

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня «магістр»
на тему
**«Психічні стани військовослужбовців у взаємозв'язку з їх
особливостями саморегуляції поведінки та діяльності»**

Виконала:

магістерка II курсу, 61 групи
спец.: 053 Психологія
Дегтяр Людмила Анатоліївна

Науковий керівник:

Кандидат біологічних наук, доцент
Мунасіпова-Мотяш І. А.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів-2023

Студент(ка)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри

загальної, вікової та соціальної психології, протокол № ____ від « ____ »

_____ 2023 року

Студент(ка) допускається до захисту роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ПЛАН

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності.....	9
1.1. Особливості саморегуляції поведінки та діяльності.....	9
1.2. Психічні стани військовослужбовців.....	15
1.3. Види психічних станів військовослужбовців та особливості їх саморегуляції поведінки та діяльності.....	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності.....	39
2.1. Методика та процедура дослідження.....	39
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	42
2.3. Практичні рекомендації з профілактики виникнення психічних станів військовослужбовців.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність роботи.

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну сприяло проведенню активних бойових дій на її території. Військовослужбовці опинились у стресовій ситуації, оскільки бойові дії несуть у собі безліч стресогенних факторів. Постійна загроза життю військовослужбовців, необхідність вижити у важкій обстановці, перебування в ситуації боєздатності та постійної напруги, фактор невідомості, виснаження компенсаторних ресурсів внаслідок бойової діяльності в екстремальних кліматичних умовах, недолік повноцінного харчування та дефіцит сну – всі ці негативні особливості та умови впливають на психічний стан військовослужбовців.

Психічні стани характеризують особливості прояву психічних процесів та властивостей у певний відрізок часу, тобто ці параметри психіки тісно пов'язані один з одним. Психічні стани впливають на перебіг психічних процесів, а повторюючись часто, набуваючи стійкості, можуть стати основою властивостей особистості.

Психічний стан – це стійкий рівень психічної діяльності, який проявляється у підвищеній або зниженій активності особистості.

Особливим негативним психічним станом військовослужбовців є психічна напруженість. Вона викликається ситуацією небезпеки, ризику, зростанням відповідальності та ін.

Ступінь напруженості в умовах бою, її тривалість та вплив на діяльність військовослужбовців залежать не тільки від характеру бойового завдання, обстановки, виду зброї, а й від індивідуальних особливостей людини, мотивів її поведінки, досвіду, знань, навичок, основних властивостей нервової системи, емоційної стійкості. Тому в одній і тій самій ситуації ступінь напруженості у різних людей різний. Напруженість як стан зачіпає всю психіку та впливає як на характер та рівень психічної активності в цілому, так і на окремі психічні функції.

Ведення бою вимагає напруження розумових, фізичних та моральних сил воїна. Напруженість негативно позначається на функціонуванні психічних процесів та діяльності в цілому. Її негативний вплив виявляється у погіршенні уваги, пам'яті, мислення, скутості дій, невідповідності чи навіть хаотичності рухів. Вона ускладнює контролюючі та регулюючі функції свідомості, заважає своєчасно враховувати та передбачати зміни в обстановці, чітко та оперативно застосовувати та видозмінювати прийоми та способи дій, зберігати спрямованість до мети.

Оптимальним станом військовослужбовця є стан напруги всіх сил, доцільна мобілізованість усіх потенційних можливостей та здібностей. Існують підстави поряд з індивідуальною виділяти групову напруженість, яка порушує спільну діяльність, знижує рівень колективної взаємодії. Сучасна бойова техніка та зброя вимагають спільних та узгоджених дій воїнів. Бойовий результат зумовлений діяльністю багатьох людей. Якщо виникає групова напруженість (тертя, конфлікти тощо), порушується взаєморозуміння, зникає злагодженість та узгодженість у їх бойовій роботі.

Стійкість до психічної напруженості, збереження ефективності бойової діяльності визначаються, перш за все, високим рівнем спрямованості особистості, мотивами поведінки воїнів, їх майстерністю, готовністю до активних та самовідданих бойових дій. Саме тому психологічна підготовка до виконання завдань, вміле керівництво особовим складом можуть попередити появу крайніх форм напруженості, допомогти воїнам подолати напруженість, що виникла.

Напруженість обстановки під час тривалих бойових дій створює передумови розвитку хронічних функціональних станів зниженої працездатності та провокує в деяких військовослужбовців актуалізацію неефективних стратегій і засобів саморегуляції стану таких як: уникнення, агресивних форм поведінки та емоційної фіксації на неприємностях.

Отже, обрана тема **«Психічні стани військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності»** потребує подальшого вивчення.

Об'єкт дослідження – саморегуляція поведінки та діяльності військовослужбовців.

Предмет дослідження – психічні стани військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності.

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок психічних станів військовослужбовців та особливостей саморегуляції поведінки та діяльності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності.

2. Провести емпіричне дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності.

3. Розробити та апробувати корекційну програму спрямовану на формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців.

4. Розробити рекомендації з профілактики виникнення психічних станів військовослужбовців.

Методологічна та теоретична основа дослідження.

Особливості саморегуляції поведінки та діяльності досліджували наступні вітчизняні та американські вчені: С. Н. Вадзюк, Є. Коваленко, О. М. Кокун, В. В. Клочков, Л. В. Левицька, Н. С. Лозінська, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Х. Сайко, В. В. Сас, І. Сулятицький, Л. Тютюнник, О. Фурс, Р. Ф. Баумайстер, Н. Л. Мід та інші.

Психічні стани військовослужбовців вивчали такі вітчизняні та американські вчені: Н. А. Агаєв, М. С. Байда, У. О. Березницька, Н. Жигайло, О. М. Кокун, О. О. Колесніченко, В. В. Кравченко, Н. С.

Лозінська, О. Матеюк, Я. В. Мацегора, Т. М. Мацевко, В. Мушкевич, І. О. Пішко, Н. Є. Пенькова, І. І. Приходько, Н. В. Солошенко, Т. В. Сухобрус, О. Боє, Н. Джонс, Н. Гринберг, Э. Г. Лоуренс, Л. І. Магнуссен, Н. Т. Фиар, С. Уесселі та інші.

Види психічних станів військовослужбовців та особливості їх саморегуляції поведінки та діяльності вивчали вітчизняні вчені: Н.О. Дзеружинська, В. В. Бодян, В. Еверт, О. Лящ, К. Ю. Марущенко, О. Г. Сиропятов, М. Яцюк та ін.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, систематизація, узагальнення;
- емпіричні методи: методики: 1. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). 2. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв). 3. Методика «САН». 4. Методика «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов);
- статистичні: параметричний t-критерій Стюдента для непарних та парних вибірок.

Вибірка дослідження: загальна кількість виборки 80 військовослужбовців.

Наукове і практичне значення отриманих результатів:

Було з'ясовано, що військовослужбовці вміють змінювати власну точку зору та знаходити нестандартні шляхи подолання життєвих ситуацій. Вони мають адекватну самооцінку, у них стійкі суб'єктивні критерії оцінки успішності досягнення результатів. Була розроблена та впроваджена корекційна програма, яка дозволяє формувати психологічні механізми стресостійкості військовослужбовців. Були розроблені рекомендації з профілактики виникнення психічних станів військовослужбовців. Було з'ясовано, що військовослужбовці вміють змінювати власну точку зору та знаходити нестандартні шляхи подолання життєвих ситуацій. Вони мають адекватну самооцінку, у них стійкі суб'єктивні критерії оцінки успішності

досягнення результатів. Була розроблена та впроваджена корекційна програма, яка дозволяє формувати психологічні механізми стресостійкості військовослужбовців. Були розроблені рекомендації з профілактики виникнення психічних станів військовослужбовців.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності. У другому розділі висвітлюються результати емпіричного дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності. Таблиць – 19, рисунків – 11, висновків, списку використаних джерел – 50, додатків – 13. Основний текст розміщено на 76 сторінках, загалом робота містить 134 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ЇХ ОСОБЛИВОСТЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Особливості саморегуляції поведінки та діяльності

Особливості саморегуляції поведінки та діяльності досліджували наступні вітчизняні вчені: С. Н. Вадзюк, Є. Коваленко, О. М. Кокун, В. В. Клочков, Л. В. Левицька, Н. С. Лозінська, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Х. Сайко, В. В. Сас, І. Сулятицький, Л. Тютюнник, О. Фурс та ін.

Згідно Є. Коваленко: «саморегуляція – це регуляція емоцій, стриманість і поведінковий контроль» [10, С. 56].

Саморегуляція виступає важливим аспектом у військовій службі, оскільки вона свідчить про здатність або готовність військовослужбовців змінювати свої реакції, щоб досягати намічених цілей. Недостатня сформованість саморегуляції може ініціювати виникнення ненормативної або адиктивної поведінки. Стрес знижує саморегуляцію, а вплив стресових факторів у військовій діяльності може вплинути на розвиток самоконтролю. [10].

Л. В. Левицька зазначає, що до психоемоційної напруженості у військовослужбовців з одного боку відносять чинники, які пов'язані з організацією та забезпеченням професійної діяльності, з іншого – соціально-психологічні чинники, що виникають на тлі особливих умов ведення бойових дій. До чинників, які пов'язані з організацією та забезпеченням професійної діяльності відносять:

- різку, неочікувану військовослужбовцями зміну обстановки;
- відсутність (недостатність, суперечливість) інформації про умови бойової обстановки, склад та характер дій противника;
- збільшення темпу бойових дій;
- порушення режиму сну, дефіцит часу на прийняття рішень;

- швидкоплинність бойових дій;
- невідповідність професійних навичок вимогам, що висуваються;
- психологічну невідповідність військовослужбовців до умов бойових дій та виконання конкретної задачі зокрема;
- відсутність належного матеріально-технічного забезпечення для ведення бою.

До соціально-психологічних чинників (які виникають на тлі особливих умов ведення бойових дій) відносять: гіпервідповідальність, занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, нерозвинуті навички саморегуляції психоемоційних станів. Тривале перебування під впливом психоемоційної напруженості, невміння знизити гостроту переживання несприятливих впливів призводить до виникнення психосоматичних розладів, негативних емоційних станів у військовослужбовців (тривоги, страху, фрустрації, дезадаптованості) погіршення самопочуття та працездатності [21].

В. І. Моросанова розглядає саморегуляцію як внутрішню цілеспрямовану активність людини, що реалізується за допомогою системної участі різноманітних явищ та рівнів психіки.

В. І. Моросанова до саморегуляції відносить процеси, у яких суб'єкт виявляє ініціативу і самостійно висуває мети, і навіть управляє їх досягненням. Як предмет саморегуляції вона розглядає інтегральні психічні процеси та явища, які забезпечують самоорганізацію різних видів психічної активності людини, цілісність її індивідуальності та особистості [27].

До особливостей саморегуляції відносяться:

1) цілеспрямованість (процес саморегуляції повинен переслідувати певну мету, інакше його сутність втрачається, і сам процес загалом не набуває жодного сенсу);

2) свідомість (даний критерій означає, що людина має впливати на свої психічні процеси, стани, властивості, а також виконувати ним діяльність самостійно і усвідомлено);

3) стійкість (означає, що такий процес як саморегуляція дозволяє забезпечити стійкий стан психічної системи) [14].

Військовослужбовець, який постійно занурений у власні переживання і ситуації, які вже сталися або можуть статися, становить небезпеку для всього військового колективу. Дані обставини диктуються специфікою армійського життя, постійним перебуванням військовослужбовців, що передбачає можливість бойової готовності вдень і вночі.

Служба в Збройних Силах передбачає наряду з фізичною підготовкою осіб, ще й стресостійкість і загартованість їх внутрішніх якостей. У ході служби військовослужбовцям необхідно виявляти не тільки мужність, силу, відвагу, стриманість, а й оптимізм, позитивне ставлення до того, що відбувається, що диктується психічною саморегуляцією.

Видимий прояв психічного стану військовослужбовця під час бойових дій полягає у його вираженні міміці, позі жестикуляції та тембрі голосу. У стані сміливості, зазвичай випрямляється фігура, прискорюється мова і з'являється блиск в очах. Якщо ж військовослужбовець охоплений невпевненістю, це супроводжується сутулістю, сповільненим темпом мови і зниженим тоном голосу. В умовах, що супроводжуються небезпекою для життя, такі рухи набувають ще більш різноманітного характеру через те, що частина з них з'являється мимоволі. Візуальний прояв має важливе значення, оскільки позитивна чи негативна поведінка одного військовослужбовця, побачена іншими, впливає і на їх психіку, і на їх дії.

Під час бойових дій в одних військовослужбовців може виникнути почуття страху, тоді як в інших, навпаки, піднесення фізичних та духовних сил. Психічний стан військовослужбовців залежить від багатьох чинників, зокрема від темпераменту, характеру та інших якостей особистості. Ще один критерій – це наявність чи відсутність досвіду бойових дій. Досвідченіші військовослужбовці відрізняються розкутою поведінкою, а новачки поводяться надмірно обережно. У військовослужбовців мають бути

сформовані чіткі уявлення про бойову обстановку, щоб з точністю здійснювати управління їх психічними станами [14].

Психічну напруженість під час бойових дій можна назвати спеціальним психічним станом військовослужбовця. Вона може бути викликана не тільки небезпекою та ризиком, але й збільшенням відповідальності, необхідністю виконати певне завдання, пов'язане з наявністю величезних труднощів.

Ступінь прояву напруженості, її тривалість і те, як вона впливає на діяльність військовослужбовця, залежать, у тому числі, і від мотивів його поведінки, індивідуальних особливостей, досвіду, навичок, знань, емоційної стійкості та властивостей нервової системи. Це пояснює той факт, що в однакових умовах ступінь напруженості в окремих військовослужбовців може бути різною. Стан напруженості зачіпає загалом всю психіку військовослужбовця, впливаючи на характер і рівень психічної активності.

Виділяють наступні форми напруженості військовослужбовців під час бойових дій:

- 1) перцептивна – виникає внаслідок труднощів, пов'язаних із сприйняттям потрібної інформації;
- 2) інтелектуальна – неможливість військовослужбовця знайти спосіб, який допоміг би вирішити завдання чи знайти вихід із складної ситуації;
- 3) емоційна – виникнення емоцій, які дезорганізують діяльність військовослужбовця;
- 4) вольова – неможливість прояву військовослужбовцями свідомого зусилля для оволодіння собою у тій чи іншій ситуації;
- 5) мотиваційна – боротьба мотивів військовослужбовця, яка потребує ухвалення певного рішення.

Разом з індивідуальною напруженістю військовослужбовців можна розглядати також групову напруженість, яка значно знижує рівень ефективності колективної взаємодії під час бойової обстановки та бойових дій. Сучасна військова техніка та бойова зброя розроблені таким чином, що

їх застосування потребує спільних дій. З цього випливає, що результат залежить від діяльності багатьох людей. Якщо під час цієї діяльності з'являється групова напруженість – злагодженість зникає, порушується взаєморозуміння між військовослужбовцями, що призводить до повної неузгодженості під час бойової роботи.

Стійкість до подібної психічної напруженості визначається не лише мотивами поведінки, готовністю до бойових дій та майстерністю, а й володінням методиками саморегуляції, які дозволяють значною мірою покращити психічну та емоційну підготовку військовослужбовців [10].

І. Сулятицький, Х. Сайко вказують, що реакція військовослужбовців на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і від особливостей їх копінг-поведінки. Значимість впливу на психіку військовослужбовців тих чи інших бойових стресорів та можливий розвиток наслідків переживання бойової психічної травми визначається їх індивідуально-психологічними особливостями й особистісними властивостями, рівнем психологічної та професійної підготовки до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцями місця і ролі бойових дій в історії та перспективі їх системи життєдіяльності [40].

Згідно Л. Тютюнник розвиток стійкості до професійного та бойового стресу є необхідною складовою підготовки особового складу Збройних Сил України, оскільки військова служба останніх проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних, екстремальних (бойових) та інших чинників, які призводять до зниження рівня боєздатності. Основними способами і засобами формування стресостійкості є: вплив на рефлексогенні зони й біологічно активні точки; навіювання та самонавіювання; аутогенне тренування; спеціальні фізичні вправи та дихальні практики; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; нормалізація режиму й повноцінності харчування; тренування і

професійна підготовка; забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних умов тощо [42].

Згідно О. Фурс детермінантами виникнення деструктивних психологічних станів виступають негативні емоціогенні чинники, які впливають на фахівців екстремальних видів діяльності МО України в зоні бойових дій. Причинами виникнення деструктивних психологічних станів, які зумовлюють їх виражену динаміку є психологічна непідготовленість фахівців екстремальних видів діяльності МО України до дій у небезпечних ситуаціях та особливості їх емоційної сфери, зокрема схильність до негативних переживань при появі емоціогенних чинників [44].

З точки зору С. Н. Вадзюк, В. В. Сас військовослужбовці із високою стресостійкістю у перший тиждень після повернення з місць бойових дій мали високий рівень вольової саморегуляції, а при середній стресостійкості у них домінує низький рівень вольової саморегуляції. Через 3 місяці після повернення з місць бойових дій у військовослужбовців з високою стресостійкістю кількість осіб з вольовою саморегуляцією високого рівня зросла, а низького – зменшилася на 84%. У військовослужбовців з середньою стресостійкістю за цей час високий рівень вольової саморегуляції зростав, а низький – зменшувався близько до 33% [5].

О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко зазначають: «саморегуляція – це здатність людини керувати своїм психоемоційним станом, поведінкою на основі знань про свої психологічні особливості» [34, С. 52].

До методів саморегуляції належать: самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самопримус, самоаналіз та самоконтроль [34].

О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська розглядають психологічну стійкість «як якість особистості, що дає змогу протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань» [8, С. 8].

Стійкість виявляється у здатності системи відновлювати позитивні психічні стани. Психологічна стійкість – це здатність окремих людей, команд і організацій адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів. Стійкість не є статичним станом – це процес, який є гнучким, здатним до тренування, і передбачає взаємодію між індивідом, його життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом.

Військовослужбовці – це професія з високим рівнем ризику, в якій персонал відбирається, навчається та готується протистояти несприятливим, морально неоднозначним, емоційно складним та небезпечним ситуаціям. В ній доводиться реагувати на низку стресових факторів. Для ризиконебезпечних професій стійкість є критично важливою з точки зору оперативної ефективності та психологічної адаптації [8].

Таким чином, саморегуляція виступає важливим аспектом у військовій службі, оскільки вона свідчить про здатність або готовність військовослужбовців змінювати свої реакції, щоб досягати намічених цілей. Психічну напруженість під час бойових дій можна назвати спеціальним психічним станом військовослужбовця. Вона може бути викликана не тільки небезпекою та ризиком, але й збільшенням відповідальності, необхідністю виконати певне завдання, пов'язане з наявністю величезних труднощів.

1.2. Психічні стани військовослужбовців

Психічні стани військовослужбовців вивчали наступні вітчизняні вчені: Н. А. Агаєв, М. С. Байда, У. О. Березницька, Н. Жигайло, О. М. Кокун, О. О. Колесніченко, В. В. Кравченко, Н. С. Лозінська, О. Матеюк, Я. В. Мацегора, Т. М. Мацевко, В. Мушкевич, І. О. Пішко, Н. Є. Пенькова, І. І. Приходько, Н. В. Солошенко, Т. В. Сухобрус та ін.

Н.Жигайло, О. Матеюк виокремлюють три групи військовослужбовців, які потребують психологічного супроводу в умовах проведення бойових дій:

1) ті, які не мають суттєвих відхилень психічного стану, які зберегли здатність повноцінної соціальної адаптації, мають сприятливі стосунки у сім'ї та безперешкодно виконують свої службові обов'язки;

2) ті, які мають функціональні відхилення, зокрема, знижений рівень працездатності, зіштовхуються з труднощами у повсякденному житті, але при цьому зберігають достатній контроль над своєю поведінкою, завдяки значній напрузі власних сил і ресурсів, тому потребують відновлювальних заходів;

3) ті, які мають виражені прояви посттравматичної стресової симптоматики, порушення соціальної та професійної адаптації, значні проблеми в особистому житті [7].

