

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Забігайло Андрій Олександрович

УДК 159.944.4

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових
завдань

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

А.О. Забігайло

Керівник роботи:
професор Н.В. Валінкевич

Науковий консультант:
доцент кафедри психології І.А. Гречуха

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Забігайло А. О. Психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.

На основі здійсненого теоретичного аналізу нами було проаналізовано особливості організації психологічної роботи з військовими; уточнено визначення понять «психологічна готовність»; описано зміст, складові та критерії психологічної готовності військовослужбовців. Також було визначено основні вимоги підготовки солдат до бойових дій та проаналізовано ключові фактори, що призводять до невдач у бойових діях.

Було проаналізовано відмінності психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань в залежності від їх бойового досвіду.

Розроблені психологічні методи формування психологічної готовності, спрямовані на підвищення загального рівня готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, з врахуванням наявності / відсутності бойового досвіду.

Ключові слова: психологічна готовність, психологічна готовність військовослужбовця, стрес, соціально-психологічна реабілітація, дебрифінг.

SUMMARY

Zabihailo A. Psychological readiness of a serviceman to perform combat missions - Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology." - Polissya National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work presents a theoretical generalization and empirical study of the psychological readiness of a serviceman to perform combat missions.

Based on the theoretical analysis, we analyzed the peculiarities of the organization of psychological work with the military; clarified the definition of "psychological readiness"; described the content, components and criteria of psychological readiness of servicemen. The author also identified the basic requirements for preparing soldiers for combat operations and analyzed the key factors that lead to failures in combat operations.

The differences in the psychological readiness of a soldier to perform combat missions depending on their combat experience were analyzed.

The psychological methods of forming psychological readiness aimed at increasing the overall level of readiness of servicemen to perform combat missions, taking into account the presence / absence of combat experience, have been developed.

Keywords: psychological readiness, psychological readiness of a serviceman, stress, social and psychological rehabilitation, debriefing.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.....	10
1.1. Поняття та зміст психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань	10
1.2.Формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань	16
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.....	22
2.1. Методи дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.....	22
2.2. Методологія та організація дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.....	27
Висновки до розділу 2.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ	30
3.1. Дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання завдань бойового характеру	30
3.2. Психологічні методи формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.....	36
Висновки до розділу 3.....	39
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Широкомасштабне реформування Збройних сил України, що відбувається сьогодні має важливе державне та соціальне значення. Це вимагає нових підходів до підготовки військовослужбовців, впровадження сучасних соціально-психологічних технологій, які могли б забезпечити ефективне розв'язання завдань цього реформування.

У зв'язку з цим виникає необхідність дослідження низки психологічних проблем готовності військових, які виконують службово-бойові завдання. Ця потреба обумовлена ключовими факторами, а саме: значним підвищенням ролі людського чинника в сучасних війнах і особливими вимогами до військовослужбовця; впровадження нових форм і методів ведення воєнних дій; активною участю українських військовослужбовців у виконанні бойових завдань.

Психологічна готовність сприяє формуванню особистісного змісту участі військовослужбовця у службово-бойовій діяльності, забезпечує надійність, доцільність і відповідальність оперативним дій правоохоронним нормам та специфіці службово-бойових ситуацій. Також вона підтримує ситуативну стійкість і врівноваженість дій в умовах підвищеної напруженості – екстримальних ситуаціях підчас виконання службово-бойових завдань.

Проблема психологічної готовності та її значення для ефективної діяльності людини в особливих умовах досліджувалася багатьма українськими та зарубіжними вченими, серед яких Н.А. Агаєв, О.М. Бандурка, Г.С. Грибенюк, Л.Г. Дика, Л.І. Казміренко, М.С. Корольчук, В.І. Лебедев, В.С. Медведев, М. Столярченко та інші.

Саме недостатня психологічна готовність до виконання бойових завдань військовими призводить до низької професійної надійності військового складу. Потреба суттєвого підвищення рівня психологічної готовності, вивчення факторів, які на неї впливають, зумовили вибір теми дослідження, а саме:

«Психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань».

Мета дослідження: дослідити психологічну готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань;
- 2) емпірично дослідити психологічну готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань;
- 3) проаналізувати психологічні методи формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.

Об'єкт дослідження: психічний стан військовослужбовця під час виконання службово-бойових завдань.

Предмет дослідження: психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.

Гіпотеза дослідження: психологічна готовність військовослужбовців, які ще не брали участь у виконанні службово-бойових завдань буде відрізнятися підвищеним рівнем тривожності (ситуативної), порівняно з солдатами, які вже були учасниками бойових операцій.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення про психологічну готовність (Н.А. Агаєв, О.М. Бандурка, Г.С. Грибенюк, Л.Г. Дика, Л.І. Казміренко, М.С. Корольчук, В.І. Лебедєв, В.С. Медведєв, М. Столяренко), про стрес (Р. Грінкер, А. Кардінер, П. Шпігель), тривожний розлад (Н.С. Арчибальд, В.В. Нечипоренко, Р. Тодденхарн,) та посттравматичний стресовий синдром (Б.С. Братусь, Е. Еріксон, Н.В. Тарабріна).

Методи дослідження: методи теоретичних досліджень (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення науково-теоретичної літератури з проблеми); психодіагностичні методи: опитувальник «Самооцінка психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань», СБОО (Стандартний багатофакторний опитувальник особистості), методика САН,

шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна; статистичні методи математичної обробки даних – описова статистика (середні арифметичні значення, відсотковий аналіз), t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося у 2024 році. До вибірки ввійшли військовослужбовці загальною чисельністю 35 осіб, які проходили медико-психологічну реабілітацію після отриманих травм на базі Бердичівського військового госпіталю та 30 військовослужбовців без досвіду здійснення бойових дій.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: проаналізовано особливості організації психологічної роботи з військовими; уточнено визначення понять «психологічна готовність»; описано зміст, складові та критерії психологічної готовності військовослужбовців, а також психологічних методів формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань; емпірично досліджено психологічну готовність військовослужбовця до виконання бойових завдань.

