей і продуктів, здійснити поїздку на поїзді дальнього сполучення?

### **Обробка результатів**

Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції. Загальна оцінка тесту дається за безперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від -50 до +50 балів

#### *Інтерпретація результатів*

Менше -30 балів – занадто обережні;

від -10 до +10 балів – середні значення;

понад 20 балів – схильні до ризику.

*Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач (захистом). Готовність до ризику достовірно пов'язана прямо пропорційно з числом допущених помилок*

Аналіз результатів досліджень дозволяє виділити певні закономірності:

- з віком готовність до ризику знижується;
- у більш досвідчених працівників готовність до ризику нижче, ніж у недосвідчених;

- у жінок готовність до ризику реалізується за більш визначених умов, ніж у чоловіків;
- у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вище, ніж у студентів;
- у людини, від якої всі відцуралися, зі зростанням її “відкинутості”, в ситуації внутрішнього конфлікту зростає готовність до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику проявляється сильніше, ніж тоді коли люди діють поодиноці, і залежить від групових очікувань

## Методика 4

### “Діагностика мотивації до уникнення невдач” (Т. Елерс)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач

*Інструкція:* “В реєстраційному бланку Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. В кожному рядку оберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і підкресліть його”.

1	2	3
1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	сором'язливий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	боягузливий	такий, що не думає
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	хиткий	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	боязкий
9. Такий, що не задумується	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	чуйний
11. Меланхолійний	такий, що сумнівається	нестійкий
12. Боягузливий	недбалий	схвильований
13. Необачний	тихий	боязкий
14. Уважний	нерозсудливий	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужний
16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	неуважний	сором'язливий
18. Легкодухий	необережний	безцеремонний
19. Лякливий	нерішучий	нервовий
20. Відповідальний	відданий	авантюрний
21. Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. Приборканий	байдужий	недбалий
23. Обережний	безтурботний	терплячий
24. Розумний	турботливий	хоробрий
25. Завбачливий	безстрашний	добросовісний
26. Поспішний	лякливий	безтурботний
27. Неуважний	необачний	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний



### *“Ключ”*

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3;  
13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1;  
23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

### *Обробка результатів*

Респондент отримує по 1 балу за вибори, наведені в ключі (цифра перед рискою означає номер рядка, цифра після риски – номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, знаходиться в першому рядку, в другому стовпчику – “пильний”). За інший вибір бал не нараховується.

### *Інтерпретація результатів*

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації;

більше 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

## Психокорекційна робота

### Блок 1

Перед тим як проводити психокорекційну програму варто провести ряд методик на визначення індивідуальних якостей призовників.

Використовуються такі методи психологічного вивчення індивідуально-психологічних якостей військовозобов'язаних, призваних за мобілізацією:

1. Методика оцінки адаптивних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200»)

2. Методика «Акцентуація» (тест-опитувальник Шмішека)

Оцінка адаптивних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200») – комплексна методика, призначений для вивчення адаптивних можливостей військовозобов'язаних на основі оцінки деяких психологічно-соціальних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості соціального і психологічного розвитку. Опитувальник містить 200 тверджень, що стосуються безпосередньо роботи, життя, схильностей, інтересів та відносин в сім'ї.

Обробка даних проводиться за відповідними основними та додатковими шкалами. До основних шкал входять: шкала поведінкової регуляції, шкала моральної нормативності, шкала комунікативного потенціалу та шкала достовірності. До додаткових шкал відносяться: Шкала суїцидального ризику, шкала схильності до девіантних норм поведінки та шкала військово-професійної спрямованості.

Методика «Акцентуація» (тест-опитувальник Шмішека) – призначений для діагностики типу акцентуації характеру особистості. Містить 10 шкал відповідно типам акцентуації характеру. Серед яких виділяють наступні: циклотимність, емотивність, гіпертимність, збудливість, екзальтованість, педантичність, тривожність, застрягання, демонстративність та дистимність.

Можливим є проведення, у разі необхідності більш ґрунтовного вивчення, наступних методів:

1. Проективна методика «Геометричні фігури» (визначення типу особистості) ;

2. Психографічний тест «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур» (виявлення індивідуально-типологічних відмінностей);

3. Бесіда у формі «Фокус-групи» (зняття наявного емоційного напруження у мобілізованих, пов'язаного із призивом до ЗСУ, та формування позитивного особистісного ресурсного стану і відповідної мотивації).