Як зазначають О. М. Кокун, І. О. Пішко участь у бойових діях для військовослужбовця супроводжується виникненням чисельних травматичних ситуацій. Вони можуть бути або нетривалими, але надзвичайно потужними за силою впливу (тривалість цих подій від декількох хвилин до декількох годин), або тривалими, або регулярно повторюваними. У військовослужбовців, які приймали безпосередню участь у бойових діях, у порівнянні з тими, які участі у бойових діях не брали, виявлено істотно вищий рівень вияву ПТСР та більший вияв різних ознак порушення психічного стану. У військовослужбовців з незначним досвідом участі у бойових діях та у військовослужбовців з досвідом виконання бойових завдань після участі у бойових діях підвищився рівень стійкості до бойового стресу, поведінкова регуляція та комунікативний потенціал, а також знизився негативний показник – суїцидального ризику [14].

Згідно В. В. Кравченко психологічний стан військовослужбовця в особливих та екстремальних умовах є суб'єктивним відображенням ним ситуації у вигляді стійкої цілісної реакції в динаміці психічної діяльності, яка

виражається в єдності поведінки та хвилювання під час виконання професійної діяльності. Адаптивна функція стану полягає у встановленні відповідності між актуалізованими потребами індивіда, його можливостями і ресурсами з урахуванням конкретних умов існування, особливостей діяльності та поведінки. Ця функція дозволяє зберегти на максимально можливому рівні здоров'я, здатність до адекватної поведінки та успішної діяльності [16].

З точки зору Т. М. Мацевко, У. О. Березницької, Н. В. Солошенко «психічний стан – це складне, інтегративне, цілісне поліфункціональне та поліструктурне явище психічного життя особистості, що виступає зв'язуючою ланкою між психічними процесами та властивостями» [26, С. 59].

Військова діяльність у більшості випадків супроводжується станом підйому. Подібний стан у військовослужбовця спостерігається особливо тоді, коли виконання завдання пов'язане з діяльністю, яка цікава військовослужбовцю і значима для нього.

Що стосується такого психічного стану як стан стриманості, то він характеризується спокоєм воїна, розважливістю при виконанні того чи іншого завдання. У такому психічному стані він менше робить помилок, у нього немає зайвих рухів і метушливості. Цей стан може залежати від характеру та темпераменту військовослужбовця.

Психічні стани, що сприяють діяльності в екстремальних умовах, формуються в результаті бойової, спеціальної, психологічної підготовки, визначають поведінку і дії воїна в конкретних ситуаціях.

Серед негативних психічних станів, що переживають військовослужбовці в екстремальних умовах діяльності, можна виділити неспокій, тривожність, фрустрацію [26].

Згідно Я. В. Мацегори, І. І. Приходько, О. О. Колесніченко, М. С. Байди психічний стан людини може бути внутрішньо і зовнішньо

спостережуваним, він виступає як регулятивна функція адаптації до зовнішньої ситуації та середовища. Психічний стан є утворенням психічної діяльності, що відображує момент стійкості та специфічності перебігу психічних процесів, як форми реагування, та відбиває ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов. Авторами розроблена методика «Оцінювання негативних психічних реакцій та станів у військовослужбовців», яка виявляє показники ПТСР, дезадаптивності, нестійкості до бойової психологічної травматизації, порушення структур психологічної безпеки особистості [24].

З точки зору В. Мушкевич наслідки воєнно-травматичних стресових обставин визначатимуться психологічними чинниками (індивідуально-типологічними, психічними, характерологічними особистісними особливостями військовослужбовця, адекватністю механізмів психологічного захисту та адаптації тощо), тривалістю дії стресових факторів і соматоневрологічною важкістю [28].

Згідно О. М. Кокун, Н. А. Агаєву, І. О. Пішко, Н. С. Лозінської змінені психічні стани, які виникають у військовослужбовців в період ведення бойових дій, включають: бойову стресову реакцію (початковий прояв дезадаптаційних розладів), бойову втому та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також реактивні стани як найважчі форми бойової психіатричної патології.

Воєнні дії – це ситуація перманентної психотравматизації, яка сприяє емоційному виснаженню, але, разом з тим, війна може мати і позитивний вплив на учасників успішної бойової діяльності. Відбуваються позитивні зміни: підвищується умілість, досвідченість, росте професіоналізм, війна прискорює соціальний час, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети, набувається досвід, підвищується рівень професіоналізму; підвищується соціальний статус [31].

З точки зору Н.Є.Пенькової детермінантами виникнення деструктивних емоційних станів виступають негативні емоціогенні чинники, що впливають на військовослужбовців при виконанні професійних обов'язків. Серед них зустрічаються такі психічні стани, як дистрес, тривога, страх, фрустрація, афект, паніка, агресія. У цьому контексті особливої значущості набуває чинник «небезпека для життя і здоров'я» [33].

Як вказує І. І. Приходько: «бойовий стрес – це процес впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які у сукупності уявляються поняттям «бойова психологічна травма особистості» [35, С. 13].

І. І. Приходько вважає, що психічний стан військовослужбовців під час та після участі у бойових діях залишається нестабільним. Для осіб, які брали участь у збройних конфліктах, характерні підвищення рівня нервово-психічної напруги, виснаження фізичних і психологічних ресурсів, нервові розлади різної етіології.

Участь у бойових діях викликає закономірні зміни ціннісно-сміслової сфери, підвищує рівень тривожності, нервово-психічної напруженості, актуалізує проблему сенсу життя і смерті. Іноді після проходження бойових дій мирне життя викликає у військовослужбовців апатію та бездіяльність, або навпаки, формує стійку агресію до соціуму.

Бойова обстановка породжує виникнення цілого ряду психічних станів. Насамперед, це стан бойової готовності. Це короточасний психічний стан, що виникає під впливом сильних усвідомлюваних соціальних подразників на свідомість військовослужбовця. Стан бойової готовності викликає агресію, бажання розпочати бій із ворогом. Цей стан виникає в екстремальних умовах, що активізує захисні ресурси організму.

Аналогічний стан пов'язаний із розвитком бойової активності. Бойова активність означає міру взаємодії військовослужбовця з довкіллям. Вона має

внутрішні та зовнішні форми прояву і характеризується ступенем напруженості в ході виконання бойового завдання, активізацією уваги, концентрацією волі та зосередженістю. У процесі розвитку бойової активності у військовослужбовця відбувається активізація енергетичних ресурсів, а після виконання бойового завдання – виснаження та апатія [35].

Згідно Т. В. Сухобрус особистість військовослужбовця розглядається як певний соціальнопрофесійний тип особистості, який володіє сукупністю специфічних властивостей, особливостей (виховання високих особистісних якостей; емоційна стійкість, наполегливість, рішучість, впевненість у своїх силах; формування вмінь, що дозволяють успішно досягти свідомо поставленої мети), що виражають належність індивіда до військово-професійної соціальної групи.

Розглядаючи психологічні особливості емоційних переживань військовослужбовців, необхідно враховувати й гендерні особливості. Розуміння емоцій в осіб чоловічої та жіночої статі обслуговується різними системами психічних процесів, при цьому менш виражені у чоловіків розпізнавання емоцій інших людей і емпатія компенсуються вищим рівнем розвитку інших складових розуміння емоцій. Усвідомлена регуляція емоцій пов'язана в основному з їх придушенням. Чоловіки в цілому більш стримані в прояві симпатії, печалі, жінки – в проявах сексуальності, гніву і агресії [41].

У бойовій обстановці психіка військовослужбовця зазнає безліч різноманітних впливів. Одні з них сприяють мобілізації та концентрації фізичних та психічних можливостей людини, розвитку таких психічних станів, як бойова активність, рішучість, впевненість, зосередженість. Інші, навпаки, дезорганізують бойову діяльність, блокують доступ до наявних резервів організму, сприяють формуванню та розвитку таких психічних станів, як пасивність, невпевненість, сумнів, розсіяність, приреченість, страх, боязкість, жах тощо.

Психічні стани військовослужбовців у бою доцільно класифікувати за характером їх впливу на бойову діяльність.

Стенічні (позитивні) психічні стани сприяють виконанню поставленого завдання. До них відносяться: впевненість, бадьорість, підйом, піднесеність, бойовий порив, готовність до активних дій тощо.

Астенічні (негативні) психічні стани ускладнюють виконання поставленого завдання. До них можна віднести невпевненість, страх, жах, стомленість, пригніченість, сумнів, страх, розпач, байдужість, напруженість, втома тощо.

Психічні стани військовослужбовців досить різноманітні. Крім вищерозглянутих, можна виділити ще кілька основних груп.

Перша група включає позитивні психічні стани, які виявляються в активній формі. До них належать такі стани: бойової готовності, активності, підйому, напруженості, психічної стійкості.

Друга група включає психічні стани пасивної форми: самозаспокоєності, напруженості, передбойової (післябойової) апатії, розсіяності і незібраності, стриманості.

До третьої групи відносяться психічні стани, які виявляються в активній формі та негативні за спрямованістю: передбойова «лихоманка», панічний стан, стан стресу, страху у його різних формах.

Четверта група – негативні психічні стани, які виявляються в пасивній формі: стан ригідності (відсутність реакції на стимули або опір ним), стан фрустрації (що виникає в ситуації реальної або передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб), стан синдрому нав'язливості (боязнь нещастя, смерті, неминучого поранення), стан тривоги, занепокоєння [41].

Основні психічні стани військовослужбовців у бойовій обстановці мають власну специфіку та особливості прояви.

Стан бойової готовності – це короткочасний психічний стан, який виникає під впливом сильних усвідомлюваних соціальних подразників на

свідомість військовослужбовця, які сприяють «оцінці» його внутрішніх енергетичних та психологічних ресурсів і спонукають до конкретної діяльності. Стан бойової готовності формується з урахуванням бойового, соціального досвіду конкретного військовослужбовця, знання ним змісту майбутнього бойового завдання, свого місця у ній, особливостей бойової обстановки. У цьому стані психічна і фізіологічна діяльність військовослужбовця підтримується лише на рівні, який забезпечує стійкі навички і здатність організму до дій, що пов'язані з ризиком життя, необхідністю переносити величезні можливі психологічні, фізичні і фізіологічні навантаження під час майбутньої бойової діяльності.

Стан бойової готовності пов'язаний із станом бойової активності. Під бойовою активністю військовослужбовця розуміється міра його взаємодії з навколишнім бойовим середовищем. Бойова активність виступає як у формі внутрішніх процесів, так і у формі зовнішніх проявів. Вона характеризується низкою ознак, наприклад, ступенем прояви у воїнів від часу постановки завдання командуванням; ступенем напруженості під час виконання цього завдання; ступенем потреби в інтелектуальних, фізичних, моральних, психологічних зусиллях; тривалістю збереження в умовах бойової обстановки та деяких інших.

За високої бойової активності у військовослужбовця відбувається внутрішня мобілізація всіх енергетичних ресурсів на точне виконання завдання.

Протилежний стан бойової активності – це стан передбойової пасивності. Він виникає у військовослужбовця при слабких процесах нервового збудження та активного гальмування. Стан бойової активності і стан пасивності безпосередньо залежить від спрямованості особистості військовослужбовця, його цільової установки, переважаючих мотивів, цілей, потреб стосовно умов бойового часу.

Одним із активних позитивних психічних станів у бойовій обстановці є психічний стан підйому. Цей короткочасний психічний стан виникає під впливом сильних соціогенних подразників на свідомість військовослужбовця і спонукає його до мобілізації внутрішніх енергетичних та психологічних резервів. Стан підйому характеризує фізіологічний, фізичний та психологічний рівні військовослужбовця до початку, під час та після виконання ним бойового завдання.

Стан занепаду, на відміну від стану підйому, характеризується ослабленням вольових і психічних процесів, зниженням рівня діяльності, іммобілізацією внутрішніх енергетичних резервів.

Ці психічні стани тісно пов'язані зі станом напруженості, який може супроводжувати військовослужбовця в екстремальній обстановці та чинити сильний вплив на ефективність його діяльності. Стан напруженості залежить від рівня мотивації діяльності воїна. Якщо йому ставиться завдання з подолання труднощів, доведення тієї чи іншої роботи остаточно, виникає внутрішня напруженість. Після припинення діяльності показники напруги різко падають. При цьому мають значення якості підготовки до бойової діяльності та особливості темпераменту особистості.

Прояви напруженості різноманітні: збільшується частота серцевих скорочень і варіативність серцевого ритму, зростає частота дихальних рухів, зменшується їх глибина, з'являються затримки дихання, підвищується тиск, змінюється температура шкіри тощо.

Зміни спостерігаються і в м'язово-руховому апараті: збільшується електрична активність м'язів, особливо сходового м'яза шиї, лобових м'язів і м'язів передпліччя, виникає загальна м'язова скутість, збільшується тремор (мимовільні, швидкі, ритмічні коливальні рухи частин тіла або всього тіла), порушується координація рухів.

Стан зібраності – це концентрація активності військовослужбовця на певному виді його діяльності. Він відбувається під впливом різноманітних

подразників, агентів, стимулів, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. У цьому стані військовослужбовець активізує своє мислення, зосереджуючи його разом з іншими основними психічними процесами на головних питаннях, від успішного вирішення яких залежить його життя, успіх виконання бойового завдання.

Протилежним до цього стану є стан розсіяності – «загальне ослаблення уваги». Зовні даний стан супроводжується рядом таких поведінкових реакцій, як «зацикленість» психіки військовослужбовця лише на одній ідеї, на якомусь одному, особливо важливому для нього питанні чи завданні. У подібному стані військовослужбовці забувають про все, не бачать, що відбувається навколо них, сильно притуплені процеси уваги, всі енергетичні резерви психіки перемикаються на аналіз лише одного питання, найважливішого для них.

У групі психічних станів, негативних за своєю спрямованістю, за ступенем важливості, перше місце належить стану передбойової «лихоманки». Цей психічний стан є складним утворенням, що акумулює в собі елементи та стани занепокоєння, тривоги, напруженості психіки.

Ригідність – це стан, який виникає у військовослужбовців в екстремальних умовах як наслідок труднощів у період виконання будь-якого виду діяльності, що викликає порушення в психіці і тим самим ускладнює виконання бойового завдання. Основними ознаками ригідності виступають: порушення у перебігу психічних процесів; ускладнення у правильній оцінці ситуації чи завдання та порядку їх виконання; байдуже ставлення до всього навколишнього; безглуздий погляд; загальмованість у поведінкових реакціях.

У наборі психічних станів військовослужбовців виділяється стан стресу. Це складний психічний стан, що виникає у відповідь на численні стресори (чинники, що викликають стан стресу) у складних умовах діяльності. Існує кілька його видів: фізіологічний, психологічний та

інформаційний стрес. За своєю спрямованістю стан стресу носить негативний характер.

Тривалі психічні стани негативної спрямованості часто призводять до порушень психіки та всієї нервово-психічної діяльності військовослужбовця. Одним із найбільш характерних емоційних психічних станів в екстремальних умовах є паніка. Паніка – це тимчасове переживання гіпертрофованого страху, що зумовлює некеровану, нерегульовану поведінку людей, іноді з повною втратою самовладання, проявом байдужості до таких понять, як «борг» та «честь». В основі паніки лежить почуття безпорадності перед реальною або уявною небезпекою, прагнення будь-яким шляхом втекти від неї, замість протистояти їй [45].

Таким чином, психологічний стан військовослужбовця в особливих та екстремальних умовах є суб'єктивним відображенням ним ситуації у вигляді стійкої цілісної реакції в динаміці психічної діяльності, яка виражається в єдності поведінки та хвилювання під час виконання професійної діяльності. Психічні стани, що сприяють діяльності в екстремальних умовах формуються в результаті бойової, спеціальної, психологічної підготовки і вони визначають поведінку і дії воїна в конкретних ситуаціях.

1.3. Види психічних станів військовослужбовців та особливості їх саморегуляції поведінки та діяльності

Види психічних станів військовослужбовців та особливості їх саморегуляції поведінки та діяльності вивчали наступні вітчизняні вчені: О. Н. О. Дзеружинська, В. В. Бодян, В. Еверт, Ю. Ю. Ільїна, О. Лящ, К. Ю. Марущенко, , І. О. Мельник, О. Г. Сиропятов, М. Яцюк та ін.

З точки зору О. Лящ, М. Яцюк у формуванні деструктивних наслідків вагому роль відіграють конфліктні переживання у системі цінностей та змісту професійної діяльності військовослужбовця, які актуалізуються в ситуації загрози життю та здоров'ю особистості. Тривалі психотравмуючі

фактори бойової обстановки деструктивно впливають на емоційну сферу військових, а в силу особистісних особливостей, у багатьох демобілізованих порушується регуляція поведінки, а також моральноетична та когнітивна сфери. Негативні психічні стани, які виникають у військовослужбовців як наслідок дії бойового стресу, проявляються в реакціях некерованої агресивності, тривоги, конфліктності, апатії, що різко ускладнюють процес реадаптації демобілізованих військових та безумовно вимагають проведення психологічної корекції [23].

Як вказує О. В. Еверт до ознак негативних психічних станів військовослужбовців, можна віднести прояви паніки, тривоги, перевтоми, нервово-психічної напруги, апатії, фрустрації, депресії тощо [6].

В. Кравченко до індивідуально-психологічних характеристик, які необхідні для військовослужбовців відноситься стресостійкість. Як зазначає автор, стресостійкість відрізняється багатокomпонентною структурою. У ній включаються психофізіологічні показники наступних процесів: сила збудження центральної нервової системи, організаційний стрес, особистісна та реактивна тривожність, самооцінка, стратегія подолання стресових ситуацій та схильність до алкогольної залежності. Фактори, пов'язані з необхідністю виконувати свій службовий обов'язок у складних, швидко мінливих та важко прогнозованих ситуаціях, є найбільш стресогенними [16].

Т. О. Кучерява розглядає стресогенний вплив на організм військовослужбовця. Автор зазначає, що під час ведення бою, військовослужбовці стикаються з екстремальними ситуаціями, які згодом мають на них сильний психологічний вплив. Стресогенний вплив може бути одноразовим або багаторазовим. Постійний стресовий вплив на організм військовослужбовця вимагає від нього тривалої адаптації до стресора, отже, використовує ресурси організму. Стрессова ситуація характеризується різним ступенем раптовості і масштабності, як і може бути джерелом об'єктивно і суб'єктивно обумовленого стресу [20].

Психологічна готовність є психічним станом, що характеризується мобілізацією ресурсів суб'єкта діяльності на оперативне чи довгострокове виконання конкретної діяльності. Цей стан допомагає успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль та перебудовувати діяльність у разі непередбачених перешкод.

Автор розглядає динамічну структуру стану психологічної готовності до складних видів діяльності, як цілісне утворення, яке включає низку особистісних характеристик, основними з яких є:

- 1) мотиваційні – потреба успішно виконувати поставлене завдання, інтерес до діяльності, прагнення досягти успіху та показати себе з кращого боку;
- 2) пізнавальні – розуміння обов'язків, трудового завдання, оцінка її значимості задля досягнення кінцевих результатів діяльності і собі особисто (з погляду престижу, статусу), уявлення можливих змін обстановки;
- 3) емоційні – почуття професійної та соціальної відповідальності, впевненість в успіху, насага;
- 4) вольові – управління собою і мобілізація сил, зосередження завдання, подолання сумнівів, страху [20].

Відповідно до Л. В. Левицької процес формування стану психологічної готовності до діяльності є послідовністю взаємопов'язаних процедур і дій:

- 1) усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу чи поставленого іншими людьми завдання;
- 2) усвідомлення цілей виконання завдань, вирішення яких призведе до задоволення потреб або виконання поставленого завдання;
- 3) осмислення та оцінка умов, у яких протікатимуть майбутні події, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням завдань та виконанням вимог такого роду;

4) визначення на основі досвіду та оцінки майбутніх умов діяльності найбільш раціональних та можливих способів вирішення завдань чи виконання вимог;

5) прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань та необхідності досягнення певного результату;

6) мобілізація сил відповідно до умов і завдання, самонавіювання віри в успішне досягнення мети [21].

