

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯТОРНОГО ПРОФІЛЮ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Спеціалізація: соціальна психологія

Валерія БЕЗУГЛА

Керівник: к.психол.н., доцент Світлана

БАБАТІНА

Рецензент: д.психол.н., професор Ігор

ПОПОВИЧ

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз вивчення психологічної готовності стресостійкості та життєстійкості військовослужбовців – зв’язківців до ведення бойових дій.....	5
1.1. Життєстійкість як характеристика стресостійкості військовослужбовців–зв’язківців профілю діяльності.....	5
1.2. Способи адаптації до екстремальної ситуації і після неї.....	10
1.3. Психологічна стійкість у важких життєвих ситуаціях військовослужбовців – зв’язківців.....	13
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей психологічної готовності військовослужбовців–зв’язківців до ведення антитерористичних операцій.....	15
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	15
2.2. Аналіз особистостей психологічної готовності військово - службовців–зв’язківців до проведення бойових дій	20
2.3. Тренінг «Мотивація життєстійкості військовослужбовців – зв’язківців» до проведення антитерористичних операцій.....	25
ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32
ДОДАТКИ.....	36
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності».....	36
Додаток Б.....	37

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професійна діяльність людини, її ефективність, якість і безпека в значній мірі визначаються здатністю індивіда до навчання конкретній професії, а також до певної трудової діяльності. Можливість виконання людиною своїх професійних обов'язків є категорією, яка відображає особливості взаємозв'язку між індивідуальними характеристиками людини (стани, ступені їх розвитку, рівень життєстійкості та стресостійкості) та особливостями діяльності: змісту, засобів, умов і організації. Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана із значними психологічними ризиками, ключовим з яких є стресогенність умов діяльності. Особливою напругою ситуації наближені до бойових дій, які негативно можуть позначатись на психологічному стані військовослужбовців, зумовлювати зниження психоемоційного комфорту, професійне вигорання тощо. У зв'язку з цим, важливим визначається вивчення чинників протидії негативним психічним станам, через спостереження за динамікою психологічного стану військовослужбовців – зв'язківців після перебування в зоні АТО.

Об'єкт дослідження – психологічна готовність військовослужбовців – зв'язківців.

Предмет дослідження – формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити динаміку психологічного стану військовослужбовців – зв'язківців до перебування в зоні бойових дій.

Для досягнення мети дослідження необхідно розв'язати наступні завдання дослідження: здійснити теоретичний аналіз стану вивчення психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій; розробити та провести емпіричне дослідження

особливостей психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні та узагальненні знань щодо стресостійкості та життєстійкості військовослужбовців – зв'язківців.

Для розв'язання поставлених завдань нами були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз літератури з теми дослідження; зіставлення, узагальнення і синтезування здобутої інформації; застосування тесту для визначення стресостійкості та життєстійкості військовослужбовців – зв'язківців.

Практичне значення. Отримані у роботі дані теоретичного аналізування та емпіричного дослідження дозволять практичним психологам у роботі з мобілізованими та дійсними учасниками бойових дій, військових та учасників антитерористичних операцій.

Робота пройшла апробацію у збірнику матеріалів V міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості». Наукова стаття **«Особливості регуляторного стану військовослужбовців-зв'язківців після перебування в зоні АТО»**.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ–ЗВ’ЯЗКІВЦІВ ДО ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1 Життєстійкість як характеристика стресостійкості військовослужбовців – зв’язківців профілю діяльності

У кінці двадцятого століття у науці виникло поняття “життєстійкість”. Безліч аспектів існуючих його визначень близькі до розуміння життєстійкості як здатності справлятися з важкими життєвими ситуаціями, відновлюватися після травми, здатність долати обставини, пов’язані з ризиком [17]. Такий підхід зводить цей феномен до потенційних і актуальних можливостей, що реалізуються у долаючій поведінці. При цьому в поняття “можливості” включаються особистісні ресурси (інтелектуальні, мотиваційні, комунікативні тощо) та ресурси середовища, які людина використовує для успішного вирішення важливих завдань у складних життєвих ситуаціях.

Актуальність вивчення цього питання є безсумнівною, тому що з’являється дедалі більше і більше ризиконебезпечних видів діяльності, які висувають високі вимоги до особистісних і психофізіологічних ресурсів людини. Це всі напрями екстремальної діяльності, до якої включаються працівники всіх силових відомств, до яких входять військовослужбовці – зв’язківці .

Проводячи різницю між поняттями життєстійкості та стресостійкості, Сьюзен Фолкман та Річард Лазарус вказують на те, що життєстійкість не обмежується набором стійких реакцій людини на стресову ситуацію, а проявляється більш константно, гнучко, залежно від наявних на конкретний момент ресурсів, змінюється з віком,

залежить від сімейної, етнічної, культурної, освітньої, професійної, економічної ситуації людини. Підкреслюється також відмінність між термінами “життестійкість”, “гнучкість” і “твердість”, які не є еквівалентними, незважаючи на схожість змісту. Так, поняття “гнучкість” співвідноситься з ефективністю людини у складних життєвих ситуаціях, у той час як поняття “твердість” позначає більш статичну якість особистості, що пов’язана зі здатністю протистояти і долати. Внаслідок цього визначення життестійкості виводиться з кола тільки поведінкових проявів та реагування і відокремлюється від стресостійкості.

Поняття “«життестійкість»” (“hardiness”) було запроваджено у психологічний обіг у 1979 р. [39]. Надалі це поняття набуло свого наукового розвитку у концепції . Сальваторе Мадді [39], який вважає таку особливу особистісну характеристику, як життестійкість ключем стресостійкості. Сальваторе Мадді, розглядав феномен “hardiness” з точки зору цілісного підходу до особи. Їх тривале систематичне дослідження особистісних особливостей службовців однієї крупної компанії, які в умовах постійно діючого стресу не тільки не залишили компанію, але й поліпшили свою професійну діяльність, привели до появи у цих службовців структури установок і вмінь, що сприяють перетворенню ситуації стресу в ситуацію прояву своїх можливостей. На пострадянському просторі у психологічний обіг поняття “hardiness” було введене Д. О. Леонтьєвим, який переклав його як “життестійкість”. Під останньою він пропонує розуміти міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності. На думку цього автора, високий рівень життестійкості знижує ймовірність виникнення депресії, підвищує стресостійкість, дає впевненість у можливості контролювати події, характеризує людину в цілому, як самостійну особистість.

На думку . Сальваторе Мадді, конструкт “hardiness” являє собою систему переконань про людину, світ, відносини зі світом, яка складається з таких компонентів, як життестійкий, тобто трансформаційний копінг, життестійке ставлення до оточуючих людей, життестійкі настановлення: залученість прихильності, контроль і прийняття ризику та виклику.

Ця система переконань дозволяє людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал та подолання стресових ситуацій, що зустрічаються на життєвому шляху.