Практична значущість одержаних результатів полягає у розширенні уявлення щодо змісту, складових та критеріїв психологічної готовності військовослужбовців, а також психологічних методів формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 3 науково-практичних конференціях: Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції на тему: «Світ наукових досліджень. Випуск 33» (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 року); науково-практичній конференції за результатами I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2024» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2024 року) та Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-

конференції на тему: «Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки» (м. Ополе, Польща; 18-19 грудня 2024 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Бех В.В., Забігайло А.О. Моделі розвитку ПТСР і розладів адаптації. *Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна – м. Ополе, Польща, 18-19 грудня 2024 р.). [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5093/>

2. Бех В.В., Забігайло А.О. Соціально-психологічне забезпечення Збройних сил України. *Світ наукових досліджень. Випуск 34: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б. 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5697/>

3. Бех В.В., Забігайло А.О. Психотерапевтичний вплив при ПТСР у військовослужбовців. *Студентські наукові читання-2024: Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 11 грудня 2024 року. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 39 найменування. Загальний обсяг курсової роботи складає 45 сторінок, основний зміст роботи викладено на 41 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО- БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

1.1. Поняття та зміст психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань

Під час професійної підготовки солдат виникає проблема їх психологічної готовності до воєнних дій в екстремальних умовах. Відділи воєнно-психологічних служб, які призначені для здійснення науково-дослідницької роботи за проблематикою психологічного супроводження військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України, мають на меті завдання:

- проведення теоретичних та прикладних психологічних досліджень з метою збору первинної військово-психологічної інформації;
- аналіз психологічних аспектів навчально-бойової діяльності військ та розроблення науково-методичних рекомендацій, методик і прийомів підвищення її ефективності; розроблення моделей психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців та військових підрозділів;
- обґрунтування та розроблення методів, прийомів та засобів психологічної підготовки військовослужбовців та військових підрозділів до діяльності в екстремальних умовах; науково-психологічне забезпечення зміцнення військової дисципліни, попередження конфліктів у військовому середовищі [6; 12].

Воєнна діяльність значно впливає на фізіологічну та психологічну активність людини, змушуючи її адаптуватися до конкретних умов середовища. Основні подразники, які впливають на військовослужбовців у цьому контексті, включають:

- Суворе регламентування всіх аспектів взаємодії та поведінки.

- Потенційну загрозу здоров'ю та життю, що постійно супроводжує військову службу.
- Інтенсивне фізичне навантаження, яке може перевищувати звичні фізичні можливості.
- Обмеження в харчуванні та матеріальних ресурсах.
- Ізоляцію від близьких – рідних і друзів, що обмежує емоційну підтримку.
- Переважне одностатеве спілкування, що зменшує різноманітність соціальних контактів.
- Можливість безумовної підлеглості старшим за званням.
- Дотримання формальних і неформальних норм поведінки, що впливають на свободу особистого вибору.
- Обмеження у прийнятті рішень та вільному виборі дій.
- Перебування в середовищі з дефіцитом інтелектуальних стимулів, що зменшує можливості для розвитку.
- Відсутність звичних подразників, що може викликати емоційний дискомфорт.
- Змушену відкритість у всіх сферах життєдіяльності, виключно з постійним поглядом, обмеженням особистого простору та неможливістю усунення.
- Стимулювання агресивних моделей поведінки, які асоціюються з «чоловічими» принципами.
- Пригнічення індивідуальності, обмеження ініціативності та самовираження [6; 12; 20; 21; 22; 25].

Ці фактори створюють унікальний контекст, що вимагає від військовослужбовців високого рівня адаптивності та стійкості.

В історії розвитку військової психології можна виокремити чотири ключові етапи, кожен з яких змінюється у підходах до вивчення та застосування психологічних знань у військовій справі:

1. **Початковий етап** (до Першої світової війни) характеризувався зосередженням на вивченому моральному духу: його природа, значення та способи мобілізації як у загальному контексті війни, так і в умовах конкретного бою.

2. **Етап Першої світової війни та післявоєнного періоду** ознаменувався перетворенням військової психології з описової науки на прикладну. Її експериментальна складова сприяла інтеграції психологічної підготовки у військові статuti різних країн. Наприклад, у німецькому статуті «Водіння військ» (1933 р.) підкреслювалося значення сили волі, самодисципліни, усміхненості та фізичної витривалості для успішного подолання складних ситуацій.

3. **Третій етап** (Друга світова війна) позначений інтенсивним розвитком досліджень. Військова психологія стала невід'ємною частиною військового мистецтва та підготовки особового складу. Таким, фельдмаршал Б. Монтгомері наголошував на вирішальному значенні високого морального духу для досягнення успіху, незалежного від якості стратегічних і тактичних планів.

4. **Післявоєнний етап** характеризується акцентом на ролі емоційно-вольових діячів у підготовці солдатів, що відображено в багатьох психологічних роботах Західної Європи та США. Цей підхід зосередився на впливі емоцій та волі на діяльність і поведінку військовослужбовців [22].

Вагомий внесок у розвиток військової психології роблять такі фахівці, як Ч. Валентайн, Ч. Брей, Д. Уолф, У. Карр, М. Кроуфорд, Р. Гане та У. Бойль. Вони активно працюють над уніфікацією системи психологічної підготовки військових країн НАТО, досягаючи значних успіхів у цьому напрямку.

Також зарубіжні психологи і соціологи, серед яких Є. Шільц, М. Янович, С. Москос, Р. Габріел, П. Севідж, С. Стауффер, Х. Сервін та інші, зробили важливий внесок у розробку підходів до психологічної підготовки [6; 12; 20; 21; 22; 25].

Їхні ідеї можна узагальнити в таких основних положеннях:

а) здатність військовослужбовця ефективно діяти в тривалих бойових умовах залежить від рівня його стресостійкості та вміння долати негативні психологічні стани; б) бойовий дух солдата є тісно пов'язаним зі стилем військового керівництва; в) активність і результативність дій солдата його значною мірою ставиться як міжособистісних відносин у підрозділах.