## Блок 2

Відштовхуючись від результатів проведених методик в першому блоці, відбувається безпосередній відбір військовозобов'язаних, для проходження психокорекційного заняття.

**Привітання та знайомство** психолога та групи та безпосередньо учасників між собою. Психолог оголошує тематику, мету за завдання тренінгового заняття.

### **Розробка правил**

Для того, щоб досягти гармонії в роботі, необхідно виробити правила, якими будуть керуватись учасники. Група методом «Мозкового штурму» встановлює правила ефективної взаємодії, відповідаючи на запитання:

«Що потрібно зробити для того, щоб робота в групі була ефективною?»

### **Основні правила роботи в групі:**

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування за принципом "тут і тепер".
3. "Я-висловлювання".
4. Бути щирим у спілкуванні.
5. Конфіденційність.
6. Бути активним та нести відповідальність за результати роботи у групі.
7. Правило "СТОП!" Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі.
8. Повага до того, хто говорить.
9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

Обов'язково запитати у групи: «Може ще у когось є пропозиції щодо правил?».

### **Вправа «Квадрат»**

*Мета:* вправа для розвитку почуття приналежності до групи

*Хід вправи.* Побудувати весь колектив у коло, і нехай учасники закриють очі. Тепер, не розплющуючи очей потрібно перебудуватися в квадрат. Зазвичай відразу починається хаос, всі кричать, пропонуючи свою стратегію. Через який час виявляється організатор процесу, який фактично будує людей. Після того, як квадрат буде побудований учасники залишають очі закритими. Психолог задає питання, чи дійсно всі впевнені, що вони стоять в квадраті. Зазвичай, є декілька людей, які не впевнені. Квадрат дійсно повинен бути рівним. І тільки після того, як абсолютно всі погодяться, що стоять саме в квадраті, запропонуйте учасникам відкрити очі, порадіти за хороший результат і проаналізувати процес. Так само можна будувати і інші фігури.

Під час таких вправ учасники переживають сильні емоції і роблять масу висновків, тому після кожного етапу можна влаштувати невелике обговорення, де можна говорити побажання своїм колегам для поліпшення роботи.

Найголовніше питання: яким чином завдання можна було зробити краще та швидше?

Дуже добре, якщо кожен учасник тренінгу буде відзначений керівництвом, а ще краще, якщо команди отримають хороші пам'ятні призи.

Перший варіант. Побудуйте, використовуючи всіх гравців команди:

- Квадрат;
- Трикутник;
- Коло;
- Ромб;
- Букву;
- Літеру V.

Питання для рефлексії: Чи легко було співпрацювати? Як Ви домовилися? Хто був лідером? Хто заважав?

**Просвітницька бесіда** на тему «Стрес: вплив, фази, характеристика та його подолання». Ознайомлення із поняттями, стресу, його дією на психіку та організм та методами його подолання.

Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій». Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів і т.д. В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри. Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Притча про чуму: Зустрівся якимось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» – спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п'ять тисяч душ». За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік. «Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

Обговорення: Чи буває стрес корисним? Що таке страх? Що спільного між стресом і страхом? Які почуття у вас виникають під час стресу?

Ознаки стресу:

- швидко з являється втома;
- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;
- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;

- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова

### **Вправа-гра «Снігова куля»**

**Мета:** розвиток пам'яті та уваги, налаштування на позитивний емоційний настрій

Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім'я. Усі сідають в коло і по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки своє ім'я, другий – спочатку ім'я першого учасника, а потім своє, третій – двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, марки автомобілів.

### **Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»**

Інструкція: незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні.

Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності.

Дуже важливо позитивно ставитись до помилок підлеглих. Це підтримує їхню мотивацію на належному рівні, спонукає їх працювати над своїми недоліками та слабостями. Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які не втілилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію та прагнення експериментувати й нестандартно мислити.

Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.

- Ти помилився? Але не так вже погано, адже є над чим працювати.
- Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід іти, що необхідно вдосконалювати.
- Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого тебе навчить. Скористайся в майбутньому досвідом своїх помилок, і я, впевнений, ти досягнеш успіху.
- Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися.

Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або щось раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте які ваші навички та здібності є достатньо розвинутими, а які потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей.

Придумайте кілька девізів (для себе та інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі і помилки. Наприклад: «Помилки – це чудово ! Я тепер знаю над чим працювати».