Поняття “hardiness”, як вважають Сальваторе Мадді та Д. Хошаба, відображує психологічну живучість та розширену ефективність індивіда, вона є показником її психічного здоров'я. Таке функціонування життестійкості можливе завдяки її структурі. Залученість прихильності як компонент життестійкості дає людині максимальний шанс знайти щось цінне і цікаве для особистості, щось таке, заради чого варто жити далі, навіть у складних життєвих обставинах. Людина з розвиненим компонентом «залученість» отримує задоволення від власної діяльності, знаходить сили і мотивується до її реалізації, прагне до лідерства, відчуває себе значущою, цінною, потрібною, намагається повністю включатися у вирішення життєвих завдань, проте що можливості стресогенних факторів та змін, що відбуваються навколо.

Контроль, як компонент життестійкості являє собою переконаність людини в тому, що боротьба дозволяє вплинути за рахунок наслідків, аж тоді, коли цей вплив не абсолютний і успіх не гарантовано. Він мотивує до пошуку шляхів впливу на результати цих змін на противагу стану безпорадності та пасивності.

Ще один компонент життестійкості – прийняття ризику, виклик – відображує переконаність людини у тому, що всі події її життя сприяють розвитку за рахунок знань, які набуваються з позитивного і негативного досвіду. Наявність цього компонента допомагає людині залишатися

відкритою до навколишнього середовища та суспільства, до сприйняття особистістю подій життя як виклику та випробовування себе.

Людина, яка розглядає життя як спосіб здобуття нової практики, згодена діяти навіть без надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки так само бідністю життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань.

Сальваторе Мадді наголошує на важливості розвитку всіх трьох компонентів для збереження психічного здоров'я та оптимального рівня працездатності й активності у стресогенних умовах. Утім, крім визначених трьох компонентів, "hardiness" містить у собі такі базові цінності, як кооперація, довіра та творчості. Високий рівень життєстійкості сприяє успішному подоланню стресу та оцінюванню подій як таких, що менше травмують [28].

Поняття "hardiness" не тотожне поняттю, що спрямовані на подолання життєвих труднощів (Сьюзен Фолкман та Річард Лазарус). Адже, по-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дій, що є звичними і традиційними для особистості, у той час як життєстійкість (від англ. Hardiness - «витривалість», «стійкість», «загартованість») - здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності напрямку особистісного зростання. Взагалі, дослідження феномена життєстійкості особистості ("hardiness") у сучасній психологічній науці є досить актуальним, таким, що з кожним роком набирає дедалі більше обертів, і на цей час уже є певна кількість поглядів щодо розуміння життєстійкості. Вчені активно вивчають зміст цього феномена, умови, що забезпечують процес його розвитку, зв'язок його з іншими особистісними якостями, конкретизують практичні завдання з формування життєстійкості [7]. Особливий інтерес становлять праці, присвячені професійному аспекту вивчення життєстійкості. Це

пов'язано, в першу чергу, з тим, що сучасні умови професійної діяльності є екстремальними і стимулюючими деструктивні особистісні прояви, висувають підвищені вимоги до здатності фахівців долати складні професійні ситуації, особливо це стосується військовослужбовців екстремального профілю діяльності.

1.2. Способи адаптації до екстремальної ситуації і після неї

Особова адаптація людини до екстремальних ситуацій -это найважливіша індивідуальна і соціальна характеристика. Однією з ознак адаптації є те, що регуляторні процеси, що забезпечують рівновагу організму як цілого у зовнішній середовищу протікають плавно, злагоджено, економно. Адаптивне регулювання обумовлюється тривалим пристосуванням до довкілля, тобто не вимагає від людини особливої напруги для підтримки життєво важливих соматичних і психічних процесів.

При адаптації людина проходить декілька етапів.

Підготовчий етап. Кожна людина, що уперше збирається потрапити в незвичайні умови існування, сприймає їх як щось невідоме, а тому намагається якомога більше дізнатися про ці умови, утяти завдання, які йому належить вирішувати, опанувати необхідні навички. Такий підготовчий етап може мати різну протяжність в часі. Важливо також на цьому етапі відібрати шляхом спеціального тестування команду психологічно сумісних людей і пройти спеціальний психологічний тренінг. Аналіз суб'єктивних переживань людей, результати психологічних тестів показують, що психічна напруженість на підготовчому етапі відрізняється при різних випробуваннях і різних видах діяльності, пов'язаних із загрозою для життя, лише мірою своєї вираженості.

Етап передстартової психічної напруги. У моменти передстартового психічного напруження¹ за наявності чинника ризику люди раптом починають сумніватися в надійності технічних засобів, подумки програють возможных аварійні ситуації і свої дії у відповідь. Чим ближче до старту, тим інтенсивніше ця форма психічної діяльності, що призводить до подальшого наростання емоційної напруженості. Багатократне перебування в незвичайних умовах існування не звільняє

людину від подібної інтенсивної діяльності, що супроводжується специфічними емоційними реакціями.

Етап гострих психічних реакцій входу. При подоланні бар'єра, що відділяє звичайні умови жкзни від екстремальних, етап передстартової напруги змінюється етапом гострі психічні ре-акцій входу в ситуацію. Під час подолання психологічного бар'єру при різних видах діяльності, зв'язаних із загрозою для життя, людина мешкає складні, суперечливі психичес-кие стани - від емоційної напруги, викликаной почуттям відповідальності, тривогою і страхом на етапі старту, до радісного тріумфування і рухового збудження після успішного завершення справи.

Етап переадаптації. Тривалість процесу психічної пері-адаптації також може різнитися в широких межах. Критерієм переадаптації служить стійка працездатність, глибокий і осве-жающий сон, гармонійні взаємовідносини з людьми, якщо в екстремальних умовах знаходиться ізольована група. Одна з характерних особливостей цього етапу - формування нових функціональних систем, що дозволяють вірно відбивати реальну дій-ствительность в умовах життя, що змінилися.

Між етапами переадаптації і глибоких психічних змін є проміжний етап нестійкої психічної діяльності, характерний появою передпатологічних станів. Це состо-яния, що ще не відокремилися в строго обкреслені нозологічні форми (конкретні захворювання), що дозволяє розглядати їх у рамках психологічної норми.

Стани психічної дезадаптації у жертв екстремальних сі-туацій - найважливіша характеристика різних пограничних нервово-психічних і психосоматичних розладів. Вони відбивають спрямованість відхилень в поведінці індивіда. Найважливішим, інтегруючим показником адаптації або дезадаптації виступає тип цілісної поведінкової стратегії людини.

Стратегії поведінки в подоланні важких життєвих ситуацій включають систему типів особового реагування суб'єкта у рамках екстремальної і постекстремальної ситуації. Серед різноманітності таких стратегій поведінки можна виділити три основні узагальнені типи:

- 1) активно-оборонний: переважно адаптований;
- 2) пасивно-оборонний: дезадаптація з інтрапсихической спрямованістю;
- 3) деструктивний: дезадаптація з інтерпсихической спрямованістю-ністю.