І. І. Приходько зазначає, що існує взаємозв'язок з властивостями особистості та індивідуально-особистісними характеристиками: рівнем тривожності, інтроверсією, екстраверсією, нейротизмом, темпераментом, рівнем нервово-психічної стійкості та відповідальністю прийняття рішень, самоконтролем.

Деструктивні емоційні стани автор відносить до групи ситуативних (похідних) емоційних явищ, вони розвиваються вже за наявності провідної емоції, тобто у процесі діяльності (володіння з тяжкою ситуацією), виражають значущість умов, ускладнюють її здійснення. При всьому різноманітті проявів емоцій у яких можна назвати три основних компонента – суб'єктивне переживання, рухові прояви та у діяльності внутрішніх органів. Деструктивні емоційні стани обумовлені ситуацією та діяльністю суб'єкта (реальної чи передбачуваної), залежать від провідних емоційних явищ. Крім того, деструктивні емоційні стани відрізняються тим, що у їх формуванні беруть участь різні фізіологічні механізми та нейрохімічні процеси в мозкових структурах, у їх дуже складній взаємодії (принцип психосоматичної єдності).

Розвиток деструктивних емоційних станів змінює тонус симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Усе це викликає виражені зміни у діяльності внутрішніх органів, що стосуються складу крові,

кровообігу, терморегуляції, травлення, виділення. Ці зміни впливають на стан психіки, сприйняття, самопочуття.

Якщо у військовослужбовця посилюється тривожність, виникають страхи – неодмінний супутник тривожності, то можуть розвинути невротичні риси. Невпевненість у собі як риса характеру – це негативна установка на себе, на свої сили та можливості. Тривожність як риса характеру – це песимістична установка життя, яка представляється як повна загроз і небезпек [35].

З точки зору О. Г. Сиропятова, Н. О. Дзеружинської, В. В. Бодян, К. Ю. Марущенко виникненню страху у військовослужбовців передували такі негативні емоційні стани, як: переляк, тривога, страх, жах. Паніка є особо деструктивним емоційним станом, який суттєво впливав на психічний стан та бойову готовність. Для подолання паніки рекомендується: усунення дії причин паніки – відбиття контратак, знищення бойових засобів супротивника, ліквідація наслідків бою, тобто картин поразки і жертв, недопущення зустрічі з охопленими панікою людьми. Фактори, що перешкоджають виникненню страху, такі як: згуртованість підрозділу, інформованість, стан загального здоров'я, наявність «побратимів», які поділяють смисл ведення війни «за єдину Україну», підтримка родичів і друзів за місцем проживання до участі у війні [38].

Виявлено основні сторони високого рівня особистісної тривожності: особистість з високим рівнем тривожності сприймає світ, який містить у собі загрозу та небезпеку значно більшою мірою, ніж особистість з низьким рівнем тривожності; високий рівень тривожності створює загрозу психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів; високий рівень тривожності негативно впливає на результат діяльності, позначається стійкістю поведінки й проявом навичок самоконтролю.

Розглядаючи дії військовослужбовців у бойовій обстановці, Т.Б.Партико, О.І.Скальська поділяють їх залежно від їх складності на ситуації: нормальні, параекстремальні, екстремальні та гіперекстремальні:

1) нормальними (звичайними) ситуаціями називаються такі ситуації, які створюють труднощі і небезпеку для військовослужбовця, вони, зазвичай, закінчуються позитивно;

2) параекстремальні ситуації викликають сильне внутрішнє напруження, можуть призводити військовослужбовця до невдач;

3) екстремальні ситуації відрізняються виникненням у військовослужбовців граничної напруги та перенапруги. У разі виникнення різко знижується ймовірність успіху та зростає ризик негативних наслідків;

4) гіперекстремальні ситуації пред'являють до військовослужбовця вимоги, що перевищують його можливості. Вони призводять до значного наростання внутрішньої напруги, порушень звичайної поведінки та діяльності. Такі ситуації мають небезпечні для життя наслідки [32].

Т. В. Сухобрус пропонує при психологічній підготовці військовослужбовців використовувати психологічний комплекс, спрямований на відновлення та підтримку особистісних психологічних характеристик військовослужбовців за допомогою психолого-терапевтичних методів та засобів регулювання функціональних станів. При цьому підготовка має бути спрямована на підвищення ефективності виконання професійних завдань, на забезпечення особистої безпеки, на збереження фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців.

Автор пропонує структуру моделі формування психологічної готовності до виконання бойових завдань:

1) психологічний супровід правової підготовки (з правомірного застосування зброї);

2) психологічний супровід вогневої підготовки (навчання навичкам володіння зброєю);

- 3) навчання методам психологічної саморегуляції, формування психологічних установок;
- 4) формування вміння розробляти чіткий план правомірних дій у ситуаціях застосування зброї;
- 5) розвиток уміння прогнозувати ситуацію [41].

З погляду І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко у сучасних умовах військової діяльності особливу актуальність набуває дослідження шляхів та способів підтримки високої психологічної стійкості та бойової активності особового складу в ході бойових дій як найважливіших складових, які забезпечують збереження бойової ефективності військ та досягнення перемоги.

Психологічна підготовка являє собою комплекс заходів щодо формування у військовослужбовця психологічної стійкості, емоційно-вольових якостей, необхідних для виконання бойових завдань, що дозволяють зміцнити психіку, загартувати волю, навчитися боротися зі страхом, переносити фізичні та психологічні навантаження.

Автор зазначає, що під час психологічної підготовки військових вирішуються завдання формування:

- психологічної готовності та стійкості військовослужбовців;
- функціональної надійності психіки військовослужбовців.

При цьому розрізняють два види психологічної готовності:

- загальна (тривала) психологічна готовність як сукупність якостей особистості, а також її підготовленості;
- ситуаційна (тимчасова) психологічна готовність.

Ситуаційна готовність – це особливий психологічний стан військовослужбовця, що дозволяє йому активно і доцільно викласти поставлені бойові завдання.

Ситуаційна готовність має складну динамічну структуру і є виразом сукупності інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових сторін

людини у їх співвідношенні із зовнішніми умовами та майбутніми завданнями.

Залежно від ситуації, що складається, військовослужбовець налаштовується на бойову поведінку, діє для досягнення поставленої мети: готує зброю і бойову техніку до виконання поставлених завдань, поповнює нестачу інформації, проводить вправи, тренування, подумки малює схеми можливого розгортання подій, свідомо керує собою.

На відміну від стану ситуаційної готовності, що відображає особливості та вимоги майбутньої ситуації, тривала (загальна) готовність – це стійка система якостей особистості (позитивне ставлення до діяльності, організованість, уважність, самовладання тощо), досвід, знання, навички, уміння, які необхідні для успішної діяльності в багатьох ситуаціях.

Тривалу готовність не треба щоразу формувати у зв'язку з поставленим завданням. Будучи заздалегідь сформованою, вона стає суттєвою передумовою успішної діяльності, залежить від ступеня розвитку психічних властивостей особистості, тому що саме вони впливають на сталий прояв психічних процесів, зберігають та підвищують надійність дій у важких умовах бою [4].

Л. В. Левицькою досліджується характер впливу на бойову активність військовослужбовців фізичних та психологічних втрат в умовах бойових дій. Вирізняють різні чинники бойової поведінки військовослужбовців: соціальні, бойові, фізіологічні та психологічні [21].

Отже, слід зазначити, що у військовій психології виділяють різні чинники бойової поведінки військовослужбовців. Дані фактори по-різному впливають на фізіологічний та психологічний стан людини. Особистісні особливості такі, як: емоційність, тривожність, саморегуляція, інтелект впливають на поведінку особистості в умовах бою. Військовослужбовці перебувають у довгостроковій стресовій ситуації, їм доводиться виявляти

жорстокість по відношенню до ворога, тривалий час перебуває у тяготах і поневіряннях, швидко реагувати в умовах несподіваної атаки ворога [21].

Як зазначає Н. Бурбан, І. Гузенко під час ведення бою військовослужбовці стикаються з екстремальними ситуаціями, які згодом мають сильний психологічний вплив на особистість військовослужбовця. Стресогенний вплив може мати одноразовий або багаторазовий вплив. Постійний стресовий вплив на організм військовослужбовця вимагає від нього тривалої адаптації до стресора, отже, використовує ресурси організму. Стрессова ситуація характеризується різним ступенем раптовості та масштабності, і так само може служити джерелом об'єктивно та суб'єктивно обумовленого стресу [3].

Автори виділяють внутрішні чинники, що впливають на витривалість військовослужбовців в екстремальних ситуаціях.

До внутрішніх чинників належать: фізіологічні та психологічні. Серед фізіологічних факторів, що визначають характер поведінки військовослужбовців, має значення тип нервової системи та тип темпераменту. До психологічних факторів належать: індивідуальні особливості, здібності людини, її навички, готовність, установки, загальна та спеціальна підготовка.

Стрессова обстановка, що виникає під час бою, викликає серйозні психологічні розлади, які потребують медичної допомоги і, отже, повну втрату боєздатності на певний час у військовослужбовців зі слабким типом нервової системи. В аналогічних умовах військовослужбовці із середнім типом нервової системи знизять активність бойових дій лише на короткий час. Військовослужбовці з сильним типом нервової системи не зазнають відчутного психотравмуючого впливу бойової обстановки. Дії військовослужбовців у бойовій обстановці та інших екстремальних ситуаціях значною мірою залежить від типу темпераменту.

Військовослужбовці із сангвінічним типом темпераменту у складних умовах приймають рішення швидко та діють сміливо. У разі невдачі вони втрачають рішучість на незначний час і швидко приходять у норму.

Військовослужбовці з холеричним типом темпераменту виявляють сміливість та рішучість переважно у стані емоційного піднесення. У стані занепаду сил вони можуть піддаватися несвідомому страху.

Військовослужбовці з флегматичним типом темпераменту діють активно та сміливо, коли ретельно підготовлені до виконання бойового завдання. Вони мають стабільність емоційних переживань, завзятість і витримку.

Військовослужбовці з меланхолічним типом темпераменту здатні виявляти рішучість і активність протягом нетривалого часу та при подоланні незначних труднощів [3].

Досліджуючи залежності поведінки у екстремальних ситуаціях від властивостей особистості, В. В. Соколовський, С. В. Бородин, Ю. В. Самсонов дійшли висновку, що толерантність до стресу має індивідуальні відмінності, які не дозволяють чітко визначити межі максимально можливих напруг, загальних для всіх. Отже, поведінка військовослужбовця в бойовій обстановці та інших екстремальних ситуаціях залежить від внутрішніх чинників: сили нервової системи, темпераменту та психологічних факторів, до яких належать: індивідуальні особливості, здібності людини, її навички, готовність, установки, загальна та спеціальна підготовка.

В екстремальних ситуаціях військовослужбовці зазнають впливу різних внутрішніх чинників. Тип нервової системи і темперамент впливають на здатність використовувати ефективні стратегії для саморегуляції поведінки. Навички, здібності, особистісні особливості, психологічні настанови впливають на вміння справлятися зі стресом. Важливий минулий досвід ведення бою, який мав позитивний результат, а отже, стратегії, які використовували військовослужбовці в минулому, допомагають впоратися

зі стресом у бойових ситуаціях. Психологічний і психічний стан військовослужбовця і натомість смерть товариша, викликає страх смерті і отже, страх перед початком бою. Командиру підрозділу необхідно знати тип темпераменту кожного підлеглого, його навички, готовність до бойових дій, щоб вчасно їх підтримати і активізувати на бойові дії [3].

Отже, військовослужбовці з високою психологічною готовністю до застосування зброї легко адаптуються до нових умов діяльності, адекватно орієнтуються у ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки. Вони мають високу нервово-психічну стійкість і поведінкове регулювання, адекватну самооцінку і реальне сприйняття дійсності. Основним фактором, що визначає психологічну специфіку бойових ситуацій, прийнято вважати небезпеку. Реакція людини на небезпеку може бути різною: свідомою, опосередкованою або імпульсною, безпосередньою. Від характеру реакції на небезпеку залежить і характер поведінки: у першому випадку поведінка свідомо контролюється, у другому є ситуативною, імпульсивною, цілком залежить від ситуації.

Для формування стресостійкості у військовослужбовців, на заняттях і навчаннях моделюються зовнішня картина бойових дій і психологічна модель бойової діяльності військовослужбовців з усіма умовами бойової обстановки, які, відбиваючись у свідомості, здатні викликати психічні реакції, подібні до реального бою. Насиченість занять та навчань елементами небезпеки та ризику, несподіванки та новизни спочатку викликає у військовослужбовців психічну напруженість, але роз'яснення значущості подолання труднощів та виконання поставленого завдання, як правило, формує стійку мотивацію до досягнення успіху у навчальному бою. Така мотивація у свою чергу сприяє виробленню навичок подолання психічної напруженості та інших негативних станів.

У ході багаторазового повторення вправ в умовах, що постійно ускладнюються, контроль військовослужбовця над своїми психічними

станами і діями покращується. Постійно формується психологічний механізм сталого придушення невпевненості та страху.

В результаті подальшого зміцнення емоційно-вольового контролю військовослужбовця за рахунок звикання до небезпеки та інших факторів бойової обстановки психічна напруженість слабшає та стабілізується на оптимальному для нього рівні.

З поліпшенням емоційно-вольового контролю в особистості зростає впевненість у своїх здібностях долати труднощі та досягати поставленої мети. Впевненість у собі, своїй зброї, командирах та товаришах допомагає точніше оцінювати бойову ситуацію, ефективніше використовувати на практиці знання, навички та вміння. Це свідчить про психологічну підготовленість до виконання бойового завдання.

З початком бойових дій у психологічно підготовленого військовослужбовця відбуваються зміни у психічному стані, актуалізуються необхідні психічні якості, підвищується психічна активність, конкретизується націленість подолання труднощів майбутнього бою [39].

Отже, індивідуалізація військово-професійної підготовки військовослужбовців може сприяти максимальній реалізації особистісних можливостей, здібностей та потреб військовослужбовця.

Методи зняття психо-емоційної напруги після участі в бою включають:

1) заняття з формування механізмів стресостійкості та успішної психосоціальної адаптації до умов мирного життя на основі стратегії власної поведінки, яка включає в себе:

- психологічне дистанціювання від спостережуваної реальності;
- самоконтроль;
- прийняття відповідальності за прийняття рішення;
- позитивна переоцінка подій;

2) з метою підвищення ефективності способів реагування на стресові ситуації, необхідно зміцнювати особистісний ресурс військовослужбовця, а

саме формувати у нього позитивну адекватну самооцінку, розвивати відповідальність, комунікативні вміння та навички, оптимістичний світогляд, формування позитивного емоційного ставлення до своєї професійної діяльності;

3) створення умов ефективного виконання обов'язків військової служби, зокрема надання можливості отримання спеціалізованої психологічної допомоги та постійне забезпечення додатковими ресурсами: технічними, людськими, фінансовими, методичними;

4) розвиток та вдосконалення необхідних для військовослужбовця навичок емоційної та психічної саморегуляції за допомогою відповідних вправ. Особистісні механізми регуляції психічних станів залежить від організації та відповідають ієрархії структури особистості [15].

До методів самокерування психічним станом, відносяться: нервово-м'язова (прогресивна) релаксація, що характеризує механізми формування релаксації:

1) аутогенне тренування (АТ), у цьому методі використовуються прийоми самонавіювання, створені задля нервово-м'язової релаксації, зі зняттям м'язової напруги;

2) ідеомоторне тренування, засноване на подібному ефекті реального та уявного руху, дане тренування, може використовуватися тільки в тому випадку, якщо уявний руховий акт був раніше освоєний у реальності;

3) сенсорна репродукція або метод образних уявлень, даний метод заснований на оперуванні образними уявленнями цілісних ситуацій, які асоціюються з розслабленням і можливістю подальшої активізації свого стану [15].

Ю. Ю. Ільїна, І. О. Мельник зазначають, що участь у бойових діях та постійна загроза життю призводить до незворотної переоцінки цінностей. Після закінчення терміну перебування в зоні ведення бойових дій військовослужбовці повертаються до нормального життя в цих умовах, саме

тоді починають проявлятися особистісні зміни. Військовослужбовці стають більш замкненими, відчуженими та підозрілими [9].

Таким чином, стресова обстановка негативно впливає на військовослужбовців зі слабким типом нервової системи, оскільки вони можуть втратити боєздатність внаслідок перенесеної психотравми. В аналогічних умовах військовослужбовці із середнім типом нервової системи знизять активність бойових дій лише на короткий час. Військовослужбовці з сильним типом нервової системи не зазнають відчутного психотравмуючого впливу бойової обстановки. В залежності від типу темпераменту військовослужбовці можуть по-різному реагувати на ситуацію бою. Тип нервової системи і темперамент впливають на здатність використовувати ефективні стратегії для саморегуляції поведінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ЇХ ОСОБЛИВОСТЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Методика та процедура дослідження

Вибірка дослідження: загальна кількість виборки 80 військовослужбовців Збройних Сил України. З них 30 жінок та 50 чоловіків. Усі вони проходять службу та беруть активну участь у бойових діях на передовій. Загалом у вибірці 10 респондентів – це добровольці, а 70 служать за контрактом. Вік досліджуваних – від 18 до 50 років. Середній вік військових по всій вибірці – 30 років. Стаж військової служби – від 1 до 60 місяців. Середній стаж служби по всій вибірці – 23 місяця. Термін перебування на передовій – від 1 місяця до 20 місяців. Середній стаж служби на передовій по всій вибірці – 6 місяців.

Експеримент проходив в три етапи:

Перший етап – констатувальний експеримент. На даному етапі була проведена первинна діагностика військовослужбовців за усіма методиками. Уся вибірка 80 військовослужбовців була розділена на дві групи: контрольну (40 досліджуваних) та експериментальну (40 досліджуваних). З експериментальною групою проводилась корекційна програма, а з контрольною не проводилась.

Другий етап – формувальний експеримент. На даному етапі була розроблена та апробована корекційна програма спрямована на формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців.

Третій етап – контрольний експеримент. На даному етапі була проведена повторна діагностика військовослужбовців за усіма методиками, щоб виявити ефективність розробленої корекційної програми.

У дослідженні були використані наступні методики: 1. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [13]. 2. Опитувальник «Стиль

саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв) [27]. 3. Методика «САН» [13]. 4. Методика «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов) [22].

1. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [13].

Мета методики – самооцінка психічних станів.

Методика має наступні групи питань:

1. тривожність;
2. фрустрація;
3. агресивність;
4. ригідність.

2. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв) [27].

Мета опитувальника – визначення стилю саморегуляції поведінки.

Методика містить наступні шкали:

1. планування (Пл);
2. моделювання (М);
3. програмування (Пр);
4. оцінювання результатів (Ор);
5. гнучкість (Г);
6. самостійність (С);
7. загальний рівень саморегуляції (ЗРС).

3. Методика «САН» [13].

Мета методики – експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних показників, якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний відзначає ступінь виразності тієї чи іншої характеристики свого стану.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про

сприятливий стан випробуваного, нижче 4 – про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються у діапазоні 5,0-5,5 балів.

4. Методика «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов) [22].

Мета методики – визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації особистості.

1. Ц – Ціннісно-сміслова організація особистості;

2. О – Організація діяльності;

3. Р – Рішучість;

4. Н – Наполегливість;

5. С – Самоволодіння;

6. См – Самостійність;

7. Б – Показник брехні;

8. В – Загальний показник, що характеризує вольову організацію особистості.

Сума набраних балів та значення:

0-8: дана вольова якість потребує розвитку та тренування, її нерозвиненість заважає людині у досягненні поставлених завдань.

9-16: ця вольова якість розвинена достатньою мірою.

17-24: вольова якість розвинена сильною, одна із визначальних у структурі вольової організації особистості.