Останні дослідження виявили низку факторів, які негативно впливають на морально-психологічний стан військовослужбовців. Серед них:

- зверхність у ставленні до противника та переоцінка власних сил;
- любов до сімейного комфорту;
- втрата ініціативи у разі відхилення бойових дій від запланованого сценарію;
- прояви расизму (особливо серед американських військових);
- зловживання алкоголем і наркотиками;
- сексуальні домагання до жінок-військовослужбовців [12; 20; 22; 25].

Для забезпечення ефективності психологічної підготовки військовослужбовців необхідно дотримуватися таких принципів:

- вплив на всі аспекти психіки військовослужбовця;
- реалістичність у навчанні з поступовим і безперервним підвищенням психічних і фізичних навантажень;
- диференційований підхід залежно від роду військ, спеціалізації, а також кліматичних і географічних умов [12; 20; 22; 25].

Крім того, було визначено кілька основних вимог до підготовки солдатів до бойових дій:

- **Всебічність:** формування основних бойових якостей.
- **Природність:** відтворення умов, максимально наближених до реальних бойових ситуацій.
- **Системність:** забезпечення логічності та конкурентності у проведених заходах, допускаючи імпровізацію лише в окремих випадках.

- **Ефективність:** чітке усвідомлення мети та деякі бойові якості, які слід розвивати.
- **Індивідуальність:** адаптація психологічної підготовки до особливостей особистості кожного військовослужбовця.
- **Відповідність умовам:** врахування рівня сформованих вмінь для можливого використання сучасної техніки та озброєння [22].

На цьому етапі ми проаналізували ключові фактори, що призводять до невдач у бойових діях, а також основні принципи та вимоги до психологічної підготовки військовослужбовців до виконання військових операцій. *Психологічна готовність до військової служби є багатогранною характеристикою особистості, яка має рівнем розвитку мотиваційної, пізнавальної, емоційно-чуттєвої та вольової сфери психіки.*

Основними показниками сформованості психологічної готовності є:

- **Ціннісно-смилова сфера:** усвідомлення соціального та особистісного значення участі у військових операціях, спрямованість на виконання завдань.
- **Потреба у самовдосконаленні:** прагнення до постійного розвитку у військово-професійній сфері.
- **Адекватність дій:** відповідність службово-бойових дій стандартам, умовам ситуації та рівню власної підготовленості.
- **Мобілізованість і впевненість:** наявність рішучості, впевненості у своїх силах і готовності до виконання завдань.
- **Емоційно-вольова стійкість:** здатність зберігати спокій, адаптуватися до змін та ефективно діяти в умовах екстремальних ситуацій.
- **Оптимальний рівень тривожності:** підтримання балансу між загальною та ситуативною тривожністю.
- **Прогнозування і гнучкість:** здатність передбачити розвиток ситуації, адаптувати алгоритм дії, планувати, моделювати й оцінювати результати діяльності.

- **Усвідомлення ризику:** обґрунтованість своїх дій із розумінням небезпеки для власного життя.

- **Відновлення після дій:** здатність виконувати до початкового психологічного стану після виконання завдання [19].

Ці характеристики формують основу для ефективного виконання військовослужбовцями службово-бойових завдань у складних умовах.

Динаміка психологічної готовності характеризується можливістю змін у її показниках на різних етапах виконання завдань: до початку діяльності, в її процесі та після завершення. Ці зміни залежать від умов діяльності й особистісних станів військовослужбовця.

Я. Бондаренко довів, що *психологічна готовність* до виконання складних завдань в екстремальних умовах має *динамічну структуру*, а її формування включає *послідовність взаємопов'язаних етапів*:

1. **Усвідомлення потреб і вимог:** розуміння власних потреб, очікування суспільства, колективу або поставлених завдань командуванням.

2. **Визначення цілей:** чітке розуміння мети виконання завдань, які мають задовольнити потреби або виконати поставлені вимоги.

3. **Оцінка умов:** аналіз майбутніх подій та актуалізація попереднього досвіду, що завершує діяльність подібних завдань.

4. **Вибір способів дій:** на основі досвіду й аналізу умов визначення найбільш раціональних і можливих шляхів виконання завдань.

5. **Прогнозування власних ресурсів:** можливість оцінки інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових ресурсів, наявна між рівнем домагань і забезпеченістю досягнення результату.

6. **Мобілізація ресурсів:** зосередження сил відповідно до умов і завдань, самонавіювання успішного виконання цілей [19; 22].

Психологічна підготовка до бойових дій – це комплекс заходів, спрямованих на розвиток у військовослужбовців і колективів психологічних якостей, що забезпечують їх готовність до активних і ефективних дій у бойових

умовах. Вона також сприяє стійкості до сучасних засобів боротьби та створенню психологічних умов для безумовного виконання поставлених завдань.

У ході багаторазового виконання вправ в умовах, що ускладнюються, військовослужбовці вдосконалюють здатність контролювати свої психічні стани та дії. Це полегшення формування стійкого психологічного механізму, який дозволяє ефективно задушувати невпевненість і страх.

1.2.Формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань

Військова служба в Збройних Силах є важливою діяльністю, що забезпечує національну безпеку України. Вона характеризується певними обмеженнями, зокрема відсутністю звичних умов життя, наявністю дискомфорту, суворою регламентованістю поведінки та обмеженням спілкування військовослужбовців.

Військова діяльність є складовою частиною військової служби і поділяється на два основних види: *навчально-бойову та бойову*. Бойова діяльність розвивається під час військових сутичок і боїв, а її основною метою є досягнення перемоги над ворогом [7].