Якщо повернутися до прикладів жертв екстремальних ситуацій, то слід зазначити, що значна частина потерпілих, особливо тих кз них, хто знаходився в епіцентрі екстремальної ситуації, окрім психічної отримує ще і фізичні травми - забиття, відкриті і закриті переломи кісток, опіки, розриви шкірних поверхонь і внутрішніх органів і багато інших. Найбільш серйозні серед фізичних ушкоджень - це черепномозкові травми. Природно, що ці потерпілі проходять в подальшому курси лікування і психічної реабілітації. Характеристику згаданих стратегій поведінки потерпілих корисно розкрити з урахуванням їх стану в якості хворих.

1.3. Психологічна стійкість у важких життєвих ситуаціях військовослужбовців – зв'язківців.

В.В. Аршинова (2007) стрессоустойчивость, психологічну стійкість, психологічну безпеку і психологічну культуру розглядає в системному взаємозв'язку як єдину, функціональну психічну систему, і називає її системою "Стійкого розвитку особи". Існуючи за законами системності, ця функціональна психічна система при короткочасній одиничній дії відносно легко і швидко повертається до колишнього стану, але у випадку тривалої або такої, що повторюється дії вона з одного стану в інше, зберігаючи основні, істотні внутрішні взаємозв'язки.

Аналогічну методологію аналізу стрессоустойчивости застосовує і С.П. Іванова (2009). Психологічна стійкість особи до негативного впливу соціального середовища, з точки зору автора, - це складне системне освіта, що включає певні здібності, навички і уміння адаптований реагувати на зовнішні дії в конкретних умовах і утримувати емоційні, когнітивні.

На думку С.П. Ивановой психологічна стійкість являється соціально значимою характеристикою особи. Вона включає:

- ☐ здатність до повноцінної самореалізації, особового зростання;
- ☐ спосібність своєчасно і адекватно дозволяти внутрішньоособові конфлікти;
- ☐ уміння зберігати відносну стабільність емоційною сфери і сприятливого настрою;
- ☐ здатність до емоційно-вольової регуляції;
- ☐ здатність випробовувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
- ☐ здатність протистояти зовнішнім впливам, наслідуючи свої власним намірам і цілям.

Окрім володіння виділеними характеристиками, у стрессоустойчивой особі має бути певне співвідношення незалежності і конформності.

В цілому, в інтегральному описі психологічної стійкості особи С.П. Іванова виділяє три аспекти: стійкість; урівноваженість опірність

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – ЗВ’ЯЗКІВЦІВ ДО ВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНИХ ОПЕРАЦІЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження особливостей психологічної готовності призовників – зв’язківців складалося з наступних етапів:

1. Виявлення особливостей психологічної готовності зв’язківців до ведення антитерористичної операції
2. Проведення аналізу з метою окреслення моделі психологічної готовності призовників військовослужбовців – зв’язківців учасників антитерористичної операції.
3. Проведення експертного опитування військовослужбовців Державної прикордонної служби України, які безпосередньо здійснюють заходи щодо формування психологічної готовності військовослужбовців – зв’язківців до ведення антитерористичної операції з метою окреслення сукупності методів та форм формування психологічної готовності військовослужбовців – зв’язківців до ведення бойових дій.

Для вирішення завдань дослідження потрібно: теоретично обґрунтувати особливості психологічної готовності військовослужбовців – зв’язківців до антитерористичної операції окреслити еволюцію та методи психологічної готовності військовослужбовців – зв’язківців до ведення бойових дій; оцінити ефективність тренінгової програми мотивації життєстійкості військовослужбовців – зв’язківців до ведення бойових дій шляхом проведення динамічних зрізів на початку/вкінці навчання.

Для вирішення завдання нам потрібно було:

- ✓ використати стандартизовані психодіагностичні методики дослідження психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до здійснення професійної діяльності в умовах антитерористичної операції..
- ✓ в емпіричному дослідженні було використано стандартизовані методики, налаштовані для показання психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до здійснення професійної діяльності в умовах ведення бойових дій та оцінку ефективності проведення формувальних заходів щодо формування психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій:

- 1) методика оцінки життєстійкості С. Мадді;
- 2) методика визначення контролю за дією Ю. Куля;
- 3) методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації

Холмса Раге [7; 24; 30].

Дослідження за цими психодіагностичними методиками здійснювалося за допомогою зростаючих зрізів до та після впровадження у організаційний процес підготовки тренінгової програми формування психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій.

З метою проведення експертного опитування було організовано тестування військовослужбовців, які безпосередньо здійснюють заходи щодо формування психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій, за такими психодіагностичними методиками: 1) метод оцінювання життєстійкості за С. Мадді; 2) метод визначення контролю за дією Ю. Куля; 3) метод визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге, а також експертне опитування за авторським опитувальником визначення форм та методів

формування психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій.

Методика життєстійкості є адаптацією опитувача Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадди. Особова змінна hardiness (життєстійкість) характеризує міру здатності особи витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Шкали тесту :

Залученість.

Контроль.

Прийняття ризику.

Залученість визначається як "переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось що стоїть і цікаве для особи". Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. В протилежність цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття отвергнутости, відчуття себе "поза" життям.

Контроль є переконаністю в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, витягуваних з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти у відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що обідняє життя особи. У основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Ю. Куля німецький психолог, що розробив методику визначення контролю за дією. В основу її покладено сучасне уявлення про системну будову психіки. Ця шкала відбиває здатність суб'єкта ініціювати процес реалізації наміру, незважаючи на супроводжуючі його труднощі. Часто в дослідженнях використовується тільки одна субшкала "Контроль за дією при плануванні", т. до. за даними останніх психометричних досліджень вона володіє найбільшою внутр. узгодженістю і прогностичною валидністю. Сирі бали, отримані за допомогою методики, по кожній субшкалі переводяться в стіни відповідно до тестових норм. Результат від 1 до 5 стенов інтерпретуються як Ос-диспозиція, від 6 до 10 стенов - ОД-диспозиція

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса Раге [24] призначена для дослідження стресостійкості. Оцінна шкала стресових подій Холмса-Раге (The Holmes and Rahe Stress Inventory, або Social Readjustment Rating Scale, SRRS) розроблена в 1967 році американськими психіатрами Томасом Холмсом і Річардом Раге (Thomas Holmes, Richard Rahe), що дослідили зв'язок захворювань з передуючими серйозними змінами в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від міри його стресогенності. Велика кількість набраних балів - це сигнал тривоги, застережливий про небезпеку виникнення психосоматичних захворювань. Для математичної обробки емпіричних даних використовувався програма Microsoft Excel. За допомогою цієї програми проведено: факторний аналіз особливостей психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій експертної групи військовослужбовців Державної прикордонної служби України, які здійснюють підготовку військовослужбовців зв'язківців до ведення бойових дій, показниках психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців –

зв'язківців до ведення бойових дій до та після проведення формувальних заходів.

2.2 Аналіз особливостей психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до проведення бойових дій.

З метою виявлення особливостей психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до антитерористичних операцій було використано стандартизовані психодіагностичні методики: методика оцінювання життєстійкості за С. Мадді, визначення контролю за дією Ю. Кулі, методика визначення стресостійкості Оцінна шкала стресових подій Холмса-Раге [24].