### **Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення»**

Негативні думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

Думки першого типу викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

Послухайте східну притчу.

«Всього лише відображення» Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків. Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги. Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?
- Чи варто звертати на них увагу?
- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед змаганнями, або у випадках, якщо хочеш з чимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт з батьками, друзями.

## Блок 3

### Вправа «Будинок»

**Мета:** виявити розуміння учасниками поняття «колектив», обмін досвідом.

Обладнання: малюнок «Будинок»

Завдання: Групі дається завдання побудувати «Будинок» і заселити його за зразком

- Фундамент – написати своє поняття про колектив;
- Основна частина, цеглинки – форми та методи роботи, щодо згуртування колективу;
- Вікно – фактори, що руйнують згуртованість колективу;
- Відчинені двері – фактори, що допомагають покращити психологічний клімат в колективі;
- Сонце – риси керівника, що допомагають працювати в колективі;
  - Хмари – фактори, що заважають працювати в колективі;

Дах – місце для наведення прикладів творчості у роботі. Після виконаної роботи – рефлексія, із обговоренням структури побудованого будинку.

Висновок: Співпраця – це головна умова існування колективу, тільки взаємодіючи і підтримуючи один одного, ми можемо досягти успіхів в діяльності.

### Методика «Підбір слів»

Інструкція: Завдання, що зараз буде запропоновано Вам, полягає у підборі слів-іменників, що містить певні букви. Наприклад, запропоновано завдання підібрати і записати на реєстраційному листі якомога більше слів – іменників, що містить букви «П» і «О». Такими словами будуть: «ПРОСО», «ПОРА», «ОПЛОТ» тощо.

Важливо те, що потрібно підібрати тільки слова – іменники у називному відмінку. Якщо ви запишете прикметники, дієслова, назви міст, річок, гір, країн, імена, це вважатиметься помилкою.

Перед виконанням кожного завдання я називатиму букви, які повинні бути в словах. За моєю командою ви запишете слова в реєстраційний блок.

За командою «СТОП» покладіть олівець і приготуйтеся до наступного завдання. Всього буде три завдання, на виконання кожного дається 3 хвилини.

1-ше завдання: підібрати якомога більше слів -іменників, що містять дві букви «А»

2-ге завдання: підібрати якомога більше слів-іменників, що містять букви «В» і «Р»

3-тє завдання: підібрати якомога більше слів-іменників, що містять букви «С» і «О».

При оцінці результатів виконання методики підраховуються загальна кількість правильно підібраних слів в трьох завданнях і відповідно до таблиці переводиться в бальні оцінки.

#### Шкала бальних оцінок

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 і менше	8-12	13-19	20-26	27-33	34-41	42-49	50-59	60-68	69 і більше

#### Методика «Візирунки»

Інструкція: У завданні до методики показано приклад вирішення загального завдання. В лівій частині завдання схематично показано, як складається квадратний лист паперу і в якому місті робиться надріз..

Треба вибрати правильний варіант відповіді слід записувати до реєстраційного листа у розділі 5 (закресленням букви, що позначає правильну відповідь).

На роботу дається 10 хвилин

Враховується кількість відповідей за допомогою ключа, яка за допомогою таблиці переводиться в бальні оцінки.