17-24 бали за сьомим фактором (Б) (брехня), при відповідях на запитання були недостатньо щирі, тому отримані результати не відповідають дійсному стану речей.

Загальний показник (В):

0-48 балів – вольові якості особистості потребують тренування та розвитку. Вам рекомендується серйозна робота з самовиховання. Особливу увагу слід приділити тим чинникам, де у вас найменші суми балів.

49-96 балів – вольові якості особистості розвинені достатньою мірою.

97-144 бали – показник високого рівня вольової організації особистості, що свідчить про здатність з достатнім ступенем усвідомленості та почуттям реальності визначати для себе цілі, шляхи та способи її досягнення.

Методи математико-статистичної обробки даних: параметричний t-критерій Стюдента для непарних та парних вибірок.

Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичного пакету «SPSS 23,0».

2.2. Отримані результати та їх аналіз. Констатувальний експеримент.

Самооцінка психічних станів військовослужбовців проводилась за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [13]. Результати представлені в таблицях 1-2 та рис. 1-2 (Додатки А-А1).

Таблиця 1

Самооцінка психічних станів військовослужбовців (контрольна група)

Показники	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	18	45	12	30	10	25
фрустрація	14	35	17	42,5	9	22,5
агресивність	16	40	14	35	10	25
ригідність	8	20	23	57,5	9	22,5

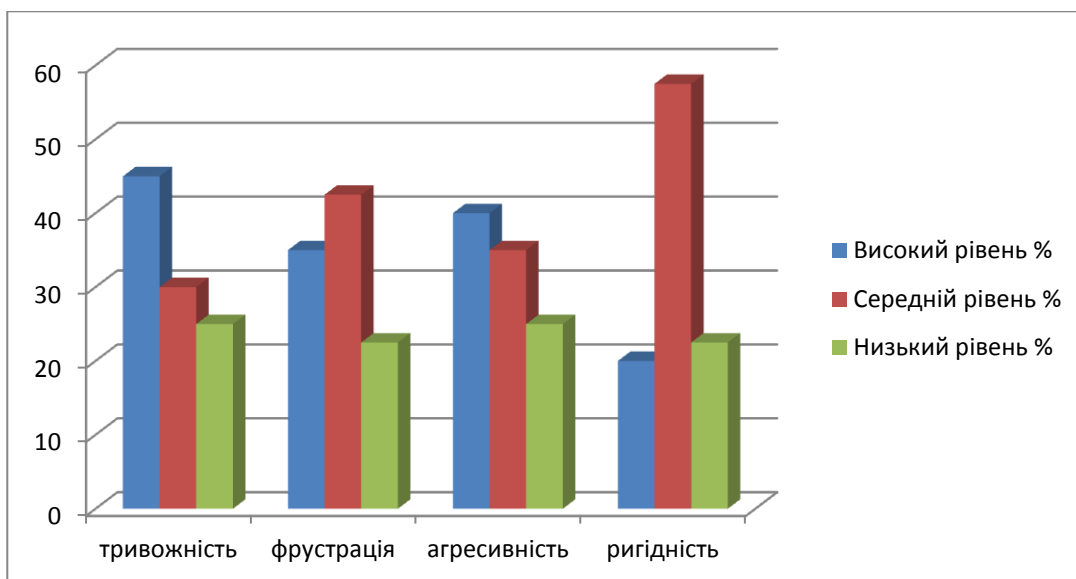


Рис. 1. Самооцінка психічних станів військовослужбовців
(контрольна група)

Як видно з таблиці 1 та рис. 1 дослідження самооцінки психічних станів військовослужбовців показало, що в контрольній групі серед високого рівня домінує показник «тривожність» (45%). Отримані результати свідчать про схильність більшості військовослужбовців до почуття тривожності. Звісно, незначний рівень тривожності сприяє активізації усіх процесів в організмі та допомагає під час бойових дій, але високий рівень тривожності перед боєм або під час нього заважає сконцентрувати увагу на бойових діях та може стати причиною нещастя.

На другому місці показник «агресивність» (40%). Отримані дані вказують на високий рівень агресивності військовослужбовців. Даний психічний стан допомагає подолати почуття страху та відчаю під час наступальних дій.

На третьому місці показник «фрустрація» (35%). Отримані результати свідчать про зростаюче емоційно-вольове напруження у військовослужбовців перед боєм або після нього.

Серед середнього рівня домінує показник «ригідність» (57,5%). Отримані результати говорять про нездатність військовослужбовців

змінювати власну точку зору або стереотипне мислення, яке заважає широко мислити та знаходити нестандартні шляхи подолання життєвих ситуацій.

Таблиця 2

Самооцінка психічних станів військовослужбовців
(експериментальна група)

Показники	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	15	37,5	13	32,5	6	12
фрустрація	11	27,5	20	50	9	22,5
агресивність	14	35	17	42,5	9	22,5
ригідність	14	35	18	45	8	20

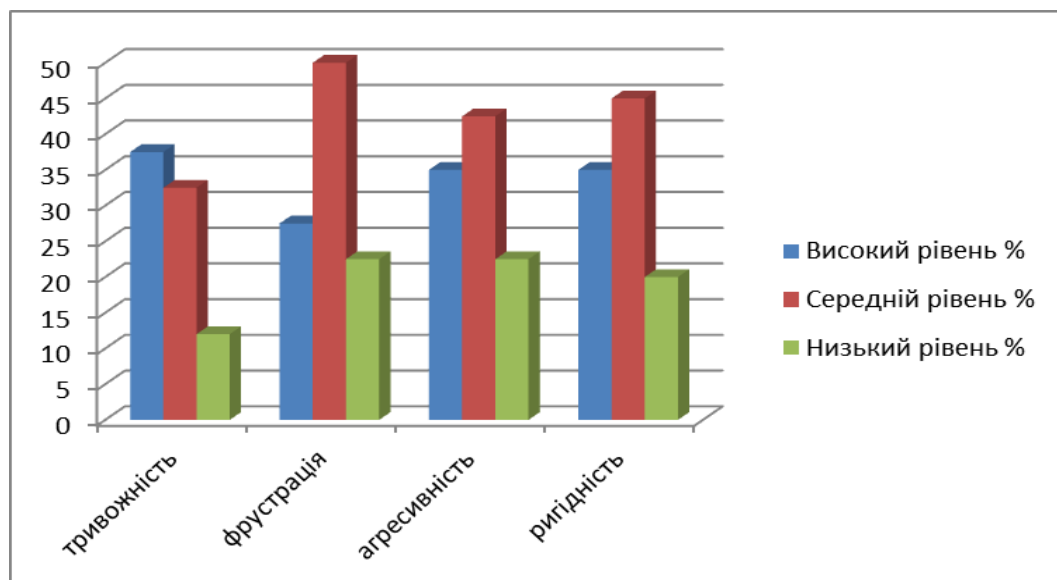


Рис. 2. Самооцінка психічних станів військовослужбовців
(експериментальна група)

Як видно з таблиці 2 та рис. 2 дослідження самооцінки психічних станів військовослужбовців показало, що в експериментальній групі серед високого рівня домінує показник «тривожність» (37,5%). Отримані дані

вказують на схильність більшості військовослужбовців до почуття тривожності.

Серед середнього рівня переважає показник «фрустрація» (50%). Отримані дані свідчать про зростаюче емоційно-вольове напруження у військовослужбовців перед боєм або після нього.

На другому місці показник «ригідність» (45%). Отримані дані вказують на нездатність військовослужбовців змінювати власну точку зору під час різних життєвих ситуацій.

На останньому місці показник «агресивність» (42,5%). Отримані дані гооврять про агресивність військовослужбовців, даний психічний стан допомагає подолати почуття страху та відчаю під чаю наступальних дій.

Таким чином, дослідження самооцінки психічних станів військовослужбовців показало, що в обох групах серед високого рівня домінує показник «тривожність».

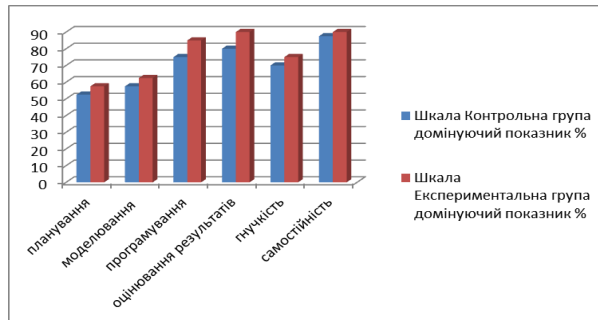
Визначення стиля саморегуляції поведінки проводилось за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв) [27]. Результати представлені в таблиці 3, рис. 3 (Додатки Б-Б1).

Таблиця 3

Визначення стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців
(контрольна та експериментальна група)

Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
	домінуючий показник		домінуючий показник	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
планування	21	52,5	23	57,5
моделювання	23	57,5	25	62,5
програмування	30	75	34	85
оцінювання	32	80	36	90

результатів				
гнучкість	28	70	30	75



самостійність	35	87,5	36	90
---------------	----	------	----	----

Рис. 3 Аналіз стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців
(контрольна та експериментальна група)

Як видно з таблиці 3 та рис 3. дослідження стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців показало, що в контрольній групі домінує показник «самостійність» (87,5%). Отримані результати свідчать про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність та поведінку, організовувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати та оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

На другому місці показник «оцінювання результатів» (80%). Отримані результати говорять про адекватну самооцінку, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

На третьому місці показник «програмування» (75%). Отримані результати вказують на потребу військовослужбовців у продумуванні способів своїх дій та поведінки для досягнення намічених цілей.

На четвертому місці показник «гнучкість» (70%). Отримані результати свідчать про пластичність всіх регуляторних процесів.

На п'ятому місці показник «моделювання» (57,5%). Отримані результати вказують на здатність виділяти значні умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям. У разі несподівано мінливих обставин військовослужбовці здатні гнучко змінювати модель значних умов і, відповідно, програму дій.

На останньому місці показник «планування» (52,5%). Отримані результати говорять про сформовану потребу в усвідомленому плануванні діяльності, плани військовослужбовців реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві та стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

В експериментальній групі домінують показники «самостійність» (90%) та «оцінювання результатів» (90%). Отримані результати говорять про автономність в організації активності військовослужбовців. Вони мають адекватну самооцінку, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

На другому місці показник «програмування» (85%). Отримані результати свідчать про індивідуальну розвиненість у військовослужбовців усвідомленого програмування своїх дій.

На третьому місці показник «гнучкість» (75%). Отримані результати свідчать про пластичність всіх регуляторних процесів.

На четвертому місці показник «моделювання» (62,5%). Отримані результати вказують на здатність виділяти значні умови досягнення цілей як у поточній ситуації.

На останньому місці показник «планування» (57,5%). Отримані результати говорять про сформовану потребу в усвідомленому плануванні діяльності.

Таким чином, дослідження стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців показало, що в контрольній групі домінує показник «самостійність», а в експериментальній групі – «самостійність» та «оцінювання результатів».

Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою проводилось за допомогою методики «САН» [13]. Результати представлені в таблицях 4-5 рис. 4-5 (Додатки В-В1).

Таблиця 4

Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою
військовослужбовців (контрольна група)

Показники	Неблагополучний стан		Норма		Благополучний стан	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
самопочуття	24	60	14	35	2	5
активність	13	32,5	22	55	5	12,5
настрій	10	25	19	47,5	11	27,5

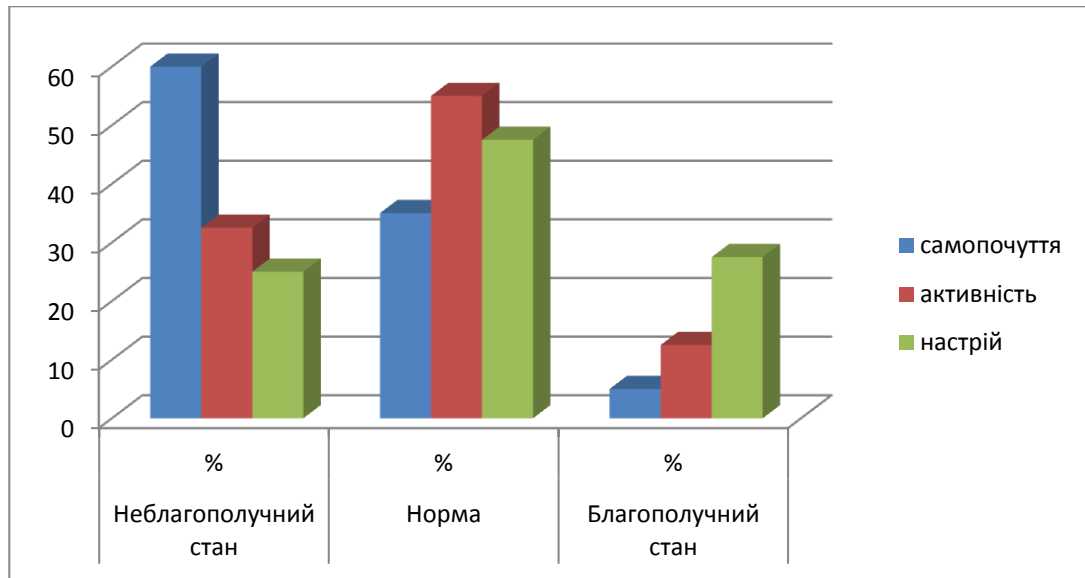


Рис. 4 Дослідження самопочуття, активності та настрою військовослужбовців (контрольна група)

Як видно з таблиці 4 та рис. 4 експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою військовослужбовців показала, що в контрольній групі домінує неблагополучний стан за показником «самопочуття» (60%). Отримані результати говорять про наявність поганого самопочуття у військовослужбовців. Даний стан пов'язаний з умовами життя військовослужбовців. Життя в антисанітарних умовах на холоді та під час спеки, відсутність комфорту та затишку.

Показники «активність» (55%) та «настрій» (47,5%) в межах норми. Отримані результати свідчать про помірну активність та настрій, які є відносно стабільними емоційними станами військовослужбовців.

Таблиця 5

Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою військовослужбовців (експериментальна група)

Показники	Неблагополучний	Норма	Благополучний
-----------	-----------------	-------	---------------

	стан				стан	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
самопочуття	20	50	18	45	2	5
активність	11	27,5	16	40	13	32,5
настрій	13	32,5	15	37,5	12	30

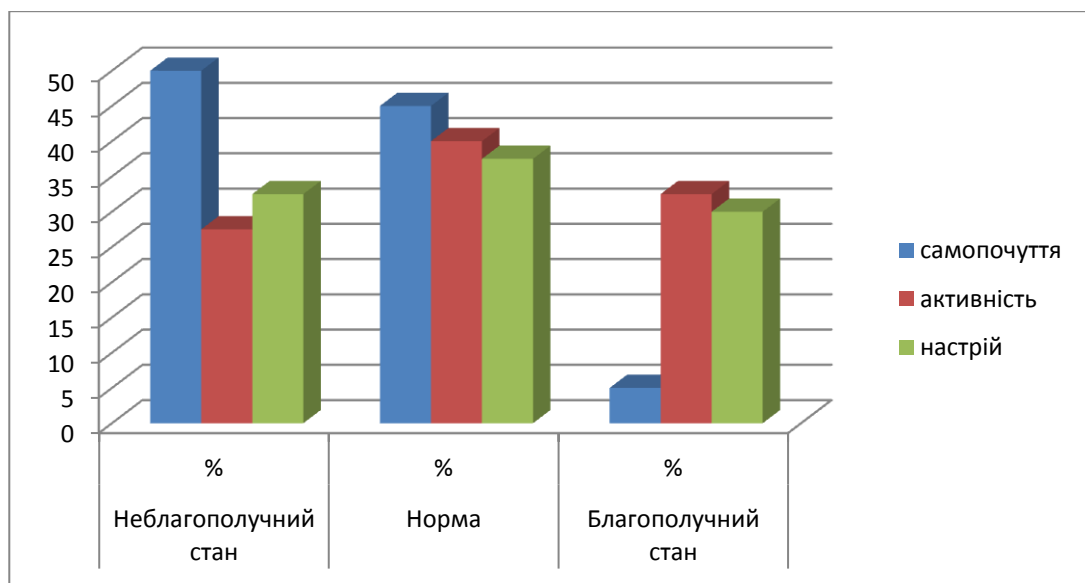


Рис. 5 Дослідження самопочуття, активності та настрою
військовослужбовців (експериментальна група)

Як видно з таблиці 5 та рис. 5 експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою військовослужбовців показала, що в експериментальній групі домінує неблагополучний стан «самопочуття» (50%). Отримані результати говорять про наявність поганого самопочуття у військовослужбовців. Даний стан пов'язаний з умовами життя військовослужбовців. Життя в антисанітарних умовах на холоді та під час спеки, відсутність комфорту та затишку.

Показники «активність» (40%) та «настрій» (37,5%) в межах норми. Отримані результати свідчать про помірну активність та настрій, які є відносно стабільними емоційними станами військовослужбовців.

Таким чином, дослідження самопочуття, активності та настрою військовослужбовців показало, що в контрольній та експериментальній групі домінує неблагополучний стан за показником «самопочуття», показники «активність» та «настрій» в межах норми.

Визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації особистості проводилось за допомогою методики «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов) [22]. Результати представлені в таблицях 6-7 рис. 6-7 (Додатки Г-Г1).

Таблиця 6

Визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців (контрольна група)

Показник	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	16	40	13	32,5	11	27,5
організація діяльності	13	32,5	17	42,5	10	25
рішучість	16	40	14	35	10	25
наполегливість	14	35	17	42,5	9	22,5
самоволодіння	18	45	9	22,5	13	32,5
самостійність	16	40	14	35	10	25
показник брехні	40	100	-	-	-	-
загальний показник	3	7,5	34	85	3	7,5

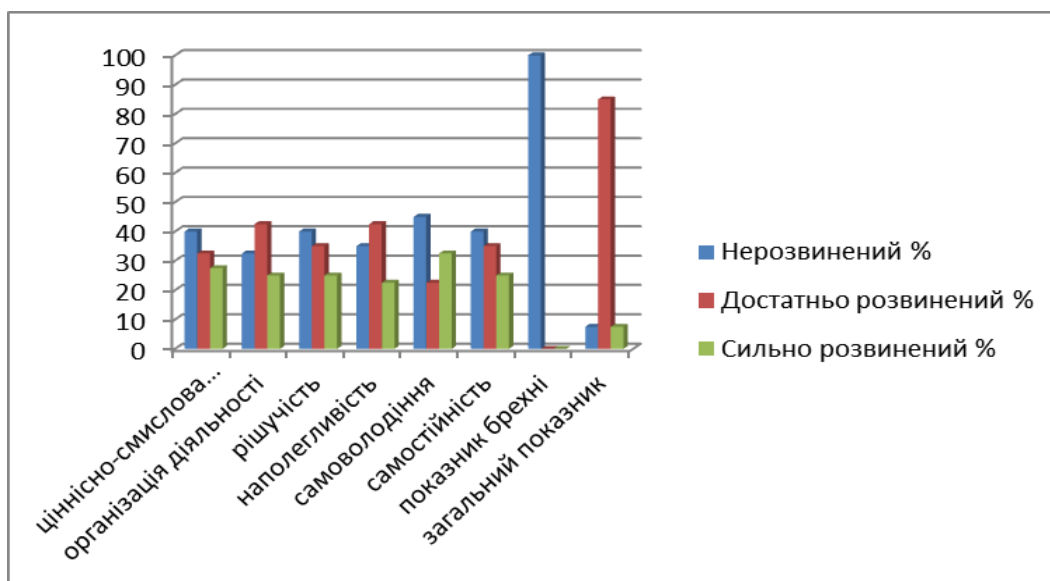


Рис. 6 Аналіз рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців (контрольна група)

Як видно з таблиці 6 та рис. 6 визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців показало, що в контрольній групі серед нерозвинених показників домінує показник «самоволодіння» (45%). Отримані результати свідчать про недостатнє вміння військовослужбовців володіти своїми емоціями.