У дослідженні взяли участь дві групи військовослужбовців:

43 військовослужбовців, мобілізованих у 2018 році, які проходили підготовку у Навчальному центрі підготовки молодших спеціалістів Державної прикордонної служби України в Черкаській області, селі міського типу Оршанець та 22 офіцери, які безпосередньо здійснюють військову та вогневу, в тому числі, психологічну підготовку військовослужбовців – зв'язківців, є учасниками антитерористичних операцій та мають досвід ведення бойових дій. Розподіл військовослужбовців підрозділів спеціального призначення до складу груп призовників військовослужбовців та офіцерів з урахуванням вимог репрезентативності.

Як бачимо із наведених даних, у військовослужбовців призовників та офіцерів діагностовано високі показники життєстійкості, що характеризує їх упевнених у своїх силах, активних, стресостійкими, продовжуючи ефективно працювати і не втрачати душевної рівноваги. Проте загальний показник життєстійкості у групі мобілізованих військовослужбовців є вищим ($92,18 \pm 3,68$), ніж у групі офіцерів

(91,31±3,41), $t = 0,447$, $p \leq 0,01$. Він ґрунтується, насамперед, на вищих показниках за шкалою “Залученість”, за якою у офіцерів діагностовано високі показники (49,31±2,27), а у мобілізованих військовослужбовців – середні (43,86±3,22), $t = 0$, $p \leq 0,05$. Такі результати свідчать про більшу здатність офіцерів до самовмотивованості, осмисленості діяльності, можливості бачити у своїх діях професійної місії і тим самим, наділяти їх сенсом, що й забезпечує їх кращу спроможність чинити опір стресовим впливам.

Офіцери мають більш вищі показники за шкалою “Контроль” (33,68±3,06), ніж мобілізовані військовослужбовці (30,72±2,84), $t = 0,011$, $p \leq 0,1$. Це характеризує офіцерів, як більш стресоустойчивих залишата контроль над ситуацією за собою, насамперед, через пошук нових шляхів розв’язання проблеми, тобто через розвиненішу і стійкішу характеристику цілепокладання (здатність коригувати проміжні цілі для досягнення головної мети). Зазначимо, що за таким показником, як “Прийняття ризику”, між офіцерами та призовниками військовослужбовців – зв’язківців значущих відмінностей не встановлено: $t = 0,82$ $p > 0,05$. В обох досліджуваних групах діагностовано високі показники, що характеризує їх як людей з високим ступенем прийняття ризику, які розглядають своє буття, як набуття досвіду і які готові діяти на свій страх і ризик, якщо навіть без гарантій успіху.

Результати цього етапу дослідження показали, що більша стресостійкість офіцерів підрозділів Державної прикордонної служби України порівняно з мобілізованими військовослужбовцями ґрунтується на більш розвиненій у їх структурі життестійкості здатності наділяти сенсом свої дії та більшій гнучкості цілепокладання. При цьому, якщо наділення сенсом дозволяє перерозподіляти каналізувати, відтягувати від інших, менш важливих аспектів діяльності енергію для досягнення цілей у несприятливих умовах, то гнучкість цілепокладання дає змогу у

таких умовах не втрачати відчуття контролю над власною життєдіяльністю. Менші показники життєстійкості мобілізованих нам перший погляд можуть бути похідними від їх більш залежного становища. Так, деякі дослідження показують, що життєстійкість пов'язана з особистісним симптомокомплексом самостійності [38] і “залежністю домінантністю”. Проте організація військової служби, жорстка супідрядність передбачають досить високу залежність від рішень керівництва не лише мобілізованих мвійськовослужбовців – зв'язківців а й офіцерів. Тому доцільніше отримані відмінності пов'язувати не стільки з об'єктивною залежністю від наказів керівництва, скільки з відповідальністю за власні рішення, дії і життя підлеглих, яка більшою мірою сприяє розвитку смислової сфери особистості як важливого складника механізму забезпечення життєстійкості.

Таблиця 2.1.

Результати тестування за стандартизованими психодіагностичними методиками виявлення особливостей психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців – зв'язківців до ведення антитерористичних операцій.

Методика	Показник	Мобілізовані військовослужбовці – зв'язківці	
		Осіб	%
Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Page	Ступінь опірності стресу		
	Високий	-	-
	Пороговий (середній)	18	82
	Низький	4	18
Методика визначення контролю за дією Ю. Кулі	Контроль за дією при плануванні		
	Орієнтація на дію	4	18
	Орієнтація на стан	18	82
	Контроль за дією при реалізації		
	Орієнтація на дію	11	50
	Орієнтація на стан	11	50
	Контроль за дією при невдачах		
	Орієнтація на дію	9	41
	Орієнтація на стан	13	59

1) За результатами проведеного тестування у групі мобілізованих військовослужбовців – зв'язківців, які проходять військову службу та психологічну підготовку щодо антитерористичних операцій у Навчальному центрі підготовки молодших спеціалістів Державної прикордонної служби України в Черкаській області, селі міського типу Оршанець, виявлено:

1) методика визначення стресостійкості оцінна шкала стресових подій Холмса-Раге діагностовано середній ступінь опірності стресу у 18 (82%) осіб, що показує про середній ступінь стресостійкості військовослужбовців – зв'язківців. Стресостійкість яких знижується завдяки збільшенням стресових ситуацій у житті, що призводить до того, що військовослужбовці змушені найбільшу частку своєї ресурси і енергію взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами. У 4 (18%) досліджених виявлено низький ступінь опірності стресу, що характеризує як високий ступінь стресового навантаження військовослужбовців, оскільки вони виявляють низький ступінь вразливості. Високий рівень опірності стресу в групі призовників підрозділів Державної прикордонної служби України не виявлено.

2) за методикою визначення контролю за дією Ю. Кулі виявлено:

– контроль за дією при плануванні, він визначає ініціацію дії, у досліджуваній групі у 4 (34,18 %) осіб виявлено орієнтацію на дію, а у 18 (82%) осіб виявлено адаптацію на стан;

– контроль за дією при реалізації, він підвищує рівень підтримку первісного наміру в активному стані до досягнення мети. Дослідників групи у 11 (50%) осіб виявлено орієнтацію на дію, а у 11 (50%) осіб виявлено орієнтацію на стан;

– контроль за дією при невдачах, він вказує на особливості подолання завади, яка виникає на шляху реалізації намірів, у досліджуваній групі у 9 (41 %) осіб діагностовано орієнтацію на дію, а у 13 (59%) осіб діагностовано орієнтацію на стан. Військовослужбовці,

орієнтовані на стан важко ініціювати намір, (думають про нереалізовані наміри та невдачі, які вже мали місце в їхньому житті). У військовослужбовців, орієнтованих на дію, мйже не виникають такі думки та емоції. Отже, у обох досліджуваних групах більша частина військовослужбовців контроль за дією на стадіях планування та реалізації здійснюється з орієнтацією на стан, оскільки в умовах антитерористичної операції військовослужбовці повинні діяти за чіткими інструкціями.