Військова діяльність є надзвичайно напруженою та екстремальною хворобою з іншими видами діяльності. Вона характеризується раптовністю, несподіваними ситуаціями, незвичними умовами, здатністю порушувати сформовані до призову стереотипи поведінки та створювати негативні психічні стани, такі як тривожність, страх, афект, стрес і депресія. Це всі негативні зміни в організмі, зокрема фізіологічні (вегетативна нервова система, дихання, кровообіг, скорочення серця, артеріальний тиск) та психічні процеси (увага, сприймання, мислення, пам'ять, уява, зміни в емоційно-вольовій сфері). Зміни в цих сферах взаємопов'язані і взаємообумовлюють одна одну, що впливає на рівень функціональної діяльності, результативність та успішність виконання військових завдань [8; 29].

Військова діяльність є колективною, і її основним призначенням є військовий захист і оборона держави. Військовий колектив має специфічні особливості:

по-перше, його діяльність має високу суспільну значимість, що забезпечує успішне функціонування інших колективів і суспільства в цілому;

по-друге, ця діяльність детально регламентована і вимагає чіткості, точності та узгодженості у виконанні наказів і розпоряджень;

по-третє, стосунки між військовослужбовцями виділяються на службові (офіційні), які регламентуються статутами Збройних Сил України, та неслужбові (неофіційні, емоційні), які діють на основі симпатій, спільних інтересів та нахилів, а не за наказом командирів [6].

У військовій психології наразі не існує єдиної класифікації психічних реакцій і станів військовослужбовців у бойових умовах. Однак сучасні дослідження все більше схилиються до того, що стан, який переживає військовослужбовців під час бою, можна трактувати як *стрес* (психологічну напругу).

Згідно з теорією стресу канадського вченого Г. Сельє, стрес є неспецифічною відповіддю на будь-які навантаження. Це природна реакція, яка сприяє адаптації до нових умов і долати труднощі [8; 29].

Хід і результат наступу значною мірою залежать від психічного стану та поведінки військовослужбовців після бою. У цей період відбувається поступове відновлення їх здатності до критичного мислення та відволікання від бойових переживань через виконання різних завдань, таких як догляд за технікою і зброєю, впорядкування порядків, написання листів тощо. Ці дії допомагають відновити душевний баланс і зменшити напруження.

Подоланню таких станів сприяють:

- роз'яснення причин невдач, що дозволяє військовослужбовцям зрозуміти констати і не перекладати відповідальність на себе чи інших;
- визначення і методів відновлення боєздатності, що дає чітке розуміння про наступні кроки;

- активна підготовка до подальших дій, що відновлює впевненість у собі та правильність мети;
- посилення ненависти до ворога, що може бути використано як додатковий мотив для боротьби;
- надання психологічної допомоги травмованим військовослужбовцям, що сприяє швидкому відновленню їх морального та фізичного стану;
- актуалізація широких соціальних мотивів поведінки, що дозволяє військовослужбовцям відчувати підтримку з боку суспільства і зміцнює їх внутрішній стержень [1; 3; 7; 25; 26; 37].

Зміни відбуваються також у психічних процесах: збільшується емоційна напруга, яка може виникнути мотиваційні порушення. Однак помірний стрес може бути корисним, після чого він мобілізує фізичні та психічні ресурси, активізує захисні сили речовини та стимулює інтелектуальні процеси. Це дозволяє військовослужбовцям перебувати в оптимальному бойовому стані, що сприяє підвищенню ефективності їх діяльності в екстремальних умовах.

Тривалий та інтенсивний вплив негативних бойових факторів може призвести до розвитку непродуктивного стресу, відомого як *дистрес*. Дистрес викликає, військовослужбовець відчуває безпорадність, безсилля та безнадійність. Цей стан часто супроводжується порушенням психічних процесів, таких як сприйняття, пам'ять, мислення, а також негативними емоціями, зокрема страхом, байдужістю, агресивністю [5; 8].

Переляк є важливою психологічною реакцією речовин на небезпеку, що викликає порушення і спонукає людину до дій, спрямованих на збереження життя. Ця реакція є частиною вродженої програми виживання, яка активізується в небезпечних ситуаціях. Вона готова швидко оцінити загрозу і вжити деякі заходи для уникнення небезпеки. Без цієї природної реакції людина не мала б шансів на виживання в екстремальних умовах.

Тривога є нервовим станом, який виникає в ситуації, коли небезпека є невизначеною або можливо можливою. Вона супроводжується очікуванням

негативних подій і характеризується невизначеністю джерела загрози, що може призвести до відчуття безпричинного страху. Тривога стимулює людину до активного пошуку джерела небезпеки, що може проявлятися у прояві почуттів безпорадності, невпевненості та збільшення загрози. Це емоційне переживання може також викликати фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, напруження м'язів, що підвищують готовність всіх дій [8; 35; 36].

Афективний страх, або "тваринний жах", є найсильнішою формою страху, що виникає в екстремальних, надзвичайно небезпечних ситуаціях. Цей тип страху може тимчасово паралізувати здатність до свідомих дій, змушуючи людину втратити контроль над своїми рухами та реакціями. У кожної людини є індивідуальна межа психічної напруги, після якої активуються захисні реакції, спрямовані на збереження життя [8].

Ця реакція може включати камуфляж, наприклад, спроби сховатися або замаскуватися, бажання уникнути небезпеки або покинути загрозливу обстановку. Військовослужбовець може спробувати зменшити свій розмір або прийняти ембріональну позу. Під впливом афективного страху може виникнути стан, коли людина стає "морозком", не вміє рухатися, або ж вона може втікати, часто вбік джерела від небезпеки. Ці реакції є інстинктивними і спрямовані на виживання, хоча вони можуть заважати виконанню бойових завдань.

Групова паніка є єдиною з найбільш небезпечних реакцій військовослужбовців на стресові фактори під час бою. Цей стан охоплює всю групу або підрозділ, що взаємодіє, і призводить до втрати здатності до раціональної оцінки ситуації, мобілізації внутрішніх ресурсів та ефективної спільної діяльності. Паніка може виникнути через раптові дії супротивника, потужні вогневі удари, психологічний тиск та інші фактори, що спричиняють хаос і дезорганізацію в рядах військовослужбовців [33; 34].