На другому місці показники «ціннісно-смилова організація особистості», «рішучість» та «самостійність» (40%). Отримані результати говорять про недостатньо розвинені ціннісні орієнтації особистості, невміння рішучо діяти та самостійно приймати рішення.

Серед достатньо розвинених показників виявлені «організація діяльності» та «наполегливість» (42,5%). Отримані результати свідчать про вміння військовослужбовців організовувати власну діяльність та наполегливо прийти до поставленої мети.

Таблиця 7

Визначення рівня вольової організації особистості, виявлення
структури вольової організації військовослужбовців
(експериментальна група)

Показники	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	18	45	12	30	10	25
організація діяльності	26	65	12	30	2	5
рішучість	17	42,5	12	30	11	27,5
наполегливість	18	45	12	30	10	25
самоволодіння	17	42,5	11	27,5	12	30
самостійність	17	42,5	15	37,5	8	20
показник брехні	40	100	-	-	-	-
загальний показник	27	67,5	13	32,5	-	-

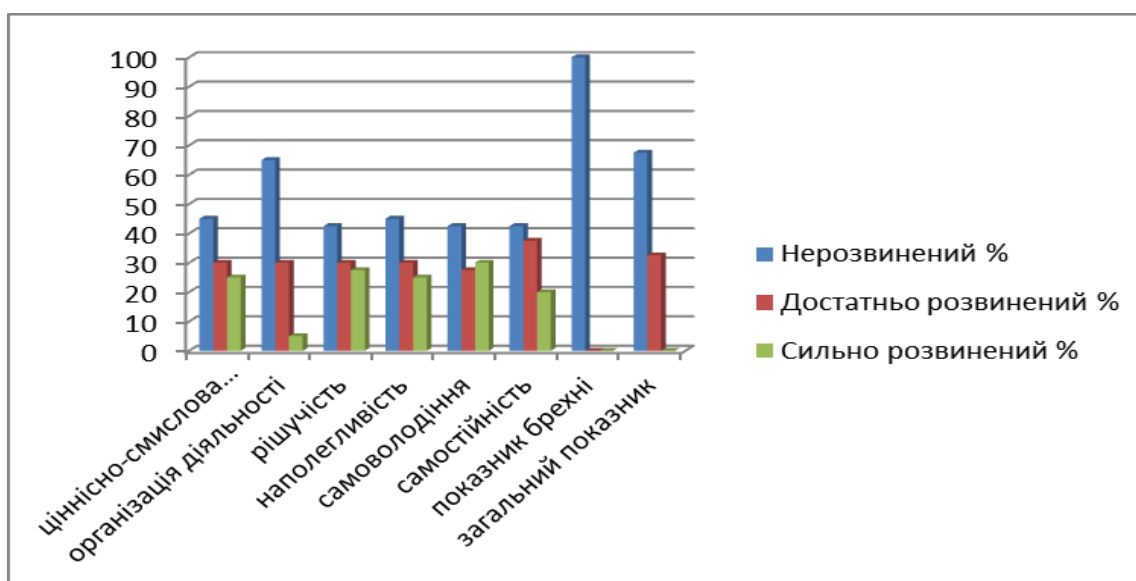


Рис. 7 Аналіз рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців (експериментальна група)

Як видно з таблиці 7 та рис. 7 визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців показало, що в експериментальній групі домінують нерозвинені показники «організація діяльності» (65%). Отримані результати свідчать про невміння військовослужбовців організовувати власну діяльність.

На другому місці показники «ціннісно-смилова організація особистості» та «наполегливість» (45%). Отримані результати говорять про недостатньо розвинені ціннісні орієнтації особистості та наполегливість у досягненні мети.

На третьому місці показники «рішучість», «самоволодіння» та «самостійність» (42,5%). Отримані результати свідчать про недостатню рішучість у досягненні мети, невміння керувати власними емоціями та самостійно приймати рішення.

Таким чином, визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців показало, що в контрольній групі серед нерозвинених показників домінує «самоволодіння», а експериментальній групі – «організація діяльності».

З метою виявлення відсутності статистичних відмінностей між групами контрольної та експериментальної групи перед проведенням формуального експерименту був використаний параметричний t-критерій Стюдента для непарних вибірок. Результати представлені в таблицях 8-11.

Таблиця 8

Статистичний аналіз самооцінки психічних станів військовослужбовців
(контрольна та експериментальна група)

Показники	t
тривожність	,081
фрустрація	-1,343
агресивність	-,763
ригідність	-,761

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 8 за показниками самооцінки психічних станів військовослужбовців у контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального дослідження статистично значущих відмінностей не виявлено. Отримані результати свідчать, що обидві вибірки є рівнозначними.

Таблиця 9

Статистичний аналіз визначення стилю саморегуляції поведінки
військовослужбовців (контрольна та експериментальна група)

Показники	t
планування	-2,211*
моделювання	-2,538*
програмування	-1,148
оцінювання результатів	-,891
гнучкість	-,701
самостійність	-1,260

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 9 за показниками стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців у контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального дослідження виявлено статистично значущі відмінності по показникам «планування» ($t = -2,211$, при $p \leq 0,05$) та «моделювання» ($t = -2,538$, при $p \leq 0,05$) отримані незначні відмінності суттєво не впливають на відмінності між групами, оскільки по шкалам програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність значущих відмінностей не виявлено. Отримані результати свідчать, що обидві вибірки є рівнозначними.

Таблиця 10

Статистичний аналіз визначення експрес-оцінки самопочуття,
активності та настрою військовослужбовців
(контрольна та експериментальна група)

Показники	t
самопочуття	0,000
активність	-,324
настрій	1,896

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 10 за показниками експрес-оцінки самопочуття, активності та настрою військовослужбовців у контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального дослідження статистично значущих відмінностей не виявлено. Отримані результати свідчать, що обидві вибірки є рівнозначними.

Таблиця 11

Статистичний аналіз визначення рівня вольової організації особистості,
виявлення структури вольової організації військовослужбовців
(контрольна та експериментальна група)

Показники	t
-----------	---

ціннісно-смилова організація особистості	1,035
організація діяльності	5,457**
рішучість	1,750
наполегливість	1,478
самоволодіння	2,003*
самостійність	1,849

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 11 за показниками рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців у контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального дослідження статистично значущих відмінностей за більшістю показників не виявлено. Виявлено відмінності за показниками «організація діяльності» ($t = 5,457$, при $p \leq 0,05$) та «самоволодіння» ($t = 2,003$, при $p \leq 0,05$) отримані незначні відмінності суттєво не впливають на відмінності між групами. Отримані результати свідчать, що обидві вибірки є рівнозначними.

Формувальний експеримент.

У процесі навчання та проходження військової служби необхідно здійснювати психологічний супровід військовослужбовців. Психологічний супровід – це комплекс безперервних заходів щодо підтримки високої службової активності військовослужбовців, їх стійкості до стресів та психологічного впливу, запобігання негативним психологічним станам [19].

Особливості тренінгової роботи з військовослужбовцями вивчали наступні вітчизняні вчені: О. М. Кокун, О. В. Копаниця, Н. С. Лозінська, О.

Р. Малхазов, І. О. Пішко [13], Є. Курченко, Р. Мороз, Т. Цуканова [19], Л. М. Прудка [36] та інші.

Метою психологічного супроводу є збереження досягнутого у процесі психологічної підготовки рівня боєздатності особового складу. З цією метою проводиться безперервний аналіз динаміки морально-психологічної обстановки в ході виконання службових завдань, виробляються рекомендації органами управління для прийняття доцільних рішень; підтримуються та розвиваються бойовий настрій та установка на безумовне виконання службових завдань; контролюється ступінь втоми особового складу; створюються по можливості комфортні умови у місцях несення служби та відпочинку особового складу [34].

При формуванні стресостійкості військовослужбовців важливе значення мають методи саморегуляції емоційних станів.

На другому етапі емпіричного дослідження – формуючому експерименті, було розроблено та проведено корекційну програму «Формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців» (Додаток Д).

Мета корекційної програми – формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців.

Завдання:

1. Навчити військовослужбовців керувати своїм стресовим станом, змінюючи його рівень під час поточних завдань.
2. Навчити керувати своїм психічним станом, якщо уникнути стресу не вдалося.
3. Навчити військовослужбовців прийомів релаксації для зняття м'язового та емоційного напруження, для швидкого відновлення після перевантажень.
4. Підвищити стійкість до стресів.

Цільова аудиторія: військовослужбовці.

Корекційна програма складається з 8 занять, які проводилися двічі на тиждень протягом 4 тижнів, тривалість кожного заняття 45 хв.

Контрольний експеримент.

Самооцінка психічних станів військовослужбовців проводилась за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [13]. Результати представлені в таблиці 12 та рис. 8 (Додаток А2).

Таблиця 12

Самооцінка психічних станів військовослужбовців
(експериментальна група після корекційної програми)

Показники	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
тривожність	8	20	15	37,5	17	12
фрустрація	12	30	10	25	18	45
агресивність	9	22,5	13	32,5	18	45
ригідність	7	17,5	13	32,5	20	50

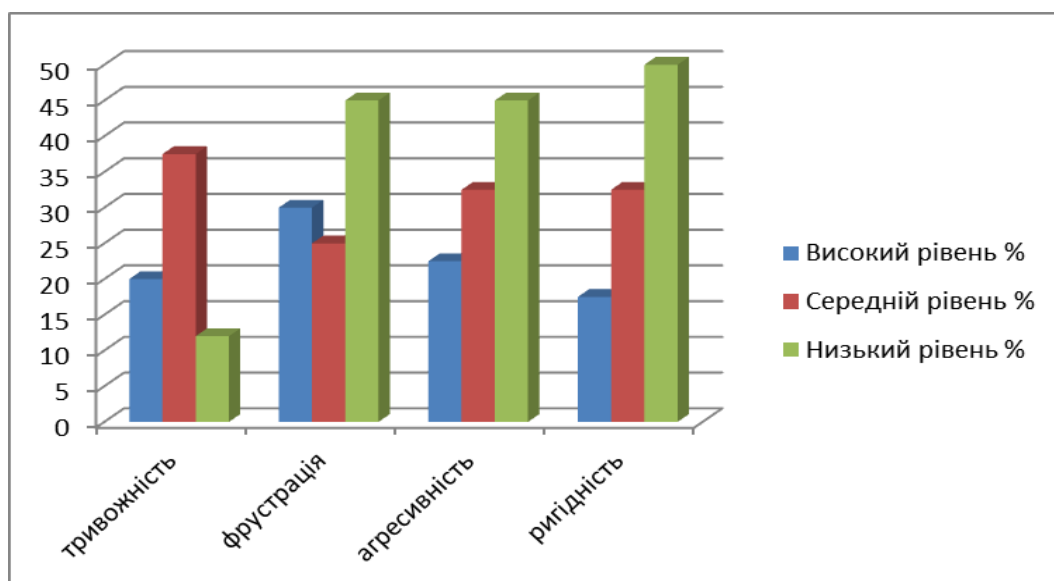


Рис. 8 Аналіз самооцінки психічних станів військовослужбовців
(експериментальна група після корекційної програми)

Як видно з таблиці 12 та рис. 8 дослідження самооцінки психічних станів військовослужбовців показало, що в експериментальній групі після корекційної програми домінує низький рівень за показником «ригідність» (50%). Отримані дані свідчать про вміння військовослужбовців змінювати власну точку зору та знаходити нестандартні шляхи подолання життєвих ситуацій.

На другому місці показники «фрустрація» та «агресивність» (45%). Отримані результати свідчать про вміння військовослужбовців керувати власними емоційними станами та стримувати агресивні прояви, якщо вони недоречні в даній ситуації. У військовослужбовців знижується емоційно-вольове напруження перед боєм або після нього, що свідчить про вміння використовувати навички релаксації та самокерування.

На останньому місці показник «тривожність» (12%). Отримані дані свідчать про зниження рівня тривожності, що позитивно впливає на аналіз бойової ситуації або ведення бою.

Таким чином, дослідження самооцінки психічних станів військовослужбовців показало, що в експериментальній групі після корекційної програми домінує низький рівень за показником «ригідність».

Визначення стиля саморегуляції поведінки проводилось за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв) [27]. Результати представлені в таблиці 13 та рис 9 (Додаток Б2).

Таблиця 13

Визначення стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців
(експериментальна група після корекційної програми)

Показник	Домінуючий показник	
	Кіл-ість досл.	%
планування	37	92,5
моделювання	28	70
програмування	37	92,5
оцінювання результатів	39	97,5
гнучкість	38	95
самостійність	37	92,5

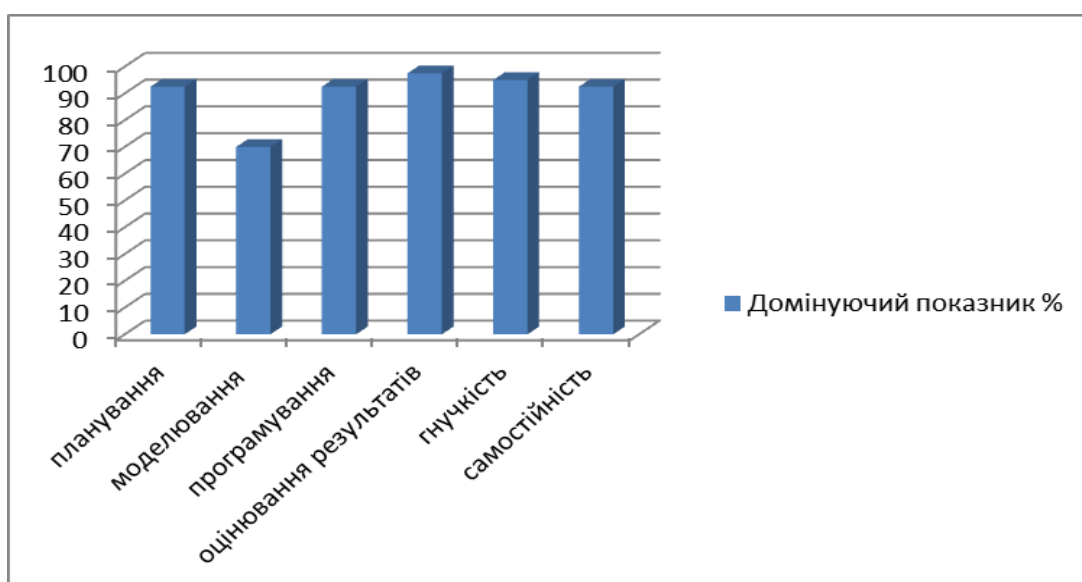


Рис. 9 Аналіз стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців
(експериментальна група після корекційної програми)

Як видно з таблиці 13 та рис. 9 дослідження стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців показало, що в експериментальній групі після корекційної програми домінує показник «оцінювання результатів» (97,5%). Отримані результати говорять про адекватну самооцінку, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

На другому місці показник «гнучкість» (95%). Отримані результати свідчать про пластичність всіх регуляторних процесів.

На третьому місці показники «планування», «програмування» та «самостійність» (92,5%). Отримані результати говорять про сформовану потребу в усвідомленому плануванні діяльності. Військовослужбовці намагаються продумати заздалегідь план майбутніх дій. Вони мають адекватну самооцінку, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

На останньому місці показник «моделювання» (70%). Отримані результати вказують на здатність виділяти значні умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому.

Таким чином, дослідження стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців показало, що в експериментальній групі після корекційної програми домінує показник «оцінювання результатів».

Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою проводилось за допомогою методики «САН» [13]. Результати представлені в таблиці 14 та рис. 10 (Додаток В2).

Таблиця 14

Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою
військовослужбовців (експериментальна група після корекційної програми)

Показники	Неблагополучний стан		Норма		Благополучний стан	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
самопочуття	2	5	4	10	34	85
активність	3	7,5	4	10	33	82,5
настрій	4	10	5	12,5	31	77,5

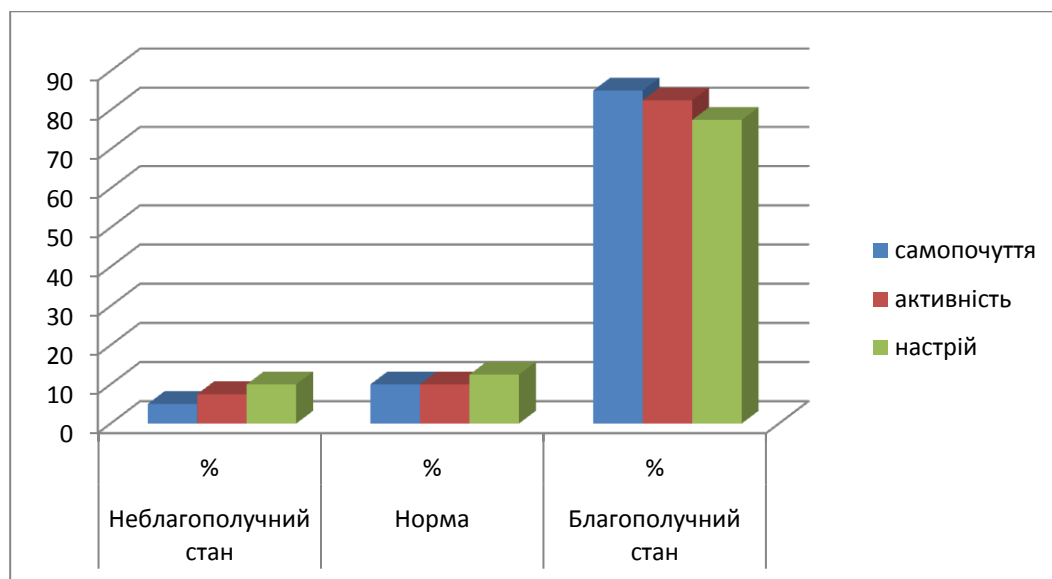


Рис. 10 Дослідження самопочуття, активності та настрою військовослужбовців (експериментальна група після корекційної програми)

Як видно з таблиці 14 та рис. 10 експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою військовослужбовців показала, що в експериментальній групі після корекційної програми домінує благополучний стан за показником «самопочуття» (85%). Отримані результати говорять про гарне самопочуття після участі у корекційній програмі, завдяки вправам, спрямованим на розслаблення м'язів та самокерування своїм настроєм учасники програми навчилися змінювати негативний емоційний стан на позитивний.

Виявлено благополучний стан за показником «активність» (82,5%). Отримані результати свідчать про прагнення військовослужбовців проявляти активність та життєрадісність.

Також виявлено благополучний стан за показником «настрій» (77,5%). Отримані результати говорять про гарний настрій, завдяки корекційній програмі учасники отримали навички самокерування емоціями та почуттями.

Таким чином, дослідження самопочуття, активності та настрою військовослужбовців показало, що в експериментальній групі після

корекційної програми домінує благополучний стан за показником «самопочуття», а також благополучний стан за показниками «активність» та «настрій».

Визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації особистості проводилось за допомогою методики «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов) [22]. Результати представлені в таблиці 15 та рис. 11 (Додаток Г2).