2.3. Тренінг «Мотивація життєстійкості військовослужбовців – зв’язківців» до проведення антитерористичних операцій

Під час проведення тренінгу було з’ясовано, що мотиваційна сфера є основою для формування життєстійкості – здатності не лише долати стресові ситуації, але ефективність дій та зберігати цілеспрямованість. Сфера життєстійкості у мобілізованих військовослужбовців – зв’язківців характеризуватися так:

1) у змістовному плані спрямованістю на взаємодію із зовнішнім світом, активною життєвою позицією; просоціальністю; професійна орієнтація; вміння вирішувати проблемні ситуації, а не на їх уникнення; вибір “майбутнього”, прагнення до самовдосконалювання, бути орієнтовним у професійній діяльності на вимоги суспільства, визначення пріоритетні цілі на майбутнє життя. Вміння приймати його, як емоційно насиченого, цікавого та здатність приймати власні рішення. Високою оцінкою своєї здібності до самоконтролю;

2) у процесуальному плані: здатністю наділяти смислом свої дії; самостійністю у прийнятті рішень; відповідальністю за власні рішення; 1гнучкістю планування для досягнення цілей; умінням різнобічно оцінювати ситуацію; здатністю прогнозувати розвиток ситуації, баченням альтернатив її розвитку; здатністю до самоконтролю,

уникнення імпульсивних дій і вчинків; ефективним зворотним зв'язком у структурі діяльності; інтернальним локусом контролю (без схильності до надконтролю); орієнтацією у плануванні і реалізації діяльності на прийняті у суспільстві норми взаємодії (моральні норми);

3) у структурі: розвиненою супідрядністю (ієрархічністю) мотиваційної сфери; зживанням егоїстичних мотивів; мотивами – засобами – орієнтацією на взаємодію із соціальним оточенням; мотивами – цілями – суспільно корисною працею, багато функціональністю професійної діяльності; провідною роллю смислової регуляції життєдіяльності.

Основним завданням для створення надійної мотиваційної сфери життєстійкості військовослужбовців – зв'язківців є формування самоактуалізованого типу особистості.

Згідно з “Положенням про психотренінговий комплекс в органах внутрішніх справ України”, який затверджено наказом МВС України від 28.07.2004 № 842, рекомендовано використовувати тренінги для підготовки військовослужбовців, формування у них професійно важливих якостей .

У структурі тренінгу було виділено три етапи:

1. Усвідомлення мотиваційних особливостей, які перешкоджають, сприяють і утриманню діяльності цілеспрямованості у стресових умовах.

Вправи спрямовані для сфокусування увагу учасників тренінгу на власній особистості, (думки, своїх переживаннях, уявленнях про самого себе, звичних способах поведінк.) Рівень усвідомлення суттєво підвищується завдяки спостереженню, протиставленню, інтерпретації точок зору, позицій, способів і прийомів сприйняття і поведінки, обговорюваних у тренінгових групах. Завдяки збільшенню інформації учасники тренінгу починають усвідомлювати й оцінювати альтернативи небажаним способам керування власною життєдіяльністю і зростання

власних професійних та особистісних можливостей у зв'язку з відмовою від звичних форм саморегуляції.

- . Знайомство з мотиваційною сферою, які є ресурс життєстійкості, та шляхом її здобуття. Особливе значення надається системі прийомів самодетермінації, оптимізації мотиваційної сфери. На цьому етапі у процесі тренінгових вправ учасники тренінгу повинні відчувати свою незалежність і здатність змінити принципи побудови власного життя. Вибір та прийняття рішення, як по – новому керувати власним життям.

✓ Перевірка стійкості новоутворень. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню нових способів керування своєю життєдіяльністю, відпрацьовуванню вмінь самоаналізу, а також способів вивільнення свого творчого потенціалу. Він включає стадію апробації і закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності. Основний результат цієї стадії – заохочення самого себе до використання нових способів саморозвитку.

У процесі занять відбувається усвідомлення кожним учасником індивідуально ефективних способів керування, реалізації, планування, коригування власною життєдіяльністю.

У загальних рисах така побудова характерна не лише для всього тренінгу, але й для кожного тренінгового дня. Кожне заняття розпочинається з метафоричного опису проблеми, далі визначається проблемна зона і починається навчання новим формам поведінки.

Відповідно, у тренера мають бути в “запасі” тренінгові вправи.

Тренінгова програма формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій розрахована на 5 годин. Розподіл тренінгових зустрічей не є сталим, оскільки військовослужбовці мають ненормований робочий день, правила, зазначені у військовому статутті. Тому кількість занять

регламентується та уточнюється з дипломованим військовим психологом .

Цілі тренінгу : об'єднання групи

Завдання:

1. побудова ефективної командної взаємодії
2. формування сприятливого психологічного клімату в групі
3. знаходження схожості у учасників групи для поліпшення взаємодії між ними.

Тренінг спрямований на мобілізованих військовослужбовців – зв'язківців до проведення антитерористичних операцій.

Тривалість тренінгу: 30 хвилин.

Мета: знайомство, об'єднання і формуванню взаємної довіри між усіма членами групи.

Завдання:призовників;

- розвиток емпатії і груповій згуртованості;
- створення атмосфери довіри і поваги, взаємної довіри і навчанню координації спільних дій в учбовій групі;
- тренування умінь знаходити взаєморозуміння із студентами своєї групи;
- розвиток взаємної довіри учасників, розвиток умінь розслаблятися і знімати напруга.

Рекомендації ведучому. Далі слід розповісти про цілі і завдання тренінгу і прояснити запит кожного учасника групи.

Правила групи.

У кожній групі можуть бути свої правила, але ті, які приведені нижче, можна вважати основними. Вони обговорюються усіма членами групи і приймаються як основні правила взаємовідносин або відхиляються, при цьому висуваються альтернативні правила.

Спілкування за принципом "тут і тепер". Багато людей прагнуть не говорити о тому, що вони відчують, що думають, оскільки боятися

здатися смішними. Для них характерне прагнення піти в область міркувань. Але основне завдання нашої роботи - перетворити групу на своєрідне об'ємне дзеркало, в якому кожен змог би побачити себе під час найрізноманітніших проявів характеру, поведінки. Тому в час зайняття усі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

Персоніфікація висловлювань. Для відвертішого спілкування в час зайняття ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому ми замінюємо висловлювання типу : "Більшість людей вважають, що". - на таке: "Я вважаю, що". Відмовляємося і від безадресних суджень про інших. Замінюємо фразу типу : "Багато мене не зрозуміли". - на конкретну репліку: "Оля і Соня не зрозуміли мене".

Конфіденційність усього, що відбувається в групі. Все, що відбувається в час зайняття, ні в якому разі не розголошується. Ми упевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим він поділився. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. При обговоренні що відбувається ми оцінюємо не учасника, а тільки його дії і поведінка. Ми не використовуємо висловлювання типу : "Ти мені не подобаєшся", а говоримо: "Мені не подобається твоя манера спілкування". Якомога більше

Повага того, що говорить. Коли висловлюється хтось з товаришів, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він хоче. Допомагаємо йому, всім своїм видом показуючи, що ми слухаємо його, раді за нього, цікавимося його думкою внутрішнім світом. Не перебиваємо, поки він не закінчить говорити.