У такому стані військові можуть втратити здатність до самоконтролю, панікувати, що у свій час ускладнює виконання бойових завдань і може призвести до масових втрат. Групові паніки знижують ефективність колективної

роботи, забезпечуючи військовослужбовцям діяльність злагоджено та досягнення поставлених цілей.

Утома має значний вплив на сприйняття бойової обстановки, знижуючи здатність до ефективного реагування на змінні умови. Вона може викликати спотворене сприйняття об'єктів, зменшуючи увагу та здатність до швидкого прийняття рішень. Крім того, втома часто погіршує зростання конфліктності у взаємодіях між військовослужбовцями, що може погіршити командну взаємодію та координацію дій [8; 21].

Це підкреслює важливість регулярного відпочинку та відновлення ресурсів для підтримки психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під час бойових дій. Забезпечення належних умов для відновлення сил є критичним місцем для підтримки високої боєздатності, збереження психологічної стійкості та ефективної роботи підрозділів у довгостроковій перспективі.

Стійкість до психотравмуючих факторів бою та здатність до збереження бойової активності одночасно пов'язана з рівнем внутрішньої мотивації військовослужбовця. Важливими аспектами є його мотивація до досягнення поставлених цілей, готовність до рішучих і самовідданих дій, а також попередній бойовий досвід. Військовослужбовці, які мають досвід кількох бойових випробувань, значно краще адаптуються до стресових умов, зменшуючи вплив стресових факторів, таких як небезпека, несподіванка або новизна ситуацій.

Дослідження показують, що *після 4-5 бойових зіткнень вплив стресових факторів зменшується в 1,5-2,5 рази*. Це відомо про важливість досвіду для зниження психологічного напруження та підвищення здатності військовослужбовців ефективно виконувати завдання в умовах бойових дій [29].

Аналіз впливу різних факторів на психіку і поведінку військовослужбовців показує, що небезпечні умови бою неминуче викликають психічну напругу, яка проявляється у стресових реакціях. Ці реакції впливають на основні психічні процеси, такі як сприйняття, увага, пам'ять, мислення, воля та емоції, а також на ефективність бойової діяльності.

Стрес може мати двоїтий ефект: з одного боку, він може мобілізувати ресурси, підвищуючи бойову готовність і сприяючи більш ефективним діям, а з іншого – включити дистрес, який пригнічує здатність до активних дій, знижуючи ефективність військової діяльності. У цьому контексті важливою є здатність військовослужбовців адаптуватися до стресових умов, що відрізняються від рівня їхньої підготовленості, внутрішньої мотивації та попереднього досвіду.

Висновки до розділу 1

На основі здійсненого теоретичного аналізу нами було проаналізовано особливості організації психологічної роботи з військовими; уточнено визначення понять «психологічна готовність»; описано зміст, складові та критерії психологічної готовності військовослужбовців. Також було визначено кілька основних вимог до підготовки солдатів до бойових дій та проаналізували ключові фактори, що призводять до невдач у бойових діях, а також основні принципи та вимоги до психологічної підготовки військовослужбовців до виконання військових операцій.

Психологічна готовність до військової служби є багатогранною характеристикою особистості, яка має рівнем розвитку мотиваційної, пізнавальної, емоційно-чуттєвої та вольової сфери психіки.

Динаміка психологічної готовності характеризується можливістю змін у її показниках на різних етапах виконання завдань: до початку діяльності, в її процесі та після завершення. Ці зміни залежать від умов діяльності й особистісних станів військовослужбовця.

Отже, психологічна підготовка до бойових дій нами розглядається як комплекс заходів, спрямованих на розвиток у військовослужбовців і колективів психологічних якостей, що забезпечують їх готовність до активних і ефективних дій у бойових умовах. Вона також сприяє стійкості до сучасних засобів боротьби та створенню психологічних умов для безумовного виконання поставлених завдань.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО- БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

2.1. Методи дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань

Комплексне застосування тестових методик дозволяє з більшою ймовірністю визначити актуальний психологічний стан пораненого, а також виявити фактори, які продовжують травмувати його психіку. З кожним військовослужбовцем проводяться індивідуальні бесіди, метою яких є первинна діагностика наявних проблем і психічних травм.

Психодіагностичний інструментарій дослідження було сформовано з урахуванням принципів валідності, надійності та репрезентативності, що комплекс включає чотири основні діагностичні методики: опитувальник «Самооцінка психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань», СБОО (Стандартний багатофакторний опитувальник особистості), методика САН, шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна [9; 19; 39].

**Опитувальник «Самооцінка психологічної готовності
військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань».**

Мета: визначення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. Це інструмент, який дозволяє оцінити внутрішні ресурси, мотивацію, емоційну стійкість, здатність до адаптації в умовах стресу та бойових ситуацій, а також рівень впевненості в собі та своїх силах. Опитувальник виявляє психологічні проблеми, які можуть виникнути під час виконання бойових завдань, а також дозволяє коригувати програму підготовки та психологічної підтримки службовців.

Критерії оцінки:

1. Емоційна стійкість:

- Оцінка здатності військовослужбовця забезпечити спокій і самовладання в стресових ситуаціях.

- Визначення рівня тривожності, паніки та здатності до швидкого відновлення після стресових ситуацій.

2. Мотивація до виконання службово-бойових завдань:

- Оцінка внутрішнього бажання виконувати завдання, досягнення поставлених цілей, готовність діяти в екстремальних умовах.

- Визначення рівня зацікавленості в успішному виконанні бойових завдань та здатності до самопожертви в ім'я виконання обов'язків.

3. Самооцінка фізичної та психологічної підготовленості:

- Оцінка рівня фізичної підготовленості, витривалості та психологічної стійкості до бойових навантажень.

- Визначення здатності до концентрації уваги, швидкого прийняття рішень і ефективної роботи в умовах високого стресу.

4. Готовність до самовідданих дій:

- Оцінка готовності діяти рішуче в складних ситуаціях, навіть якщо це вимагає значних фізичних чи психологічних зусиль.