Таблиця 15

Визначення рівня вольової організації особистості, виявлення
структури вольової організації військовослужбовців
(експериментальна група після корекційної програми)

Показник	Нерозвинений		Достатньо розвинений		Сильно розвинений	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
ціннісно-смилова організація особистості	2	5	16	40	22	55
організація діяльності	2	5	17	42,5	21	52,5
рішучість	3	7,5	9	22,5	28	70
наполегливість	4	10	2	5	34	85
самоволодіння	2	5	2	5	36	90
самостійність	3	7,5	1	2,5	36	90
показник брехні	40	100	-	-	-	-
загальний показник	-	-	10	25	30	75

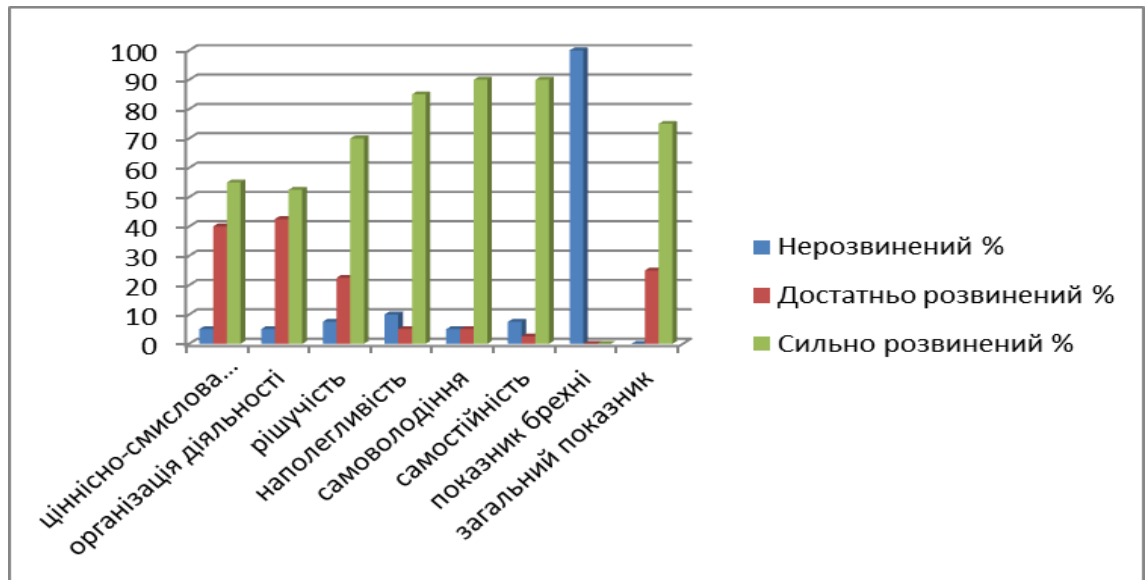


Рис. 11 Дослідження рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців (експериментальна група після корекційної програми)

Як видно з таблиці 15 та рис. 11 визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців показало, що в експериментальній групі після корекційної програми домінують сильно розвинені показники «самоволодіння» та «самостійність» (90%). Отримані результати свідчать про вміння керувати власними емоціями та самостійно приймати рішення.

На другому місці показник «наполегливість» (85%). Отримані результати свідчать наполегливість у досягненні мети та прийнятті рішення.

На третьому місці показник «рішучість» (70%). Отримані результати свідчать про рішучість у досягненні мети та виконанні бойових завдань.

На четвертому місці показник «ціннісно-смилова організація особистості» (55%). Отримані результати говорять про розвинені ціннісні орієнтації особистості.

На останньому місці показник «організація діяльності» (52,5%). Отримані результати свідчать про здатність військовослужбовців організовувати власну діяльність.

Таким чином, визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців показало, що в експериментальній групі після корекційної програми домінують сильно розвинені показники «самоволодіння» та «самостійність».

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між експериментальною групою до та після проведення корекційної програми та підтвердження її ефективності мною був використаний параметричний t-критерій Стюдента для парних вибірок. Результати представлені в таблицях 16-19.

Таблиця 16

Статистичний аналіз самооцінки психічних станів військовослужбовців
(експериментальна група до та після корекційної програми)

Показники	t
тривожність	2,216*
фрустрація	-,584
агресивність	1,461
ригідність	-,126

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 16 за показниками самооцінки психічних станів військовослужбовців експериментальної групи до та після корекційної програми виявлено статистично значущі відмінності за показником «тривожність» ($t = 2,216$, при $p \leq 0,05$). Отримані дані свідчать про зниження тривожності у військовослужбовців після проведення корекційної програми, спрямованої на формування психологічних механізмів їх стресостійкості.

Таблиця 17

Статистичний аналіз визначення стилю саморегуляції поведінки військовослужбовців (експериментальна група до та після корекційної програми)

Показник	t
планування	-3,674**
моделювання	-,192
програмування	-1,055
оцінювання результатів	-1,026
гнучкість	-2,578*
самостійність	,264

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 17 за показниками стилю саморегуляції поведінки військовослужбовців експериментальної групи до та після корекційної програми виявлено статистично значущі відмінності за показниками «планування» ($t = -3,674$, при $p \leq 0,01$) та «гнучкість» ($t = -2,578$, при $p \leq 0,05$). Отримані дані свідчать про формування у військовослужбовців навичок планування власних дій та діяльності, а також гнучкість поведінки у стресових ситуаціях. Оже, отримані дані свідчать про ефективність корекційної програми, спрямованої на формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців.

Таблиця 18

Статистичний аналіз визначення експрес-оцінки самопочуття, активності та настрою військовослужбовців
(експериментальна група до та після корекційної програми)

Показник	t
самопочуття	-3,776**
активність	-1,853
настрій	-2,274*

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 18 за показниками експрес-оцінки самопочуття, активності та настрою військовослужбовців експериментальної групи до та після корекційної програми виявлено статистично значущі відмінності за показниками «самопочуття» ($t = -3,776$, при $p \leq 0,01$) та «настрій» ($t = -2,274$, при $p \leq 0,05$). Отримані дані свідчать про позитивний вплив корекційної програми на формування гарного самопочуття та підвищення настрою у його учасників. Військовослужбовці отримали навички вольової регуляції негативних емоційних станів, що позитивно впливає на їх професійну діяльність.

Таблиця 19

Статистичний аналіз визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців (експериментальна група до та після корекційної програми)

Показник	t
ціннісно-смилова організація особистості	-4,413**
організація діяльності	-6,713***
рішучість	-5,959**
наполегливість	-6,322***
самоволодіння	-6,918***
самостійність	-8,271***

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 19 за показниками рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців у експериментальної групи до та після корекційної програми виявлено статистично значущі відмінності за показниками «ціннісно-смилова організація особистості» ($t = -4,413$, при $p \leq 0,01$), «організація діяльності» ($t = -6,713$, при $p \leq 0,001$), «рішучість» ($t = -5,959$, при $p \leq 0,001$), «наполегливість» ($t = -6,322$, при $p \leq 0,001$), «самоволодіння» ($t = -6,918$, при $p \leq 0,001$) та «самотійність» ($t = -8,271$, при $p \leq 0,001$). Отримані результати свідчать про ефективність корекційної програми, спрямованої на формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців. Після проведення програми військовослужбовці отримали навички вольової регуляції психічних станів та саморегуляції власних емоцій.

2.3. Практичні рекомендації з профілактики виникнення психічних станів військовослужбовців

На основі проведеного емпіричного дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності були розроблені наступні рекомендації керівникам військових частин та військовослужбовцям:

- збереження психічного та фізичного здоров'я шляхом використання методів психічної саморегуляції та корекції психічних станів;
- професійно-психологічний добір та розподіл військовослужбовців з військових професій з урахуванням їх характерологічних особливостей та особистих якостей; облік, контроль та дозування психічного навантаження кожного воїна, порівняні з особливостями його військової професії та особистісними особливостями;

- об'єктивна оцінка результатів бойової діяльності кожного воїна та підрозділів загалом безпосереднім командуванням;
- відпрацювання злагодженості бойової діяльності у розрахунках та підрозділах;
- проведення військово-спеціальних тренувань, що імітують умови військової діяльності, наближені до бойових дій;
- підтримання високого рівня фізичної натренованості та витривалості;
- формування та згуртування військових розрахунків та підрозділів, правильний підбір, розстановка та комплектування розрахунків та відділень з урахуванням індивідуально-психологічних військовослужбовців;
- знання особистісних особливостей кожного воїна;
- виховання у військовослужбовців таких якостей, як почуття особистої відповідальності та дисциплінованості, сміливості та рішучості, холонокровності та розумної ініціативи;
- планомірне введення воїнів-новачків у бойову діяльність з поступовим збільшенням складності бойових завдань.

ВИСНОВКИ

1. Психічний стан – це складне, інтегративне, цілісне поліфункціональне та поліструктурне явище психічного життя особистості, що виступає зв'язуючою ланкою між психічними процесами та властивостями. Бойова обстановка породжує виникнення цілого ряду психічних станів. Насамперед, це стан бойової готовності. Аналогічний стан пов'язаний із розвитком бойової активності. Бойова активність означає міру взаємодії військовослужбовця з довкіллям. Бойова активність має внутрішні та зовнішні форми прояву. Психічний стан є утворенням психічної діяльності, що відображує момент стійкості та специфічності перебігу психічних процесів, як форми реагування, та відбиває ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов. Серед негативних психічних станів, що переживають військовослужбовці в екстремальних умовах діяльності, можна виділити неспокій, тривожність, фрустрацію.

2. Проведено емпіричне дослідження психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями саморегуляції поведінки та діяльності.

Дослідження самооцінки психічних станів військовослужбовців показало, що в контрольній та експериментальній групах серед високого рівня домінує показник «тривожність». Отримані результати свідчать про схильність більшості військовослужбовців до почуття тривожності. Звісно, незначний рівень тривожності сприяє активізації усіх процесів в організмі та допомагає під час бойових дій. Але високий рівень тривожності перед боєм або під час нього заважає сконцентрувати увагу на бойових діях та може стати причиною нещастя.

Дослідження стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців показало, що в контрольній групі домінує показник «самостійність», а в

експериментальній групі – «самотійність» та «оцінювання результатів». Отримані результати свідчать про автономність в організації активності військовослужбовця, його здатності самотійно планувати діяльність та поведінку, організовувати роботу з досягнення висунутої мети. Отримані результати говорять про автономність в організації активності військовослужбовців.

Дослідження самопочуття, активності та настрою військовослужбовців показало, що в контрольній та експериментальній групах домінує неблагополучний стан за показниками «самопочуття», показники шкал «активність» та «настрій» в межах норми.

Визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців показало, що в контрольній групі серед нерозвинених показників домінує показник «самоволодіння», а експериментальній групі домінують нерозвинені показники «організація діяльності». Отримані результати свідчать про недостатнє вміння військовослужбовців володіти своїми емоціями. Отримані результати свідчать про їх невміння організовувати власну діяльність

Після проведення корекційної програми було виявлено, що в експериментальній групі після корекційної програми домінує низький рівень за показником «ригідність». Отримані дані свідчать про вміння військовослужбовців змінювати власну точку зору та знаходити нестандартні шляхи подолання життєвих ситуацій.

Дослідження стиля саморегуляції поведінки військовослужбовців показало, що домінує показник «оцінювання результатів». Отримані результати говорять про адекватну самооцінку, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

Дослідження самопочуття, активності та настрою показало, що домінує благополучний стан за показником «самопочуття», а також благополучний стан за показниками «активність» та «настрій». Отримані результати

говорять про гарне самопочуття після участі у корекційній програмі, завдяки вправам, спрямованим на розслаблення м'язів та самокерування своїм настроєм, учасники програми навчилися змінювати негативний емоційний стан на позитивний.

Визначення рівня вольової організації особистості, виявлення структури вольової організації військовослужбовців показало, що домінують сильно розвинені показники «самоволодіння» та «самостійність». Отримані результати свідчать про вміння керувати власними емоціями та самостійно приймати рішення.

3. Розроблено та апробовано корекційну програму, яка спрямована на формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців. Мета корекційної програми – формування психологічних механізмів стресостійкості військовослужбовців. Завдання: навчити військовослужбовців керувати своїм стресовим станом, змінюючи його рівень під поточних завдань; навчити керувати своїм психічним станом, якщо уникнути стресу не вдалося; навчити військовослужбовців прийомів релаксації для зняття м'язового та емоційного напруження, для швидкого відновлення після перевантажень; підвищити стійкість до стресів.

4. Розроблені рекомендації з профілактики виникнення психічних станів військовослужбовців. Військовослужбовцям рекомендується зберігати психічне та фізичне здоров'я шляхом використання методів психічної саморегуляції та корекції психічних станів; здійснювати професійно-психологічний добір та розподіл військовослужбовців з військових професій з урахуванням їх характерологічних особливостей та особистих якостей; об'єктивно оцінювати дії кожного воїна та підрозділів загалом під безпосереднім командуванням; приділяти увагу злагоженості бойової діяльності у розрахунках та підрозділах; на тренуваннях імітувати умови реальних бойових дій; підтримувати високий рівень фізичної натренованості та витривалості; урахування особистісних особливостей

кожного воїна; виховання у військовослужбовців особистісних якостей, які допоможуть підвищити стресостійкість під час бою.

Перспективи подальших досліджень: у майбутньому планую досліджувати дану проблему, для цього необхідно буде підібрати валідні методики, вибірку та провести емпіричне дослідження. Можливо, буду досліджувати психічні стани військовослужбовців у взаємозв'язку з їх особливостями темпераменту та характеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І., Богайчук В. Ж. Емоційна стійкість військово-службовців: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №3(67). С. 19–25.
2. Блінов О. А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. *Експериментальні та прикладні дослідження*. 2022. №1(21). С. 85-99.
3. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. №1. С. 105–116. DOI : 22185186. 2019.1.11
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33-49.
5. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. №1. С. 53–59.
<https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658>
6. Еверт О. В. Специфіка негативних психічних станів військовослужбовців, що виникають під впливом екстремальних умов службової діяльності. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том. VI. Психологія обдарованості, Вип. 14. С. 308-314.
7. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 64–70.

8. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
9. Ільїна Ю. Ю., Мельник І. О. Особистісні зміни військовослужбовців після участі у бойових діях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип 1. С. 24-30.
10. Коваленко Є. Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 15. С. 52–58.
11. Колесніченко О. Роль саморегуляції комбатантів у формуванні посттравматичного стресового розладу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 50(2). С. 39–44.
12. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2018. 40 с.
13. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С 281.
14. Кокун О. М., Пішко І. О. Особливості динаміки психофізіологічного стану військовослужбовців впродовж шести місяців виконання завдань у районі АТО. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. №1(2). С. 132-152.
15. Кочарян Г. С. Аутогенне тренування і самонавіяння: навч.-метод. посіб. Харків : Харківська медична академія післядипломної освіти, 2018. С 3.
16. Кравченко В. Психологічний стан військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах як об'єкт теоретичного

- дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 60(2). С. 71–80. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-71-80>
17. Красницька О. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №66(2). С. 50–63. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63>
18. Кузнєцова Л. Є. Теоретичні моделі формування і корекції посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2018. № 33 (219). С. 75–79.
19. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв, 2018. С 64.
20. Кучерява Т. О. Специфіка стильової саморегуляції військовослужбовців як основа їхньої надійності у складі танкових екіпажів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 191–197.
21. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2023. № 4. С. 5–8.
22. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород, Вид-во О. Гаркуші. 2012. 616 с.
23. Лящ О., Яцюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. С. 128–140. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>
24. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. О., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. №1(84). С. 114-124.
25. Маценко Л. М. Теорія і методика виховання : навч. посіб. Київ : ЦП «Компринт», 2019. С 319.

26. Мацевко Т., Березницька У., Солошенко Н. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. 55(2). С. 59–67. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-59-67>
27. Моросанова В. І. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ): Керівництво. 2004. 44 с.: іл. (Психологічний інструментарій).
28. Мушкевич В. Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 119–136.
29. Новікова Н. А., Сазонова Т. В. Розвиток саморегуляції – складова ефективної професійної діяльності майбутніх правоохоронців. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2019. С. 165-167.
30. Окаєвич А. В. Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів Збройних сил України як актуальна психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71(2). С. 173–176.
31. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ: «КНТ», 2023. С.168.
32. Партико Т. Б., Скальська О. І. Емоційно-вольові ресурси стресостійкості у військовослужбовців. *Psychological journal*. 2020. Т. 6. Вип. 4. С. 53–59. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4>
33. Пенькова Н. Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки*. 2022. №3. С. 227-232.
34. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / О. М. Кокун, Н.

- С. Лозінська, І. О. Пішко; За ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. С. 70.
35. Приходько І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. Випуск 1. С. 2-18.
36. Прудка Л. М. Професійно-психологічна підготовка працівників Національної поліції : лекція до теми № 2 : «Емоційновольова саморегуляція негативних психічних станів». Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2018.С. 43.
37. Рижкова Н. Психопрофілактика емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних сил України. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 7 (35). Т. 2. С. 106–111.
38. Сиропятов О. Г., Дзеружинська Н. О., Бодян В. В., Марущенко К. Ю. Психологія страху на війні. Військово-профілактична медицина. 2019. Том 10. С. 55-60.
39. Соколовський В. В., Бородін С. В., Самсонов Ю. В. Методологія формування складових емоційно-вольової культури військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2018. №4 (56). С. 197–200.
40. Сулятицький І., Сайко Х. Соціопсихологічні механізми подолання травматичного стресу військовослужбовцями. *Вісник Львівського університету*. Серія педагогічна. 2018. Випуск 33. С. 215–226.
41. Сухобрус Т. В. Психологічні чинники емоційних переживань військовослужбовців. 2022. С. 219-224.
42. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №70(6). С. 182–189. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-182-189>
43. Федоренко Р., Коширець В., Шкарлатюк К. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою,

детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи*. 2022. № 8(26). С. 408–421.

44. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності мо України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №52(2). С. 135–145. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-135-145>

45. Шевченко В., Ларіонов С., Мілорадова Н. Емпіричне дослідження емоційно-вольового компонента професійно-психологічної компетентності військовослужбовців НГУ на етапі фахової підготовки. *Наукові перспективи*. 2022. № 11(29). С. 507–520.

46. Юр'єва Н. В. Вплив психологічних особливостей військовослужбовців-жінок на результат виконання службово-бойової діяльності. *Честь і закон*. 2019. №3(70). С. 123–130. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2019/3/70/190053>

47. Яремко Р. Я. Зміни функціонального стану курсантів після проходження психолого-тренувального полігону. *Особистість в екстремальних умовах : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів)*. Львів. 2019. С. 132-135.

48. Lawrence E. G., Jones N., Greenberg N., Fear N.T., Wessely S., Michael G. Mental wellbeing interventions in the military: the ten key principles. *BMJ Military Health*. 2022. № 168(3). P. 179–180.

49. Magnussen L.I., Boe O. Machine, Machine! Stories about How Border Breaking Experiences from a Combat Fatigue Course Relates to the Development of Willpower and the Educational Concept of Bildung. *Military Behav. Health*. 2021. № 9. P. 101–109.