Правило "Стоп". Під час роботи групи будь-який учасник групи може зупинити розмову, питання, звернене до нього або яка-небудь інша дія, якщо поррахує це психологічно небезпечним для свого внутрішнього

світу. Людина відчуває в собі сили пробувати нові способи поведінки тільки тоді, коли він вільний у виборі рішень.

I. Розминка

II. Основна частина

III. Завершення

Рефлексія – учасники говорять про те, що сподобалося і не сподобалося в тренінгу, що учасники винесуть з нього і застосують в повсякденному житті.

"Дякую за". – Кожен учасник по черзі говорить колективу, за що він вдячний йому після цього тренінгу. Учасники: мобілізовані військовослужбовці – зв'язківці.

Вправи до тренінгу «Мотивація життестійкості військовослужбовців – зв'язківців» до проведення антитерористичних операцій.

1. Вправа «Три факти»

Мета вправи: самопрезентація учасників тренінгу та тренера.

Методичні рекомендації. Кожен учасник повідомляє групі своє ім'я та три факти про себе. Один з них є реальним, а два інших – вигаданими. Завдання інших учасників – визначити, який саме з представлених фактів відповідає дійсності (учасникам пропонується по черзі проголосувати за істинність кожного із фактів). Потім учасник, який представлявся, розкриває істину: повідомляє, який з наведених фактів реальний.

2. Вправа «Репортаж»

Мета вправи: забезпечення зміни групової атмосфери, поява емоційної свободи, зниження напруженості, характерної для початку роботи групи; розкриття нових та несподіваних сторін учасників.

Методичні рекомендації. Учасники розбиваються на пари. У кожній парі є 5–7 хвилин, щоб поспілкуватися один з одним. Кожен з них може у вільній формі розповідати про себе або відповідати на

запитання партнера. Тренер може задати вихідну тематику розмови (наприклад, пов'язану із цілями тренінгу) або надати учасникам самостійно обирати русло розмови. За сценарієм учасники повинні перевтілитись у журналістів. Їх завдання полягає в тому, щоб протягом 3–5 хвилин написати коротку замітку про свого візаві. У цій замітці повинні бути вигадана і фактична інформація, представлена самою людиною, та враження «журналіста» про нього. Після того як нотатки написані, група збирається у колі і «журналісти» по черзі зачитують свої репортажі. У того, хто був героєм репортажу, є можливість (при бажанні) скорегувати сказане.

Після того, як всі учасники представляться, розкажуть про свої реальні та бажані захоплення, тренер продовжує інструкцію: «Зараз у нас буде п'ять хвилин для того, щоб кожен учасник, враховуючи те, що ми зараз дізналися один про одного, написав розповідь про нас, про нашу групу. Постарайтеся при цьому включити відомі факти про кожного. Жанр можливо обрати будь-який».

Після того, як всі завершають роботу, тренер пропонує кожному прочитати свою розповідь, повідомивши при цьому, що їх зміст обговорюватися не буде. Тренер теж бере участь у цій роботі.

3. Вправа «Видихання болю».

Вихідне положення — стоячи, сидячи, лежачи. Розслабтеся, встановіть спокійний і рівний подих. Зробивши вдих і затримавши подих, зосередьте увагу на ділянці, що завдає біль. При цьому як можна яскравіше уявіть, що під час вдиху в груди утвориться хмарина живлющих сил, а під час затримки подиху вона направляється до болючої ділянки й придушує болючі відчуття. З кожним видихом біль вроздріб залишає тіло. Прийом повторюйте кілька разів.

4. Вправа «Голос».

Усамітніться, займіть зручне вихідне положення (стоячи, сидячи, лежачи), установіть спокійний, рівний подих. При видиху видавайте

звук, що найбільше яскраво асоціюється з образом даного болю. Це може бути стогін, ревіння, лемент, писк, шипіння тощо. Головне – уявляйте, що разом зі звуком біль дрібними порціями залишає тіло.

5. Вправа «Заспокійливий подих».

У вихідному положенні стоячи або сидячи зробіть повний вдих. Потім, затримавши подих, уявіть коло й повільно видихніть у нього. Цей прийом повторите чотири рази. Після цього знову вдихніть, уявіть трикутник і видихніть у нього три рази. Потім подібним же чином двічі видихніть у квадрат. Після виконання цих процедур обов’язково наступає заспокоєння.

6. Вправа «Видихання втоми».

Ляжте на спину, розслабтеся, встановіть повільний і ритмічний подих. Як можна яскравіше уявіть, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу. Робіть повний видих з довидихом. Затримуйте подих на видиху на 7–10сек.

7. Вправа «Медитація часу смерті».

Введення: «Споконвіків смерть завжди йшла рука об руку з людиною. Вона завжди була і є зараз її головним жахом й, для деяких, головним радником і вчителем. Смерть відштовхує й, одночасно, притягує людину. Кожний з Вас неодноразово думав про смерть. Згадаєте, як це було... Коли це було востаннє...Зараз Ви займаєтеся справою, що дуже близько, на один крок, підводить Вас до смерті...Своєї або чужої...Подумайте про це...(пауза 1 хв.). Стежте за вашим подихом... ви вдихаєте й видихаєте... відзначаєте попутно, які частини вашого тіла рухаються, коли ви дихаєте... помітьте, де ваше тіло торкається стільця (підлоги, килима тощо)... Дозвольте собі довіритися стільцю (підлозі, килиму тощо), нехай вони самі підтримують ваше тіло. Уявіть, що ви довідалися: вам залишилося жити три роки. Ви будете зовсім здорові весь цей час... Яка ваша перша реакція на цю звістку?.. Чи

почали ви відразу будувати плани або розлютилися, що вам дано так мало часу? Замість того, щоб відчувати «ненависть до того, хто гасить світло», або зав'язнути в трясовині фантазій про деталі смерті, що насувається, вирішіть краще, як вам хочеться провести цей час, як ви хочете прожити ці останні три роки. Де б ви хотіли їх прожити? (Пауза 3 хв.). З ким би ви хотіли їх прожити? (Пауза 3 хв.). Чи хочете ви працювати? (Пауза 2 хв.). Вчитися? (Пауза 2 хв.) Після того як ваша уява побудує картину життя впродовж цих трьох років, порівняйте її з тим життям, яким ви живете зараз. У чому подібність між ними? (Пауза 2 хв.). У чому відмінність? (Пауза 2 хв.) Чи є в цій уявлюваній картині щось, що ви хотіли б включити у ваше нинішнє існування? Тепер гарненько усвідомте, що припущення про вашу смерть через три роки – це тільки гра уяви, що знадобилася, щоб виконати вправу. Ви можете відкинути ці думки. Але залишіть від цієї гри те, що вам підходить і що ви хотіли б зберегти. Запам'ятаєте, який досвід ви придбали, виконуючи цю вправу. Подумайте про це... (пауза 3 хв.)»