#### Ключі до методики "Візерунки":

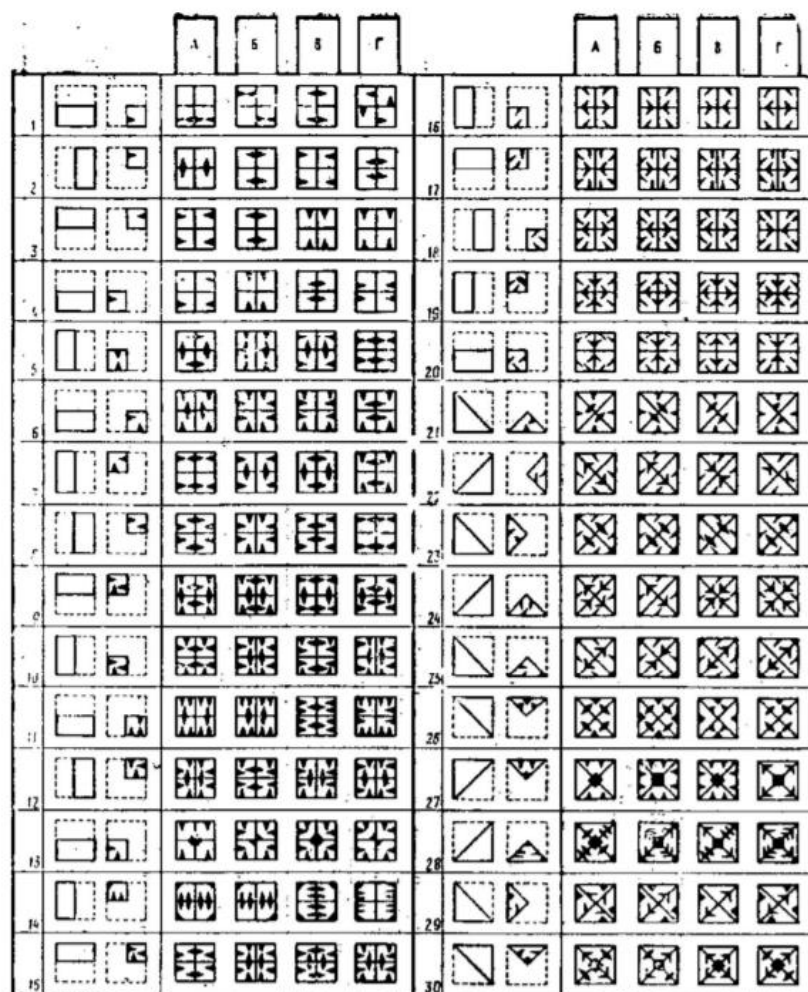
№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1.	в	11.	а	21.	а
2.	б	12.	г	22.	б
3.	а	13.	в	23.	а
4.	г	14.	а	24.	в
5.	б	15.	в	25.	в
6.	г	16.	б	26.	б
7.	в	17.	г	27.	в
8.	а	18.	б	28.	г
9.	г	19.	в	29.	б
10.	в	20.	б	30.	г



## Шкала бальних оцінок

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 біл.	3-4	5-6	7-10	11-14	15-19	20-23	24-25	26-27	28-30

### Завдання до методики "Візерунки"



### «Як оволодіти своїми емоціями»

#### Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)

- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов’язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов’язково матиму те, що хочу).
- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)
- «Вони зобов’язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)
- «Я не зможу». (Я ніякщо не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємо трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

### **Вправа «Потік вітру»**

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам’ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

– Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

– Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?

- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчутти різні стани повітря?
- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

#### **Блок 4**

##### **Методика «САН» (Стан–Активність–Настрій)**

**Інструкція.** Тест представляє собою завдання, в яке включено 30 пар слів протилежного значення, що відображають різноманітні аспекти самопочуття, активності, настрою. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. До категорії «самопочуття» належать характеристики руху, рухомості, швидкості й темпу перебігу функцій та процесів віднесено до категорії «активність»; характеристики емоційного стану – до категорії «настрій».

Між парами слів розташовано цифри 3–2–1–0–1–2–3. Завдання досліджуваного полягає в тому, щоб вибрати й позначити цифру, яка найточніше характеризує стан на момент дослідження.

**Локалізація тривоги.** Втручання, що передбачає локалізацію тривоги, має на меті виокремити спеціально призначені для занепокоєння періоди часу, в які людина напружено думає і турбується про свої проблеми. В інший час доби занепокоєння є забороненим. Обґрунтуванням для цього підходу є те, що людина, яка ізолює процес занепокоєння та прив'язує його до обмеженого набору умов, тим самим обмежує кількість сигналів, що пов'язані з неспокійними думками. Важливо змінити умови, а отже, і тригери неспокійної поведінки

**Орієнтація на переживаннях.** Фіксація на переживаннях є ефективною під час роботи з непідконтрольними стресорами. Основна ідея в емоційно сфокусованому подоланні наслідків негативних емоційних станів полягає в тому, що людині може бути не під силу контролювати стресор, але вона може навчитися контролювати свою реакцію. Прикладами техніки, яка може бути ефективною у фокусуванні на емоціях, є глибоке дихання, тренінг прогресуючої м'язової релаксації, візуалізація. Крім того, опанування техніки емоційної саморегуляції, тобто керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми, також є ефективною у разі, коли людина не має контролю над негативною емоційною ситуацією.