50. Mead N. L., Baumeister R. F. Do objects fuel thyself? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 2021. № 39. P. 16–19.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Сирі бали з методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)
(констатувальний експеримент) (контрольна група)**

№	Показники			
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
1	15	8	10	8
2	8	7	15	10
3	10	5	17	11
4	17	10	10	12
5	14	11	16	4
6	19	12	11	10
7	10	12	16	13
8	11	6	14	15
9	14	4	13	15
10	4	16	16	4
11	5	7	16	4
12	10	10	8	17
13	20	8	6	14
14	8	6	16	12

15	15	10	8	12
16	16	11	6	4
17	9	10	15	10
18	10	7	4	16
19	17	6	5	8
20	10	6	6	15
21	19	10	5	9
22	20	8	6	10
23	6	6	16	8
24	10	10	17	12
25	17	8	5	13
26	15	9	6	6
27	18	9	6	13
28	19	16	8	12
29	7	6	8	17
30	3	6	16	7
31	4	5	17	14
32	2	6	16	5
33	19	17	8	6
34	15	18	8	8

35	16	20	10	9
36	17	16	11	10
37	15	17	14	10
38	4	15	16	15
39	5	9	15	15
40	3	17	16	6

Додаток А1

**Сирі бали з методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)
(констатувальний експеримент) (експериментальна група до
корекційної програми)**

№	Показники			
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
1	15	8	8	4
2	8	7	15	5
3	17	10	13	15
4	18	13	12	15
5	10	5	15	8
6	20	13	13	16
7	12	5	14	15
8	13	14	15	14
9	17	14	7	15
10	10	7	5	12
11	17	10	14	16
12	18	8	14	12
13	8	7	5	17
14	9	9	20	5

15	18	10	13	15
16	4	11	20	6
17	5	14	16	12
18	19	14	12	17
19	20	14	13	13
20	7	7	13	17
21	10	14	15	8
22	10	10	15	15
23	17	10	5	15
24	7	13	16	6
25	19	13	5	8
26	7	12	12	15
27	4	7	12	12
28	20	15	14	13
29	20	16	10	10
30	15	15	10	8
31	10	6	11	8
32	13	15	5	15
33	12	17	17	6
34	12	17	16	6

35	5	18	15	8
36	4	6	4	9
37	4	6	4	10
38	6	17	20	11
39	5	18	15	10
40	7	5	5	4

Додаток А2

**Сирі бали з методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)
(контрольний експеримент) (експериментальна група після корекційної
програми)**

№	Показники			
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
1	8	6	5	5
2	12	7	5	6
3	15	8	6	5
4	13	15	15	6
5	15	16	8	4
6	7	7	10	5
7	14	7	11	8
8	6	8	15	10
9	14	7	5	9
10	6	5	6	10
11	15	15	12	9
12	12	9	15	9
13	5	5	4	4
14	6	15	15	55

15	12	5	10	16
16	16	10	11	5
17	12	16	5	15
18	14	5	6	16
19	4	5	6	15
20	5	18	16	10
21	15	12	12	16
22	12	14	15	11
23	16	13	5	8
24	5	17	5	15
25	12	18	15	9
26	14	5	10	15
27	12	6	12	9
28	15	12	13	15
29	15	19	11	16
30	12	10	15	10
31	5	10	16	4
32	12	15	17	10
33	4	17	17	5
34	5	16	6	16

35	6	17	13	17
36	6	15	6	15
37	6	16	12	15
38	3	15	15	5
39	4	17	15	6
40	4	17	15	15

Додаток Б

Сирі бали з опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98»

(В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв) (констатувальний експеримент)

(контрольна група)

№	Показники						
	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ЗРС
1	9	5	4	6	7	3	34
2	3	9	9	4	4	9	38
3	9	9	4	9	5	9	45
4	9	9	5	9	5	9	46
5	9	9	9	9	9	9	54
6	5	5	9	9	6	9	43
7	9	6	9	9	9	9	51
8	6	6	9	9	9	9	48
9	9	6	9	9	9	9	51
10	9	5	9	9	9	9	50
11	9	5	9	9	9	9	50
12	9	3	4	9	4	9	38
13	9	9	4	9	4	4	39
14	9	4	3	9	3	9	37

15	9	9	9	9	3	9	48
16	3	9	9	9	9	9	48
17	9	9	9	9	9	9	54
18	9	3	9	9	9	9	48
19	9	9	5	9	5	9	46
20	9	9	5	9	5	9	46
21	9	9	9	9	9	9	54
22	9	9	9	9	9	9	54
23	9	9	9	5	9	9	50
24	9	9	9	5	9	9	50
25	4	9	9	5	9	9	45
26	9	9	9	9	9	9	54
27	4	9	9	9	9	9	49
28	4	9	9	9	9	9	49
29	5	9	9	9	9	9	50
30	6	9	9	9	9	9	51
31	6	9	9	9	9	9	51
32	6	4	9	9	9	9	46
33	4	4	9	9	9	9	44
34	4	5	9	9	9	9	45

35	6	6	9	9	9	9	48
36	6	6	9	9	9	3	42
37	3	3	9	9	9	3	36
38	3	5	9	9	9	9	44
39	7	6	9	7	9	9	47
40	7	6	9	7	9	9	47

Примітка: 1. Планування (Пл); 2. Моделювання (М); 3. Програмування (Пр); 4. Оцінювання результатів (Ор); 5. Гнучкість (Г); 6. Самостійність (С); 7. Загальний рівень саморегуляції (ЗРС).

Додаток Б2

Сирі бали з опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98»

(В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв) (констатувальний експеримент)

(експериментальна група до корекційної програми)

№	Показники						
	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ЗРС
1	9	7	6	6	9	9	46
2	5	9	5	6	6	9	40
3	9	9	5	6	6	9	44
4	5	5	9	4	4	9	36
5	9	6	9	9	4	9	46
6	9	9	9	9	4	9	49
7	9	9	9	9	9	9	54
8	9	9	9	9	4	9	49
9	9	9	9	9	5	9	50
10	6	9	6	9	6	9	45
11	9	9	4	9	6	9	46
12	4	9	9	9	9	9	49
13	9	9	9	9	9	9	54
14	9	9	9	9	9	9	54

15	7	9	9	9	9	9	52
16	9		9	9	9	9	45
17	9	7	9	9	9	9	52
18	8	9	8	9	9	9	52
19	9	9	8	9	9	9	53
20	9	9	9	9	9	9	54
21	8	9	9	9	9	9	53
22	9	9	9	9	9	9	54
23	9	9	9	9	9	9	54
24	9	9	9	9	9	9	54
25	7	9	9	9	9	9	52
26	9	9	9	9	9	9	54
27	9	9	9	9	9	9	54
28	9	9	9	9	9	9	54
29	9	9	9	9	9	9	54
30	9	9	9	9	9	9	54
31	8	9	9	9	9	9	53
32	8	7	9	9	9	9	51
33	7	6	9	9	9	9	49
34	8	6	9	9	9	9	50

35	8	5	9	9	9	9	49
36	8	6	9	9	9	6	47
37	7	6	9	9	9	9	49
38	6	6	9	9	9	8	47
39	6	7	9	9	9	8	48
40	5	8	9	9	9	6	46

Примітка: 1. Планування (Пл); 2. Моделювання (М); 3. Програмування (Пр); 4. Оцінювання результатів (Ор); 5. Гнучкість (Г); 6. Самостійність (С); 7. Загальний рівень саморегуляції (ЗРС).

Додаток Б3

Сирі бали з опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98»

(В. М. Моросанова, Р. Р. Сагієв) (контрольний експеримент)

(експериментальна група після корекційної програми)

№	Показники						
	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ЗРС
1	6	9	7	9	9	9	49
2	8	9	9	9	9	9	53
3	8	9	3	9	9	9	47
4	9	9	9	9	9	9	54
5	9	9	5	9	9	9	50
6	9	9	9	4	9	9	49
7	9	9	9	9	9	9	54
8	9	9	9	9	9	9	54
9	9	9	9	9	9	9	54
10	9	9	9	9	9	9	54
11	9	9	9	9	9	9	54
12	9	9	9	9	9	9	54
13	9	9	9	9	9	9	54
14	9	9	9	9	9	9	54

15	9	9	9	9	9	9	54
16	9	9	9	9	9	9	54
17	9	9	9	9	9	9	54
18	9	9	9	9	9	9	54
19	9	9	9	9	9	9	54
20	9	9	9	9	9	9	54
21	9	9	9	9	9	9	54
22	9	9	9	9	9	9	54
23	9	9	9	9	9	9	54
24	9	9	9	9	9	5	50
25	9	9	9	9	9	5	50
26	9	9	9	9	9	7	52
27	9	8	9	9	9	9	53
28	9	8	9	9	9	9	53
29	9	6	9	9	9	9	51
30	9	8	9	9	9	9	53
31	9	4	9	9	9	9	49
32	9	6	9	9	9	9	51
33	9	6	9	9	9	9	51
34	9	9	9	9	9	9	54

35	9	9	9	9	9	9	54
36	9	6	9	9	9	9	51
37	9	7	9	9	9	9	52
38	9	5	9	9	9	9	50
39	9	5	9	9	6	9	47
40	9	6	9	9	7	9	49

Примітка: 1. Планування (Пл); 2. Моделювання (М); 3. Програмування (Пр); 4. Оцінювання результатів (Ор); 5. Гнучкість (Г); 6. Самостійність (С); 7. загальний рівень саморегуляції (ЗРС).

Додаток В

Сирі бали з методики «САН» (констатувальний експеримент)

(контрольна група)

Показники			
№	самопочуття	активність	настрій
1	4	5	5
2	3	2	3
3	5,5	5,5	5,5
4	4	3	5
5	5,5	3	5
6	3	5	5
7	5,5	4	5
8	4	3	5
9	2	5	5,5
10	5,5	2	5,5
11	3	3	5,5
12	4	5	5,5
13	3	1	5,5
14	4	5,5	5,5
15	3	2	5,5
16	3	5,5	4

17	3	5	5
18	3	5,5	5
19	2	3	4
20	3	5,5	5,5
21	4	3	5,5
22	3	2	4
23	4	5,5	5
24	3	5,5	3
25	2	5,5	5
26	3	1	5,5
27	4	5,5	5,5
28	3	5,5	5,5
29	5	5,5	3
30	5	5,5	3
31	5,5	5,5	5
32	5,5	5,5	5,5
33	5,5	5,5	3
34	5,5	5,5	5,5
35	5,5	5,5	5,5
36	5,5	5,5	5,5

37	5,5	5,5	5,5
38	5,5	5,5	3
39	5,5	5,5	5,5
40	5,5	5,5	3

Додаток В1

Сирі бали з методики «САН» (констатувальний експеримент)

(експериментальна група до корекційної програми)

Показники			
№	самопочуття	активність	настрій
1	5	5,5	5,5
2	3	5,5	5,5
3	5,5	5,5	5,5
4	5,5	3	4
5	4	5	5
6	5,5	5	2
7	3	4	5
8	5,5	5	5
9	5,5	5	5
10	2	3	5,5
11	3	5,5	5
12	5,5	3	5,5
13	3	5,5	2
14	5,5	2	2
15	4	5,5	5,5
16	5,5	3	5

17	5,5	5	5
18	4	3	5
19	4	2	5,5
20	5,5	5,5	2
21	2	2	5,5
22	5,5	5,5	5,5
23	2	2	5,5
24	5,5	5,5	5,5
25	3	2	1
26	2	5,5	1
27	2	5,5	1
28	5,5	5,5	5
29	4	5	2
30	5,5	5	5
31	3	5,5	3
32	5,5	5,5	5
33	2	5,5	3
34	3	5	5,5
35	5,5	5	5,5
36	2	5	3

37	5,5	5,5	5,5
38	3	5	5,5
39	2	5	5
40	5,5	5	2

Додаток В2**Сирі бали з методики «САН» (контрольний експеримент)****(експериментальна група після корекційної програми)**

Показники			
№	самопочуття	активність	настрій
1	4	5,5	5
2	5,5	4	5
3	5	5	5
4	5	5,5	5
5	4	5	5
6	5,5	5	5
7	5	3	5
8	5	5	5
9	5	5	5
10	5	3	5
11	5,5	5	5
12	5	5	4
13	5	5,5	5
14	5	5	3
15	5	5	5
16	5	5	5

17	5	5	3
18	5	5	5
19	5	5	3
20	5	5,5	5
21	5	5	5
22	5	5	5
23	5	5	5
24	5	5	5
25	5	5	5,5
26	5	5	5
27	5,5	5	5
28	5	5	5
29	5	5	5,5
30	5	5	5
31	5	5	5
32	5	5	5,5
33	5	5	5
34	5	5	5
35	5	5	5
36	5	5	5

37	5	5	5,5
38	5	5	5
39	5	5	5
40	5	5	5,5

Додаток Г

Сирі бали з методики «Дослідження вольової організації особистості»

(А. Хохлов) (констатувальний експеримент) (контрольна група)

№	Показники							
	Ц	О	Р	Н	С	См	Б	В
1	8	17	19	17	17	9	5	92
2	10	17	18	17	8	18	3	91
3	4	18	8	8	17	8	4	67
4	14	6	17	18	6	19	5	85
5	5	19	7	19	17	6	4	77
6	9	7	18	6	5	17	3	65
7	10	18	8	18	17	5	6	82
8	6	18	17	5	7	9	4	66
9	15	4	9	17	17	4	5	71
10	3	17	7	7	4	9	7	54
11	17	5	4	10	5	3	4	48
12	4	17	19	4	19	9	3	75
13	19	6	5	9	18	3	5	65
14	5	17	19	3	5	2	3	54
15	18	7	17	9	18	10	2	81

16	6	8	6	5	6	4	4	39
17	20	15	18	14	17	11	5	100
18	7	5	17	6	9	5	6	55
19	14	15	16	19	16	18	6	104
20	5	4	5	7	15	19	5	60
21	15	15	15	8	7	17	5	82
22	9	3	4	6	15	17	4	58
23	9	15	5	19	8	5	5	66
24	6	17	15	5	19	17	6	85
25	17	3	6	9	6	4	7	52
26	5	15	9	18	19	9	6	81
27	15	4	6	4	5	3	7	44
28	6	15	15	3	6		8	53
29	7	16	15	16	15	5	5	79
30	9	9	6	9	5	9	6	53
31	4	10	16	10	16	6	4	66
32	17	11	6	13	5	7	7	66
33	5	13	9	14	19	8	8	76
34	10	16	5	14	5	9	8	67
35	11	4	9	16	18	10	4	72

36	19	15	4	14	6	11	5	74
37	18	16	15	9	16	14	4	92
38	17	16	16	9	7	14	3	82
39	17	15	15	10	15	15	3	90
40	17	15	16	10	16	19	3	96

Примітка: 1. Ц – Ціннісно-сміслова організація особистості; 2. О – Організація діяльності; 3. Р – Рішучість; 4. Н – Наполегливість; 5. С – Самоволодіння; 6. См – Самостійність; 7. Б – Показник брехні; 8. В – Загальний показник, що характеризує вольову організацію особистості.

Додаток Г1

**Сирі бали з методики «Дослідження вольової організації особистості»
(А. Хохлов) (констатувальний експеримент) (експериментальна група до
корекційної програми)**

№	Показники							
	Ц	О	Р	Н	С	См	Б	В
1	1	17	17	1	9	9	1	55
2	17	17	9	1	9	1	1	55
3	4	8	8	7	8	12	1	48
4	17	1	9	17	9	1	1	55
5	6	11	10	10	5	5	1	48
6	9	9	1	1	17	9	1	47
7	7	8	16	14	1	1	1	48
8	9	17	1	1	1	9	1	39
9	1	1	17	17	17	1	1	55
10	15	7	1	9	1	1	1	35
11	1	2	17	17	9	1	1	48
12	18	7	4	9	7	1	1	47
13	8	1	1	11	19	1	1	42
14	1	8	4	10	8	5	3	39
15	1	2	17	9	9	9	1	48

16	9	1	1	9	2	17	1	40
17	1	1	9	9	9	17	1	47
18	8	15	1	8	1	11	1	45
19	1	9	1	2	17	17	1	48
20	9	1	1	11	7	17	1	47
21	5	6	10	8	9	9	1	48
22	1	1	16	18	1	10	1	48
23	1	1	7	10	1	13	1	34
24	16	1	1	11	9	9	1	48
25	17	1	17	9	1	17	1	63
26	5	3	6	18	17	9	6	64
27	1	10	16	1	7	1	1	37
28	16	7	18	5	19	19	8	92
29	17	3	6	4	8	1	1	40
30	15	10	1	1	11	8	1	47
31	9	9	1	17	1	9	1	47
32	9	16	18	19	9	9	7	87
33	9	1	9	17	1	9	1	47
34	10	1	10	18	1	1	1	42
35	17	1	9	1	17	9	1	55

36	17	1	17	17	17	1	1	71
37	17	1	9	1	17	1	1	47
38	18	3	17	8	18	19	6	89
39	17	2	17	2	17	1	1	57
40	17	1	17	1	17	1	1	55

Примітка: 1. Ц – Ціннісно-смилова організація особистості; 2. О – Організація діяльності; 3. Р – Рішучість; 4. Н – Наполегливість; 5. С – Самоволодіння; 6. См – Самостійність; 7. Б – Показник брехні; 8. В – Загальний показник, що характеризує вольову організацію особистості.

Додаток Г2

**Сирі бали з методики «Дослідження вольової організації особистості»
(А. Хохлов) (контрольний експеримент) (експериментальна група після
корекційної програми)**

№	Показники							
	Ц	О	Р	Н	С	См	Б	В
1	8	17	9	9	19	18	1	81
2	9	7	19	19	18	17	2	91
3	9	19	20	10	9	19	3	89
4	8	18	20	17	19	19	2	103
5	17	9	6	18	17	20	1	88
6	9	10	9	18	10	9	1	66
7	10	9	10	19	18	17	1	84
8	9	18	9	20	20	19	2	97
9	17	7	19	18	19	19	2	101
10	9	9	18	18	18	20	5	97
11	10	10	19	17	19	17	5	97
12	11	10	18	6	20	18	2	85
13	20	9	9	17	20	17	5	97
14	10	19	10	6	18	17	3	83
15	9	18	9	18	20	19	4	97

16	19	19	6	18	19	19	2	102
17	19	9	9	19	18	20	3	97
18	19	10	6	20	20	20	2	97
19	9	9	10	18	19	20	1	86
20	10	12	17	18	18	17	5	97
21	9	9	18	18	20	19	5	98
22	9	19	18	19	19	19	1	104
23	10	20	17	6	19	20	5	97
24	9	17	18	18	19	17	2	100
25	18	9	17	18	19	4	2	87
26	17	9	20	19	18	18	1	102
27	17	19	20	20	18	17	1	112
28	18	18	19	18	17	17	2	109
29	19	9	18	18	17	19	3	103
30	19	19	17	19	6	19	2	101
31	20	9	20	19	20	4	5	97
32	19	9	20	6	20	18	5	97
33	19	19	18	18	19	19	2	114
34	19	20	17	18	19	19	2	114
35	18	20	20	19	6	20	2	105

36	18	18	20	20	20	7	1	104
37	17	17	18	18	19	17	2	108
38	17	17	18	19	19	19	2	111
39	17	19	19	17	19	19	1	111
40	17	19	19	17	19	20	1	112

Примітка: 1. Ц – Ціннісно-смилова організація особистості; 2. О – Організація діяльності; 3. Р – Рішучість; 4. Н – Наполегливість; 5. С – Самоволодіння; 6. См – Самостійність; 7. Б – Показник брехні; 8. В – Загальний показник, що характеризує вольову організацію особистості.

Додаток Д

**Корекційна програма «Формування психологічних механізмів
стресостійкості військовослужбовців»**

Заняття 1. «Знайомство з роботою групи»

Вправа 1. «Алфавіт» (15 хв.)

Мета вправи – знайомство учасників групи.

Хід вправи

Ведучий: «Будь ласка, вимовляйте імена голосно і чітко, і постарайтеся при цьому висловити голосом, що Ви пишаєтеся своїм ім'ям. Якщо хтось не розчув імені сусіда, нехай тут же попросить повторити його, сказавши: «Ще раз, будь ласка». Дуже важливо, щоб кожне ім'я було добре почуте». «Всі повинні стати в шеренгу за алфавітом, дотримуючись наступних правил: потрібно встати так, щоб попереду стояли люди, імена яких починаються на перші літери алфавіту, а в кінці шеренги ті, чиї імена починаються на останні букви алфавіту. При розстановці не можна розмовляти, писати, показувати букви свого імені жестами або малювати їх у повітрі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час виконання вправи?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Правила групи» (15 хв.)

Мета вправи: познайомиться з правилами роботи в групі.

Обладнання: аркуш ватману 24 формату, фломастери.

хід вправи

Ведучий: «Для ефективної роботи в групі нам необхідно познайомитися з правилами групової роботи, можна щось додати своє».

Правила роботи у групи:

1. Довірливий стиль спілкування. Для того щоб отримати найбільшу віддачу, домогтися довіри між членами групи, слід запропонувати прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це психологічно зрівнює

всіх, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального стану, життєвого досвіду та ін.

2. Спілкування за принципом «тут і зараз». Під час корекційної програми необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі. Інакше, як прояв психологічних захистів, може проявлятися прагнення піти в область загальних міркувань, зайнятися обговоренням подій, що трапилися з іншими людьми та ін.

3. Персоніфікація висловлювань. Для більш відвертого спілкування під час занять необхідно відмовитися від безособової мови, допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що ...»), а також, вони не повинно бути безадресні (наприклад, не «Багато хто не зрозумів мене», а «Вася і Коля не зрозуміли мене»).

4. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи необхідно говорити тільки правду. Якщо немає бажання висловитися щиро, краще промовчати. Це правило означає відкрите вираження своїх почуттів по відношенню до дій інших учасників і до самого себе.

5. Конфіденційність всього, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю.

6. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а тільки його дії і поведінку. Ми не говоримо «Ти мені не подобаєшся», а говоримо «Мені не подобається твоя манера поведінки».

7. Повага мовця. Коли висловлюється хтось із товаришів, всі уважно слухають, даючи можливість сказати те, що він хоче. Важливо не перебивати, не коментувати, а питання можна задати тільки після того, як він закінчить висловлюватися.

8. Активна участь в цих заходах – це норма поведінки. Всі учасники повинні активно дивитися, слухати. Не думати тільки про власне «Я». Тільки людина, яка бере активну участь в роботі групи, може взяти щось для себе.

9. Правило «Стоп». Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «стоп». Тільки необхідно взяти всю відповідальність за це на себе: група не зможе допомогти цій людині. Цим правилом можна скористатися тільки один раз за все заняття.

Правила групи потрібно прописати на ватмані і зберігати до кінця заняття, і періодично нагадувати їх учасникам.

Вправа 3. «Моя впевненість у собі» (15 хв.)

Мета вправи – визначити, кожен учасник вкладає у значення впевненість у собі.

Хід вправи

Ведучий: «Вам необхідно свідомо викликати у собі відчуття, які асоціюються у вас із впевненістю. Для цього достатньо згадати і заново пережити три ситуації, в яких ви почували себе впевнено».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте, коли впевнені у собі?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

Заняття 2. «Пізнання своїх психологічних станів і можливостей»

Мета заняття – сформувати здатність до взаємодії учасників групи.

Вправа 1. «Змія» (15 хв.)

Мета вправи – розігрівання учасників, сформувати здатність до взаємодії.

Обладнання: мотузка діаметром 8-10 мм (3 метри).

Хід вправи

Ведучий: «Увага, зараз я покладу мотузку в центрі кімнати, зверну її як змію. Тепер всім необхідно закрити очі або надіти пов'язки. Учасники з

закритими очима повинні розкласти мотузку у вигляді різних букв. Можна розмовляти. Якщо група вирішила, що впоралася із завданням, вона повідомляє ведучому. Тоді всі відкривають очі, встають і оцінюють результати своєї творчості. Важливо вимірювати час, витрачений гравцями на кожну букву. В результаті у групи виникає мета – витратити якомога менше часу на кожну спробу і постійно покращувати свій результат».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час виконання вправи?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Кожен» (30 хв.)

Мета вправи – навчитися відчувати різноманітні емоції, як позитивні, так і негативні.

Дана вправа змушує задуматися про цінності і сенс власного життя.

Обладнання: картки з питаннями, на картці одне питання, роздають усім учасникам.

Хід вправи

Ведучий: «Всі учасники групи працюють з питаннями, які викликають спогади і емоційні реакції. Той, кому дісталось питання, може відповідати на нього правдиво, а може і придумати що-небудь. Головне, щоб він відповідав замислюючись. При цьому не грає вирішальної ролі те, чи відповідає дійсності його відповідь. Питання і відповіді лунають по колу.

Залежно від кількості учасників групи може бути по два або по три питання в одного учасника, це значить, що буде 2 або 3 кола відповідей і кожен відповідає 2 або 3 рази відповідно номеру питання.

Питання на картках.

1. У кожного є щось, чому або кому він вдячний. Чому або кому вдячний ти?
2. Кожен знає, яким чином він може перешкодити сам собі. Як це можеш зробити ти?

3. Кожен добре розбирається в якихось речах. У яких речах ти розбираєшся краще за все?
4. Кожен домігся у своєму житті успіхів. Яких успіхів у своєму житті домігся ти?
5. Кожен знає, що його хвилює. Що хвилює тебе в даний час?
6. Кожен знає, чим би він зайнявся, якби мав на це час. Чим би зайнявся ти?
7. У кожного є мета, яку він хотів би реалізувати в наступному місяці. Яка мета у тебе?
8. У кожного є мрія, яку він хотів би здійснити до того, як помре. Яка мрія у тебе?
9. Кожен чогось очікує від свого партнера по життю. Чого очікуєш ти?
10. Кожному відомо, чого він раніше боявся. Чого боявся ти?
11. Кожен знає, чому він недостатньо довіряє. Кому чи чому ти недостатньо довіряєш?
12. Кожен знає, чого йому не вистачає для досягнення поставленої мети. Що не вистачає тобі для досягнення поставленої мети?
13. Кожен в своєму житті щось приносив в жертву. Що і для чого ти приносив в жертву?
14. Кожен має таланти. Які таланти у тебе?
15. Кожен впевнений в певних речах. У яких речах ти впевнений?
16. Кожен має те, що він цінує в житті. Що ти цінуєш в житті?
17. Кожен знає про те, що його відштовхує від труднощів. Що тебе відштовхує від труднощів?
18. У всіх є упередження. Які упередження є у тебе?
19. У кожного є те, про що він не хотів би говорити. Про що ти не хотів говорити, назви сферу (наприклад, дружба, зрада, батьки)?
20. Кожному відомо, на що ти можеш розсердитися. Назви кому відомо на кого ти можеш розсердитися?

21. Кожному відомі правила, яких ти дотримуєшся в життя. Назви свої правила.

22. У кожного є деякі особливо прекрасні спогади дитинства. Які дитячі спогади є у тебе?

23. Кожен чув від своїх батьків нотації. Які нотації запам'яталися тобі найбільше?

24. Кожен знає, що він ненавидить. Що ти ненавидиш найбільше?

25. Кожен знає, що він чує від інших із задоволенням. Що ти слухаєш із задоволенням?

26. Кожен знає, чого чекають від нього інші. Що чекають від тебе інші?

27. Кожен знає, чого він ніколи не розповідав своїм батькам. Що ти ніколи не розповідав своїм батькам?

28. Кожен знає, що він хотів би контролювати. Що ти хотів би контролювати у своєму житті?

29. У кожного є проекти, які він не закінчив. У тебе є такі проекти?

30. Кожний знає, чого б він ніколи не зробив знову. Ти можеш сказати, чого б ти ніколи ні зробив би знову?

31. Кожен знає, кого він хотів би пробачити. Кого ти б пробачив зараз?

32. Кожен знає, що він хотів би пробачити собі самому. Ти можеш це зробити прямо зараз?

33. Кожен робив помилки. Чи багато помилок ти робив у своєму житті?

34. Кожен знає, що він міг би довірити іншим. Кому ти міг би довірити свою таємницю?

35. Кожен знає, за що він міг би взяти на себе відповідальність. За що ти міг би взяти на себе відповідальність?

36. Кожен знає питання, від яких він ухиляється. Чи багато у тебе питань від яких ти відхиляєшся?

Питання для обговорення:

1. Які почуття Ви відчували, коли відповідали на питання?

2. Які труднощі виникали у процесі виконання вправи?

Заняття 3. «Самопізнання»

Мета заняття – краще впізнати себе.

Вправа 1. «Який «Я» і яким мене бачать інші» (15 хв.)

Мета вправи – описати себе з точки зору іншого учасника.

Обладнання: папір формату А4, ручки.

Хід вправи

Ведучий: «Вся група сідає в коло. Кожен з вас має певне уявлення про себе. Причому ваш нинішній погляд на себе, напевно, відрізняється від того, як ви бачили себе п'ять або тим більше десять років тому. Насправді у кожної людини безліч образів себе, але й це ще не все. На додаток до ваших власних уявлень існують і уявлення про вас тих людей, які вас знають або не знають.

Завдання наступні: «Вам необхідно розділити аркуш паперу на три колонки, в першій написати «Моє «Я», яким я себе бачу», у другій – «Моє «Я», з точки зору моїх близьких», в третій – «Моє «Я», з точки зору моїх друзів».

Подивиться, що збіглося, підкреслити. Лист перевернути і віддати трьом людям в групу, щоб описали Вас. Це повинні бути люди, які: 1) Вас добре знають; 2) знають не дуже добре; 3) майже не знайомі з Вами». Прочитайте те, що Вам написали і порівняйте зі своїми уявленнями про себе».

Питання для обговорення:

1. Наскільки збіглися ваші уявлення про себе з чужою думкою?
2. Що Ви при цьому відчуваєте?
3. Що нового Ви дізналися про себе?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Мої труднощі» (15 хв.)

Мета вправи – розвиток навичок подолання труднощів.

Хід вправи

Ведучий: «Всі учасники діляться на пари і сідають так, щоб не заважати один одному своїми розмовами. Обидва партнери повинні отримати принаймні дві відповіді на наступне питання: «Як я ставлюся до почуття розчарування?»».

Потім пари розділяються, кожен шукає собі іншого партнера і обговорює з ним питання: «Наскільки важко мені вмовити інших дати мені те, що мені потрібно?». На це питання, так само як і на попередні, треба дати не менше двох відповідей. Учасники міняються ролями, той хто задавав питання, тепер відповідає, потім учасники утворюють нові пари. Так відбувається чотири рази. На цей раз обговорюється питання: «Що заважає мені досягти успіху?»».

Знову з новим партнером і дві відповіді на питання: «Що я кажу собі, коли зробив помилку?». З останнім партнером – дві відповіді на питання: «Що я можу зробити, щоб отримати те, чого я хочу?»».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли Вам задавали питання і коли питання задавали Ви самі?
2. Як допомогли мені мої партнери?
3. На які питання було важко відповідати?

Вправа 3. «Розтопи коло» (15 хв.)

Мета вправи – вміння знаходити у кожній людині позитивні риси.

Хід вправи

Ведучий: «Вам необхідно стати в коло та взятися за руки. Один учасник входить у коло. Він оточений іншими учасниками. Його завдання – «розтопити коло» своїм теплом. Коло випустить тільки того, хто зуміє знайти добрі та приємні слова про кожного, хто стоїть у колі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

Заняття 4. «Напруга та розслаблення»

Мета заняття – навчити розслаблювати м'язи тіла, скидати фізичне та емоційне напруження.

Ведучий знайомить із загальними правилами виконання релаксаційних вправ: усамітнення, зосередження, положення тіла – лежачи, сидячи, стоячи.

Вправа 1. «Піджак на вішалці» (15 хв.)

Мета вправи – навчитися відчувати м'язи свого тіла.

Хід вправи

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом. А тепер відчуйте своє тіло.

Питання для обговорення:

1. Як змінилися відчуття у тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

Вправа 2. «Ритмічне дихання» (15 хв.)

Мета вправи – навчитися за допомогою дихання регулювати свій емоційний стан.

Хід вправи

Ведучий: «Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишалося глибоким і повільним. Помітивши, що Ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім

спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо».

Питання для обговорення:

1. Як змінилися відчуття у тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

Вправа 3. «Рахунок» (15 хв.)

Мета вправи – навчитися дихати на рахунок.

Хід вправи

Ведучий: «Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдишу.) Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющуються самі. Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50».

Питання для обговорення:

1. Як змінилися відчуття у тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

Заняття 5. «Аутогенне тренування»

Мета: навчити військовослужбовців прийомам аутогенного тренування.

Вправа 1. «Аутогенне тренування» (20 хв.)

Мета вправи – навчити військовослужбовців прийомам аутогенного тренування.

Хід вправи

Ведучий «Зараз ми познайомимося з початковими стадіями аутогенного тренування (АТ).

Розглянемо шість початкових стадій аутогенного тренування, які передують візуалізації:

- 1) концентрація на відчутті тяжкості в руках та ногах (починайте з провідної руки чи ноги);
- 2) концентрація на відчутті тепла в руках та ногах (починайте з провідної руки чи ноги);
- 3) концентрація на відчутті тепла у районі серця;
- 4) концентрація на диханні;
- 5) концентрація на відчутті тепла в ділянці живота;
- 6) концентрація на відчутті прохолоди в ділянці чола.

Ці стадії змінюють один одного послідовно; ви повинні досконало освоїти кожную з них перед тим, як переходити до наступної.

Ви маєте приблизні інструкції для кожної стадії. Повторюйте кожне твердження тричі.

Стадія 1: Тяжкість. Моя права рука важчає...

Моя ліва рука важчає... Мої руки стали важкими. Моя права нога важчає... Моя ліва нога важчає... Мої ноги стали важкими.

Мої руки та ноги стали важкими.

Стадія 2. Тепло.

По моїй правій руці розливається тепло.

По моїй лівій руці розливається тепло.

По моїх руках розливається тепло.

По моїй правій нозі розливається тепло.

По моїй лівій нозі розливається тепло.

По моїх ногах розливається тепло.

По моїх руках та ногах розливається тепло.

Стадія 3: Серце. Моє серце б'ється рівно і спокійно (повторіть чотири рази).

Стадія 4: Дихання. Моє дихання спокійне і рівне.

Я дихаю абсолютно легко (повторіть чотири рази).

Стадія 5: Сонячне сплетення. В області сонячного сплетення розливається тепло (повторіть чотири рази).

Стадія 6: Лоб. Мій лоб прохолодний (повторіть чотири рази).

У міру набуття досвіду ви зможете викликати відчуття тепла та тяжкості в кінцівках, тепла в області сонячного сплетення, стримати ритм дихання та серцебиття тощо за кілька хвилин. Однак пам'ятайте, що для досягнення такого рівня майстерності потрібно кілька місяців регулярної практики. Регулярно – це від десяти до сорока хвилин від одного до шести разів на день. При освоєнні аутогенного тренування надмірно старанні спроби можуть лише нашкодити. Працюйте у своєму природному ритмі, переходячи до наступної стадії лише тоді, коли досягнете успіху на попередній стадії».

Питання для обговорення:

1. Які відчуття Ви відчули в тілі?
2. Що Ви відчували під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникали?

Вправа 2 «Візуалізація. Водоспад» (25хв.)

Мета вправи: навчити військовослужбовців прийомам зняття емоційної напруги, вміння зупиняти потік думок.

Обладнання : килимки, зручний одяг.

Хід вправи

Ведучий: «При виконанні медитації дотримуються таких правил: усамітнення, зручна, але не розслаблююча поза. Сядьте зручніше і закрийте очі, 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи ший. Біле світло тече по ваших плечам, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою. А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без будь-якого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають все м'якше і розслабленні. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступень. Ви відчуваєте, що і вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся свіжими силами. Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас так чудово розслабив. Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час медитації?
2. Чи вдалося розслабитися, відчути свої м'язи розслабленими?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Заняття 6. «Формування стресостійкості»

Мета заняття – формування стресостійкості.

Вправа 1. «Веселий м'яч» (15 хв.)

Мета вправи – розігрів учасників, розвиток навичок уваги і спостережливості.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи

Ведучий: «Я встановлюю зоровий контакт з одним з учасників і кидаю йому м'яч, називаючи одночасно число від одного до двадцяти. Учасник ловить м'яч, одночасно називаючи число на одиницю більше названого мною, тобто – наступне число. Учасник, у якого в руках м'яч, відразу ж встановлює контакт очима з подальшим учасником і кидає йому м'яч, називаючи будь-яке інше число, але не таке яке було названо раніше».

Питання для обговорення:

1. Чи складно було переключатися з одного учасника на іншого?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Кішка» (15 хв.)

Мета вправи – формування навичок релаксації.

Хід вправи

Ведучий: «Згадайте, коли ви переживаєте, нервуєте, що роблять ваші руки? Мнуть папір, смикають одяг, волосся та інше. Сьогодні ми навчимося знімати внутрішні напруження за допомогою м'язів рук». «Згадаймо, як поводить себе кішка, кидаючись на здобич. Покажемо, як кішка випустила кігті. Потримайте якомога довше розчепірені, зігнуті в суглобах пальці. Кисті рук напружилися, задерев'яніли. Відчуваючи, як утомливий і неприємний цей стан. А тепер кішка прибрала кігті! Руки спокійно опустилися на коліна, пальці розслабилися. Зафіксуйте свої відчуття в розслабленому стані. Повторимо ще раз. Чи змінилися відчуття в пальцях?».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли демонстрували агресію кішки?
2. Що Ви відчували, коли розслабили руки?

3. Як Ви думаєте чи можна знімати агресію за допомогою такої вправи?

Вправа 3. «Не впусти вазу» (15 хв.)

Мета вправи – формування навичок релаксації.

Хід вправи

Ведучий: «Уявіть собі, що ви несете важку вазу з великим букетом. Щоб не упустити вазу і не зіпсувати букет, руки у вас витягнуті вперед. Так тримати вазу незручно, важко, і руки напружуються. Напружте пальці і повністю обидві руки. Ще більше їх напружте! Потримайте так. Вам важко утримувати руки в такому положенні, але вазу впустити не можна. Напружені руки від кінчиків пальців до самих плечей. Обережно поставте вазу на підлогу й опустіть руки на коліна. М'язи рук розслаблені. Відпочиньте. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Ваші руки важкі, приємно розслаблені і теплі».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли розслабили руки?
2. Чим напруга рук в першій вправі відрізняється від напруги в другій вправі?
3. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Заняття 7. «Формування навичок релаксації»

Мета заняття – формування навичок релаксації.

Вправа 1. «Силячі» (15 хв.)

Мета вправи – формування навичок релаксації.

Хід вправи

Ведучий: «Стисніть руки, відчуйте, як напружилися ваші біцепси. Ще більше стисніть руки! М'язи напружені. В руках легке тремтіння. Довга напруга неприємна. (Пауза). Руки втомилися! Опустили їх на коліна! Тепер руки розслабилися, стали млявими. Ви відчуваєте приємну розслабленість і тепло в руках. Особливо в долонях і кінчиках пальців».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Струна» (15 хв.)

Мета вправи – формування навичок релаксації.

Хід вправи

Ведучий: «У цій вправі Ви вчитиметеся розслаблювати м'язи спини та грудей. Сядьте рівно, ще більше випряміть спину. Витягніться, як струна. Напружилися м'язи спини, грудей та живота. (Пауза). Втомлювано так сидіти... Струна обірвалася! Розслабились! Стали вільними, ненапруженими м'язи спини, грудей, живота. Розслабилося все ваше тіло. Легко та спокійно дихається вам зараз. Розслаблення приємне. Запам'ятайте ці відчуття».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час вправи?
2. Які проблеми виникали в процесі виконання вправ?

Вправа 3 «Холодно!» (15хв.)

Мета вправи – сформувати навички розслаблення м'язів шиї.

Хід вправи

Ведучий: «Уявіть собі, що ви змерзли. Голову дуже хочеться втягнути у плечі. М'язи шиї, плечей, грудей напружені. Напруга неприємна. Опустіть плечі. Випряміть шию. Розслабилася шия, плечі, груди. Розслаблення приємне. Легко дихається».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

Заняття 8. «Підвищення рівня стресостійкості»

Мета заняття – розвинути навички концентрування уваги у складних ситуаціях.

Вправа 1. «Протилежні рухи» (15 хв.)

Мета вправи – навчитися довільно регулювати свої рухи у складних ситуаціях.

Хід вправи

Ведучий: «Всі стоять у колі. Я виконуватиму гімнастичні вправи (нахили, присідання) і мінятиму їх через 5 сек. Ваше завдання виконувати не те, що я показую, а те, що я говорю».

Питання для обговорення:

1. Що Ви відчуваєте?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Стирання інформації» (15 хв.)

Мета вправи – навчитися змінювати негативну ситуацію.

Хід вправи

Ведучий: «Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий листок паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образлива ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Питання для обговорення:

1. Які почуття Ви відчували, коли «прали» картинку?
2. Які проблеми виникали у процесі виконання вправи?

Вправа 3. «Прощання» (15 хв.)

Мета вправи – аналіз особистих очікувань від занять, які навички сформувалися в учасників.

Хід вправи

Ведучий: «А тепер, будь ласка, по колу, розкажіть, що відбувалося з Вами, що змінювалося, чого Ви навчилися? Чи збулися Ваші очікування від

занять ? Чи дізналися Ви більше про себе? Які вправи на релаксацію запам'яталися? Чи допоміг Вам тренінг стати більш стресостійкими? Дякую усім! До побачення!