8. Вправа «Старт наосліп».

Виконується в парах. Один з тих, ког навчають, розташовується на відкритому просторі. Закриває очі. Другий, будь-якого напрямку починає повільно і тихо наближатися до першого. Як тільки перший відчує «сигнал небезпеки», він повинен відразу ж, не відкриваючи очі, визначити напрямок джерела небезпеки, повернутися до нього спиною і, відкривши очі, зробити ривок на 30 – 40 м. Вправа виконується до чіткого визначення кожним напрямку на джерело небезпеки з відстані не менш 5 м.

9. Вправа «Засідка».

Група тих, хто навчається, що виконали вправу «Дистанція безпеки», ділиться на дві частини. Перша частина групи одержує маршрутну картку із вказівкою орієнтирів, напрямків, відстаней між орієнтирами і часом проходження контрольних точок. Завдання першої

групи полягає в тому, щоб у визначений час висунутися по маршруту пішим порядком і визначити місце поставленої на маршруті засідки. Орієнтуватися повинні в основному на свої внутрішні відчуття. Друга група одержує таку ж маршрутну картку і за 30 хв. до виходу першої групи, під керівництвом інструктора, улаштовує на маршруті засідку «вогневий мішок» на дистанціях поразки кинджальним вогнем. Завдання співробітникам ставиться в такий спосіб: з появою першої групи розібрати цілі, але не проявляючи себе пропустити групу. При розборі виконання вправи крім тактико-спеціальних навичок оцінюється, хто зі членів першої групи і яким чином зміг визначити місце пройденої засідки. Співробітники діляться своїми відчуттями від різних ділянок маршруту і тільки під час підведення підсумку розкриваються місця знаходження засідки. Потім групи міняються ролями.

10. Вправа «Переправа».

Із групи виділяється 3 чоловіка на роль умовного супротивника. Група тих, хто навчається, розбивається на трійки. Кожна із трійок має завдання: незалежно від інших, не знаючи порядок їхніх дій, висунутися до ріки і із двох переправ (з яких найбільш зручна в тактичному плані перебуває під прицілом умовного супротивника), відстежити їх і прийнявши загальне рішення, вибрати одну і переправитися на інший берег. Час на виконання завдання жорстко обмежувалося. У завдання умовного супротивника входило: з появою в полі зору супротивника розібрати цілі і не демаскуючи себе відпрацьовувати утримання рівної мушки. При розборі виконання завдання поряд із правильністю тактичних дій оцінюється, як приймається рішення про вибір переправи, що є визначальним у виборі. Після того, як висловлюються всі підгрупи, відкривається місце засідки на переправі. Для співробітників, що виконували роль умовного супротивника ситуація розігрується окремо, а вся група може з боку спостерігати порядок дій і ухвалення рішення.

11. Вправа «Перевірка документів».

Час: на виконання вправи однією парою і підведення підсумків потрібно 15 хвилин. Місце проведення: дорога, полігон, ділянка тактичного поля, галявина, бажано з невеликою рослинністю. Можливе проведення вправи в спортивному залі. Кількість учасників: Одночасно у вправі може бути задіяні 4 чоловіки. Умови вправи: Патруль (2 чол.) зупиняють перехожого. для перевірки документів. Один перевіряє, іншої страхує в 3–4 метрах праворуч. До страхуючого ззаду підкрадається напарник того, кого перевіряють і нападає, або загрожує нападом. Той кого перевіряють, використовуючи відволікання, атакує патруль холодною зброєю. Група тих, хто навчається, працює за принципом послідовної заміни.

12. Вправа «Вартовий».

Час: на виконання вправи «в обидва боки» і підведення підсумків потрібно 15 хвилин. Місце проведення: тактичне поле, полігон, спортивний зал. Кількість учасників: Одночасно у вправі може бути задіяні 2 чоловіки. Умови вправи: Один учасник – вартувий. Йому визначається пост і зав'язуються очі. Його завдання – перебувати на посту, переміщатися по ньому і не допустити торкання власної шиї. Дотик правою рукою вартувого до другого учасника означає програш цього учасника. Другий учасник повинен непомітно дібратися до вартувого й лівою рукою, підставою долоні, торкнутися його шиї.

13. Вправа « Заучування словоформ методом повторень»

Дане вправа дозволяє запам'ятати словоформи за допомогою простого повторення. Виконується воно наступним чином. Викладач записує на дошці досліджувані знаки, наприклад: М, Н, С, У, Н. Далі, показуючи ці букви указкою в різній послідовності, викладач домагається безпомилкового відповіді відповідними словоформами. Словоформи повинні вимовлятися по правилам СВКМ, т. Е. Тривалість звучання їх складів повинна збігатися з тим, яким сигналам вони відповідають. Але з метою прискорення процесу запам'ятовування

в самому початку можна дозволити відповідати словоформами без акцентування довготи і ударности складів.

14. Вправа "Ми з тобою схожі тим, що." (10-15 хвилин)

Мета: познайомитися (якщо не знають один одного) упізнати один одного, чим вони схожі, для того, що б вже знайти приятелів по інтересах.

Хід вправи : Учасники вибудовуються в два кола – внутрішні і зовнішні, особа один до одного. Кількість учасників в обох колах однакова. Учасники зовнішнього кола говорять своїм партнерам навпроти фразу, яка розпочинається із слів : "Ми з тобою схожі тим, що.". Наприклад: що живемо на планеті Земля, вчимося в одному класі і так далі Учасники внутрішнього кола відповідають: "Ми з тобою відрізняємося тим, що.". Наприклад:

що у нас різний колір очей, різна довжина волосся і так далі. Потім по команді ведучого учасники внутрішнього кола пересуваються (за годинниковою стрілкою), міняючи партнера. Процедура повторюється до тих пір, поки кожен учасник внутрішнього кола не зустрінеється з кожним учасником зовнішнього кола.

Обговорення:

- ☐ Які емоції відчували під час вправи?
- ☐ Що нового дізналися про інших.

15. Вправу "Заверши фразу" (20 хвилин)

Мета: виявити наявні представлення по обговорюваній темі; проаналізувати досвід взаємодії з соціальним оточенням.

Тренер пропонує студентам завершити ряд фраз, що торкаються теми або змісту атмосфери, організації взаємодії.

Педагог може запропонувати студентам завершити наступні фрази:

- "Гадаю, що справжній друг".;
- "Військові з якими я проходжу підготовку".;

- "Моїми сильними сторонами взаємодії є".;
- "В процесі взаємодії з людьми".;
- "По відношенню людини до людини можна судити о". і так далі

Метод реалізується таким чином: педагог вимовляє незавершену фразу вказує на учасника, якому пропонує її завершити. З однією і тією ж фразою педагог може звертатися до двох - трьом студентам. Бажано, щоб кожен завершив хоч би одну фразу.

ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз стану вивчення психологічної готовності військовослужбовців – зв'язківців до антитерористичних операцій. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити динаміку психологічного стану військовослужбовців – зв'язківців до перебування в зоні бойових дій.

2. Проведенно емпіричне дослідження у двох групах:

1. призовники військовослужбовці зв'язківці; 2. офіцери.

Особливості психологічної готовності призовників військовослужбовців – зв'язківців до ведення бойових дій. Емпіричним шляхом було діагностовано особливості психологічної готовності призовників військовослужбовців – зв'язківців: військовопрофесійної спрямованості, схильності до суїцидального ризику; індивіди у стресовій ситуації. Виявлено низький рівень розвитку показників вольової сфери індивіда: наполегливості, самоконтролю та самостійності, також опірності стресовим ситуаціям та саморегуляції.

3. Запропоновано та апробовано тренінгову програму «Мотивація життєстійкості» військовослужбовців – зв'язківців до антитерористичних операцій, яка має розвиток поведінки регуляції та саморегуляції; розвиток уваги, оперативну пам'ять та швидкість мислення; формування нервовопсихічної витривалості та бойової

загартованості; психофізіологічного відновлення; соціально-психологічної взаємодії, а також психологічної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. - СПб. : Алетейя, 2001. – 134 с.
2. Авдеева А. П. Психологическая концепция профессиональной элитарности в сфере инженерной деятельности. Москва : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. – 275 с.
3. Акімов О. О. Професійна діяльність державних службовців в умовах євроінтеграції України: питання формування психологічної готовності : моногр. Київ : Центр учбової літератури, 2014. – 176 с.
4. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.
5. Андросюк В. Г. Психологія екстремальної поведінки. Київ, 2014. – 54 с.
6. Бабаян Ю. О., Грішман Л. О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.13. С. 17–21. URL : http://nbuv.gov.ua/jpdf/Nvmdups_2014_2.13_4.pdf.
7. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології : навчальний посібник. Частина 2. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с
- 8 Військо України / голов. ред. В. Буряченко. квітень. 2015. № 4 (174). Київ, 2015. 64 с.
9. Військова психологічна підготовка та реабілітація / Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Київ : О. Філюк, 2015. 496 с.

10. Грибок А. О. Соціально-психологічні особливості адаптації курсантів – учасників бойових дій в районі проведення антитерористичної операції, до навчальної діяльності у вищому військовому навчальному закладі. Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2016. Вип. 54. С. 205–215. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znprviknu_2016_54_29.

11. Державна програма формування Збройних Сил країни на 2012–2017 роки: основні положення. Київ, 2012. – 60 с.

12. Екстремальна психологія : підручник / О. П. Євсюков, М. А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедев та ін. ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. – 502 с.

13 Інструкція з організації вивчення індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців, які прибули до військової частини для відбуття строкової служби у Збройних Силах України. URL: http://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/inctr_vuv4_mol_popovnenj_2009.pdf..

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

15. Кропивченко С. І., Ващенко Є. М., Литвиненко М. І., Петрова Л. О. Професіоналізація Збройних Сил України. Частина 1. Етапи професіоналізації та створення професійного сержантського корпусу. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. 2011. № 2. С. – 42 – 45.

16. Курс підготовки артилерії Збройних Сил України (артилерійська бригада (реактивний артилерійський полк), дивізіон, батарея, взвод, гармата) Затверджений наказом командувача

Сухопутних військ Збройних Сил України 30 грудня 2013 року №731 – К. Варта 2013. – 174 с

17. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2008. – 22 с.

18 . Макаревич О. П. Психологічна підготовка вітчизняної армії: минулосучасність. Вісник Київського міжнародного університету : [зб. наук.ст.]. Серія Психологічні науки. 2004. Вип. 5. С. 92–101.

19. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків / авторський колектив Психологічних кризових служб м. Миколаєва і м. Херсона, за підтримки Херсонського відділення Української спілки психотерапевтів, Херсонської обласної благодійної організації «Золоте серце». 16 с. URL: <http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03.pdf>.

20. Половникова Ж. Ю. Формирование психологической готовности сотрудника охраны к осуществлению профессиональной деятельности : дисс. канд. психол. наук : 19.00.06. Харьков, 1995. – 141 с.

21. Пономаренко В. А. Екстремальність і проблема відношення до професійної діяльності. Світ психології. 2010. № 4. С. – 41 – 43.

22. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : методичні рекомендації. Київ, 2014. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=Dr30BgAAQBAJ&printsec>.

23. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навчальний посібник / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький : ТУП, 2001. 330 с

24. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2008. – 672 с.

25. Решетников М. М. Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей.

СанктПетербург : Восточно-Европейский институт психоанализа, 2011.

—

480 с.

26. Рогов Е. И. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. Настольная книга практического психолога : учеб. пособие. Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. Кн. 2. 480 с

27. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 712 с.

28. Самойленко О. О. Психосоціальна реабілітація військовослужбовцівучасників АТО. Ерготерапія як метод реабілітації учасників АТО : матеріали круглого столу (м. Хмельницький, 22 червня 2017 р.). Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2017. – С 79–82.

29. Сасько О. Відверто та об'єктивно щодо адаптації військовослужбовців звільнених в запас. URL : <https://defence-ua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektyvno-shchodo-adaptatsiyi-viyskovosluzhbovtzivlennykh-v-zapas>.

30. Сборник психологических тестов. Часть I : пособие / сост. Е. Е. Миронова. Минск : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. 155 с.

31. Селье Г. Стресс без дистресса / общ. ред. Е. М. Крепса ; пер. с англ. А. Н. Лука, И. С. Хорола. Москва : Прогресс, 1979. 123 с.

32. Сиромятников І. В. Прикладна воєнна психологія. Харків : Фенікс, 2010. – 480 с.

33. Сімко Р. Т. Поняття готовності до професійної діяльності на сучасному етапі формування психологічної науки. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка та Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 13. С. 415–425.

34. . Сковчиляс С. Психологічне забезпечення адаптаційного періоду військовослужбовців строкової служби. Львів : ЦПД, 2001. URL : http://westukr.itgo.com/ad_period_vst.html

35. Соціально-психологічна адаптація ветеранів АТО : проблеми й шляхи їх вирішення. URL: <http://gurt.org.ua/articles/32262/>.

36. Столяренко А. М., Карпов В. С. Морально-психологическое обеспечение деятельности личного состава органов внутренних дел и внутренних войск при чрезвычайных обстоятельствах : учебное пособие. Москва : Академия управления МВД России, 1998. 192 с

37. Сысоев В. В. Психологическая подготовка воздушных десантников к боевым действиям в тылу противника. Москва : ВПА, 1987. С. 38–81.

38. Тимченко А. В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции : методическое пособие. Харьков: ХВУ, 1995. 91 с

39. Шевченко В. Є., Кравченко Б. В. Психологічний аналіз забезпечення професійної надійності і боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України. Психологія. 2011. № 1. С. 38–43.

40. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник для студ. вищих навч. закл. Київ : ВК ТОВ «Тандем», 2004. 656 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я,

учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:

• безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