- Визначення рівня рішучості і здатності до виконання завдань, навіть у разі ризику для життя чи здоров'я.

5. Соціальна адаптація та взаємодія з іншими військовослужбовцями:

- Оцінка здатності до ефективної комунікації, співпраці та взаємодії в команді.

- Визначення рівня довіри до товаришів по службі та командирам, а також здатності до спільного виконання завдань в умовах бойових дій.

6. Самовизначення та впевненість у своїх силах:

- Оцінка рівня самовизначення військовослужбовця щодо своїх можливостей і здібностей.

- Визначення впевненості у своїх силах і здатності справлятися з труднощами під час виконання службово-бойових завдань.

Методика оцінки. Опитувальник складається із серії питань, на які військовослужбовці повинні відповідати за шкалою (від 1 до 5, де 1 – дуже низький рівень, 5 – дуже високий рівень). Після проведення опитування результати підсумовуються та аналізуються для визначення загального рівня психологічної готовності кожного військовослужбовця до виконання бойових завдань.

Опитувальник є інструментом для оцінки психологічної готовності військовослужбовців, який дозволяє виявити слабкі місця в психологічній підготовці та співпрацювати в плануванні подальших заходів для підвищення ефективності їхньої діяльності в бойових умовах [19].

Стандартний багатофакторний опитувальник особистості (СБОО).

Опис методики: СБОО є скороченою версією Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (MMPI) і складається з 71 питання, згрупованих в 11 шкал. Ця методика включає три оцінні шкали, які дозволяють оцінити достовірність результатів, та дев'ять базисних шкал, що вимірюють різні аспекти особистісних характеристик.

Мета методики: визначення основних особистісних властивостей через дев'ять базисних шкал.

Оцінні шкали:

1. **Шкала неправди (L):** оцінює схильність до надання соціально бажаних відповідей, що може свідчити про тенденцію до завищення власних якостей.
2. **Шкала вірогідності (F):** визначає ступінь невідповідності або недостовірності відповідей, що можуть свідчити про спроби приховати реальний стан.
3. **Шкала корекції (K):** оцінює рівень обережності або захисної поведінки, що може бути ознакою високої самоконтролю чи прагнення уникати негативних оцінок.

Базисні шкали:

1. **Іпохондрія (1):** виявляє схильність до занепокоєння про своє здоров'я, що може вказувати на сильну тривогу щодо фізичного стану.
2. **Депресія (2):** визначає рівень емоційної пригніченості, песимістичних настроїв та схильності до депресивних переживань.
3. **Істерія (3):** оцінює емоційну лабільність та демонстративність поведінки, що може свідчити про схильність до емоційних реакцій.
4. **Психопатія (4):** вимірює рівень соціальної дезадаптації та імпульсивності, що може свідчити про труднощі в соціальній інтеграції.
5. **Паранойяльність (6):** виявляє наявність почуття переслідування та підозрілості, що може вказувати на параноїдальні тенденції.
6. **Психоастенія (7):** оцінює рівень тривожності, схильність до нав'язливих думок та сумнівів.
7. **Шизоїдність (8):** визначає емоційну відчуженість та схильність до нестандартного мислення, що може свідчити про відокремленість від соціуму.
8. **Гіпоманія (9):** вимірює рівень підвищеної активності, імпульсивності та емоційної збудливості, що може вказувати на схильність до емоційних поривів та надмірної енергійності [9].

Процедура обстеження: Досліджуваному пропонується відповісти на 71 питання, вибираючи між варіантами «правда» або «неправда». Процедура є стандартизованою, що дозволяє забезпечити однакові умови для всіх учасників дослідження.

Обробка та інтерпретація результатів:

- Високі оцінки (понад 70): свідчать про вираженість певної особистісної характеристики або наявність проблеми.
- Низькі оцінки (менше 40): вказують на слабку вираженість відповідної риси або характеристик.

СБОО є ефективним інструментом для діагностики особистісних характеристик, виявлення психологічних станів і прогнозування поведінки.

Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій).

Методика САН є простим і швидким інструментом для оцінки психологічного стану особи в конкретний момент часу. Вона включає 30 пар протилежних характеристик, які дозволяють оцінити три ключові аспекти психічного стану: самопочуття, рівень активності та настрій.

Структура методики: Методика складається з 30 пар протилежних характеристик, кожна з яких описує два контрастні стани, наприклад:

- «енергетичний – втомлений»,
- «щасливий – сумний»,
- «спокійний – збудований»,
- «активний – пасивний» тощо.

Респонденту пропонується вибрати характеристику, яка найкраще відповідає його поточному стану, і оцінити її ступінь виразності за шкалою, наприклад, від 1 до 7:

- 1 – мінімальна виразність характеристик,
- 7 – максимальна виразність характеристик.

Методика САН є ефективним інструментом для оперативної оцінки психологічного стану людини, що особливо корисно в умовах стресу, в екстремальних ситуаціях або для моніторингу змін настрою та активності. Вона дозволяє отримати швидко та об'єктивну інформацію про психологічний стан, що може бути використано для подальшого коригування поведінки, планування заходів підтримки або реабілітації [19].

Шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Шкала самооцінки рівня тривожності є інструментом для оцінки двох аспектів тривожності: реактивної та особистісної. Методика дозволяє застосувати, наскільки виражена тривожність у людини в конкретний момент часу, а також як стійко вона проявляється як особистісна риса.

1. Реактивна тривожність: Реактивна тривожність показує тимчасову, ситуаційну реакцію людини на стресові фактори або загрози. Вона змінюється у відношенні від ситуації та проявляється через симптоми напруги, занепокоєння,

нервозності, що можуть вплинути на здатність до концентрації та координації дій. Висока виразність реактивної тривожності може призвести до порушення уваги та координації.

2. Особистісна тривожність: Особистісна тривожність є стійкою рисою особистості, що формує сприйняття багатьох ситуацій як загрозливих. Людина з високим рівнем особистісної тривожності реагує на багато обставин із підвищеним занепокоєнням. Це може призвести до емоційних і невротичних зривів, а також до психосоматичних захворювань.