**Гра «Асоціація».** Ведучий нагадує значення слова «Асоціація» – зв'язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику сісти в центр кола. Кожний учасник по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом. Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що...», «Сергій мені схожий на вулкан...» Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію,

вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідкує, щоб діти не ображали гідність один одного. Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

## **Блок 5**

**Мета:** Вправа на розвиток розумових здібностей

**Методики:** «Числові ряди»

Інструкція: Завдання полягає в з'ясуванні математичних закономірностей у числових рядах. Наприклад, пропонується числовий ряд: 7,8,9,10.. Як в них закономірність? Вам пропонується вирішити 30 подібних задач, але з поступовим зростанням складнощів. Ці задачі засновані на різних математичних закономірностях з використанням різних дій: додавання, множення, ділення, зведення в ступінь та ін. На виконання дається 10 хвилин.

**Методика:** «Фігури»

Інструкція: Ваша задача полягає в запам'ятовуванні фігур. Завдання виконується в 2 прийоми. На бланку пред'являються попарно розташовані геометричні фігури. Протягом 2 хв. 30 с. ви повинні намагатися запам'ятати ці пари. За командою «СТОП» ви перевернете завдання і берете реєстраційний лист, де в зображенні тільки фігури лівої колонки. У реєстраційному листі протягом 3 хв. Ви маєте схематично зобразити відсутні фігури правої колонки. При цьому розміри і якість малюнка не має значення. У даному випадку важлива відповідність фігур у парі.

**Зміна інтерпретації стресора.** Реакція на негативні емоційні стани є результатом інтерпретації людиною стресора. Прикладами когнітивних стратегій подолання наслідків негативних емоційних станів є зміна неадекватних переконань, зміна небажаних думок. Проблемно-орієнтоване подолання наслідків негативних емоційних станів є ефективним для стресорів, на які людина може вплинути або які вона можете змінити. Більшість стресорів, що переживають люди, мають змішані риси. Стресори комбінуються так, що людина може слабко їх контролювати, а також так, що вони можуть бути змінені. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, турбуючись про те, як відреагує на це інша особа або що подумає оточення. Перш, ніж людина зможе виробити навички поведінки з орієнтацією на проблему, їй доведеться змінити звичний спосіб мислення на саногенне та виробити упевненість у собі.

**Вправи на розвиток розумових здібностей**

**«Арифметичний рядок»**

Інструкція: Вам буде запропоновано завдання для оцінки здібностей до усного розрахунку. У завданні 70 задач, кожна з яких передбачає вирішення за допомогою чотирьох арифметичних дій в думці. Отриманий результат арифметичних дій необхідно занести до реєстраційного листа поставите

прочерк. Послідовність вирішуваних задач з ліва на право. Працювати слід у швидкому темпі. На виконання дається 15 хвилин.

### **Вправи «Глибоке дихання»**

Вправи, які орієнтовані на глибоке дихання, є важливою складовою всіх видів релаксаційних процедур. Вони є одним із простих та найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Глибоке дихання особливо полегшує життя людям, які схильні в негативних емоційних станах до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головної болі, м'язового напруження, тривоги й апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення у ньому шлаків, хоча, в окремих випадках, можливим є поєднання цілої низки чинників. Незалежно від причини або конкретної природи розладу, глибоке дихання є фундаментальною вправою, яку людина може використовувати для регуляції своїх емоційних і фізіологічних реакцій в негативних емоційних ситуаціях

**Вправи «Підвищення самооцінки».** Важливим аспектом ефективного подолання негативних емоційних станів є підвищення самооцінки. Самооцінка означає здатність ідентифікувати ситуації, що пов'язані з негативною емоційною реакцією, можливість порівнювати з ними свою власну емоційну реакцію та визначати відповідний образ поведінки, який надасть змогу зберігати рівновагу. Рекомендується заняття почати з простого опису найбільш важливих аспектів п'яти основних стресорів у житті. Треба пам'ятати, що негативні емоційні стани є минулим, сьогоденням і майбутнім. Складаючи список, увагу групи треба акцентувати над кожним із типів цих стресорів та відмітити контрольовані та невідконтрольні риси визначених стресорів. Пізніше необхідно внести в список зміни, але на початковому етапі потрібно оцінити в цілому, які стресори видаються найбільш проблематичними. У список можна включати як важливі події сьогодення, так і проблеми, що задавнилися, події, які турбують багато років, а також страхи з приводу майбутнього. Основою формування адекватної самооцінки є самоспостереження. Ведення записів у щоденнику допомагає виявити індивідуальні поведінкові патерни та звернути на них увагу.