Обробка та інтерпретація результатів: Результати оцінюються за наступною шкалою:

- до 30 балів – низька тривожність: людина не проявляє значну тривогу, добре справляється зі стресовими ситуаціями.
- 31-45 балів – помірна тривожність: людина знайома з тривогою, але здатна контролювати свої емоції.
- 46 балів і більше – висока тривожність: людина часто відчуває тривогу, що може негативно вплинути на її психологічний стан і здоров'я [9; 19].

Ця методика є корисною для моніторингу психологічного стану людини, виявлення почуття до тривожних розладів та планування заходів для корекції психічного здоров'я.

Отже, нами було здійснено підбірку методів дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань.

2.2. Методологія та організація дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань

Науково-дослідницька робота із організації дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань проводилась у 2024 році. Для проведення дослідження було встановлено необхідний обсяг вибірки, вибрані принципи його організації і психологічні методики дослідження, способи обробки даних та їх інтерпретація. До вибірки ввійшли військовослужбовці загальною чисельністю 35 осіб, які проходили

медико-психологічну реабілітацію після отриманих травм на базі Бердичівського військового госпіталю та 30 військовослужбовці без досвіду здійснення бойових дій. Вік досліджуваних – 25-50 років. При проведенні психологічного дослідження було дотримано таких принципів, як поінформованості учасників про мету та суть дослідження; добровільної участі в дослідженні; конфіденційності отриманих результатів; взаємоповаги.

Процедура дослідження:

Дослідження реалізовувалося в трьох етапах, кожен з яких мав свою специфіку та завдання.

1. **Підготовчий етап:** На цьому етапі була розроблена програма дослідження, вибрані відповідні методики для оцінки психологічної готовності військовослужбовців. Також здійснено підготовку до проведення дослідження, що включало отримання згоди за участі безпосередніх учасників дослідження. Це забезпечило етичну сторону дослідження та гарантувало добровільність участі.

2. **Емпіричний етап:** Безпосередньо на цьому етапі проводилася психодіагностика. Учасники дослідження оцінювалися до проведення реабілітаційних заходів та після їх завершення. Це дозволило оцінити зміни в психологічному стані військовослужбовців, які пережили травми, та відстежити ефективність реабілітаційних заходів. Також було проведено дослідження з військовими, які бойового досвіду не мають, задля порівняння результатів дослідження.

3. **Аналітичний етап:** На цьому етапі проводилася статистична обробка та інтерпретація результатів. Основним визначенням було виявлення зсуву статистичних показників діагностичних шкал за результатами досліджуваних методик. Для аналізу використовувалися методи описової статистики, а також t-критерій Стюдента для незалежних виборів, що дозволяло порівнювати зміни в показниках до і після реабілітаційних заходів, а також військових які мають бойовий досвід, та досвід у яких відсутній.

Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань, ми вибрали наступні діагностичні методики: опитувальник «Самооцінка психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань», СБОО (Стандартний багатофакторний опитувальник особистості), методика САН, шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна; статистичні методи математичної обробки даних – описова статистика (середні арифметичні значення, відсотковий аналіз), t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Нами було сплановано програму дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань, визначено вибірку та базу проведення дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

3.1. Дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання завдань бойового характеру

Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Самооцінка психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань» для 35 осіб, які проходили медико-психологічну реабілітацію після отриманих травм і мають бойовий досвід, а також 30 військовослужбовців без досвіду бойових дій, можна провести за кількома основними аспектами :

1. Загальний рівень психологічної готовності:

Група з бойовим досвідом (35 осіб). Військовослужбовці, які мають бойовий досвід, продемонстрували більш високий рівень психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань. Це може бути зумовлено наявністю реального досвіду в екстремальних ситуаціях, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до стресових умов та зберегти стійкість в умовах бойових дій. Однак, незважаючи на бойовий досвід, у цій групі є певне зниження самооцінки готовності через необхідність проходження медико-психологічної реабілітації після травми. Це свідчить про вплив травматичних подій на психологічний стан, хоча загальна готовність до виконання завдань залишається на високому рівні.

Група без бойового досвіду (30 осіб). Військовослужбовці без бойового досвіду мають значно нижчий рівень самооцінки психологічної готовності. Це може бути пов'язано з відсутністю практичного досвіду в умовах бойових дій, що створює невизначеність і сумніви щодо власних сил та здатності діяти в стресових ситуаціях. Така група може проявити більшу тривожність, страх перед невідомими та низьку впевненість у своїх силах.

2. Психологічні фактори, що впливають на готовність:

Група з бойовим досвідом. Військовослужбовці з бойовим досвідом, при медико-психологічній реабілітації, мають підвищену стійкість до стресових факторів, зокрема за рахунок навичок, отриманих під час бойових дій. Проте вони можуть демонструвати ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як підвищена тривожність, дратівливість, емоційна відстороненість. Це може вплинути на їх самооцінку та готовність до подальших бойових завдань.

Група без бойового досвіду. У цій групі можна спостерігати більшу психологічну уразливість через наявність досвіду адаптації до бойових умов. Вони можуть проявляти підвищену тривожність, страх перед можливими бойовими ситуаціями, а також невпевненість у своїх силах. Їхня самооцінка готовності може бути знижена через страх перед невідомим і демонструє реальний досвід, що створює додаткові навантаження на психіку.

3. Різниця у мотивації та адаптації до бойових умов:

Група з бойовим досвідом: Мотивованість військовослужбовців з бойовим досвідом фактично є вищою, ніж у групи військових, які такого досвіду немає, однак наявність травми та зниження фізичної активності впливає на загальний рівень вмотивованості продовжувати військову службу – він є нижче середнього..

Група без досвіду: У цій групі військовослужбовців мотивація є меншою через відсутність реального досвіду, що може вплинути на їх здатність до адаптації в умовах бойових дій. Вони можуть відчувати більшу невизначеність і страх перед майбутніми труднощами, що знижує рівень психологічної готовності.

Отже, військовослужбовці з бойовим досвідом, незважаючи на медико-психологічну реабілітацію після травми, демонструють вищу психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань, ніж їхні колеги без бойового досвіду. Це пов'язано з наявністю досвіду в екстремальних ситуаціях, які почали краще справлятися з психологічними навантаженнями та стресовими факторами.

Рекомендації для подальшої роботи з військовослужбовцями без бойового досвіду включають спеціалізовану підготовку, психологічну підтримку та навчання для підвищення їхньої впевненості у своїх силах і здатності діяти в умовах бойових дій. Щодо групи з боєвим досвідом – основну увагу зосередити на підвищенні рівня вмотивованості до продовження військової служби.

Результати дослідження за СБОО (Стандартним багатофакторним опитувальником особистості).

Аналіз результатів базисних шкал до та після проведення реабілітаційних заходів:

До проведення реабілітаційних заходів дослідження результатів за базовими шкалами виявили наступні тенденції в емоційному стані учасників:

- **Шкала іпохондрії.** Учасники показали труднощі в адаптації до змін умов, емоційну лабільність, втрату емоційної рівноваги під час соціальних конфліктів. Це вказує на особливості характеру, близькі до астено-невротичного типу, що характеризується підвищеною вразливістю до стресових ситуацій.
- **Шкала депресії.** Підвищені показники вказують на готовність до тривожності, невпевненість у собі та недовіру до інших людей, а також на емоційність до відчуття відчувають навіть при незначних невдачах. Високі показники свідчать про високу чутливість та емоційну сензитивність учасників.
- **Шкала психоастенії.** Виявлено риси тривожно-недовірливого характеру, які проявляються у вигляді боязкості, нерішучості та постійних сумнівів у собі та інших людях.

Інші шкали знаходяться в межах норми, що вказує на відсутність значних порушень в інших аспектах особистості.

Після проведення реабілітаційних заходів загальна картина залишилася подібною, але з певними змінами:

- **Шкала іпохондрії.** Учасники продовжують демонструвати труднощі з адаптацією та підвищену вразливість до соціальних конфліктів, що все ще вказує на астено-невротичний тип. Однак зменшення показників на цій шкалі вказує на певне покращення емоційної стабільності.

- **Шкала депресії.** Показники залишаються високими, що працюють про збереження тривожності, невпевненості в собі та емоційну нестабільність. Проте, наявність тенденції до зменшення показників вказує на позитивні зміни після реабілітації, хоча симптоми відчаю все ще проявляються при труднощах.

- **Шкала психоастенії.** Зберігаються риси тривожності та сумнівів у собі, але також кожна тенденція до зменшення їх виразності.

Інші шкали залишаються в межах середніх значень, що вказує на стабільність особистісних характеристик у цих аспектах.

Загалом, результати після реабілітації показують певне покращення психологічного стану, але залишаються прояви емоційної нестабільності, тривожності та невпевненості у собі. Це відомо про те, що реабілітаційні заходи мають певний позитивний ефект, але для повного відновлення необхідно продовжувати роботу з психологічною адаптацією та стабілізацією емоційного стану учасників (див. табл. 3.1).

Табл.3.1

**Результати дослідження за методикою СБОО до і після проходження
реабілітації**

Шкали	L	F	K	1	2	3	4	6	7	8	9
Середнє значення до впливу	45	46,4	50,6	55,7	61,1	53,7	50,5	51,1	57,2	54,5	51,5
Середнє значення після впливу	44,5	46,4	48,8	49,3	51,6	49,5	47,4	45,3	46,8	50,5	48,9

Отже, отримані результати демонструють не високе зниження показників практично по всіх шкалах методики.

Аналіз результатів обстеження військовослужбовців за методикою САН.

1. **Перед реабілітацією.** Середні показники за всіма шкалами (самопочуття, активність, настрій) були наведені нижче статистичних норм. Це

свідчить про зниження психологічної та фізіологічної функціональності учасників, що може бути наслідком перенесеного стресу та визнавання.

2. Після реабілітації. Повторне обстеження показало, що середні показники групи досягли меж статистичних норм, що призвели до загального покращення психологічного стану військових. Особливо помітним є посилення за шкалою «настрою», що відображає зменшення емоційного напруження, підвищення оптимізму та позитивного сприйняття реальності.

Отже, реабілітаційні заходи мали позитивний вплив на емоційний та фізичний стан військовослужбовців, сприяючи відновленню їх функціонального рівня. Значне покращення за шкалою «настрою» підкреслює важливість таких заходів для стабілізації психологічного стану та підтримки бойової готовності (див. табл. 3.2).

Табл.3.3

**Результати дослідження за методикою САН до і після проходження
реабілітації**

Шкали	Самопочуття	Активність	Настрій
Норма	5,0 – 5,5	5,0 – 5,5	5,0 – 5,5
Середні значення до впливу	4,3	4,2	4,2
Середні значення після впливу	5,3	5,0	5, 5

Шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна.

1. Результати перед реабілітацією. У військовослужбовців було виявлено **помірний рівень особистісної тривожності**. Такий рівень тривожності може бути пов'язаний із психологічними наслідками перебування в зоні бойових дій, а також із впливом лікування в госпіталях інших областей перед розміщенням у Житомирській госпіталі.

2. **Результати після реабілітації.** Повторне обстеження показало, що середні показники за шкалами особистісної та реактивної тривожності залишаються в межах **середнього рівня**, але мають **тенденцію до зниження**. Це свідчить про зниження рівня тривожності, що є ознакою позитивного впливу реабілітаційних заходів на емоційний стан військовослужбовців.

Отже, реабілітаційні заходи сприяли частковій стабілізації психологічного стану військових, зниженню проявів реактивної тривожності та підвищенню їх емоційної стійкості (див. табл. 3.3).

Табл.3.3

Результати дослідження за методикою дослідження самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна до і після проходження реабілітації

	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
Середній рівень тривожності	31-45	31-45
Середні значення до впливу	35,6	42,1
Середні значення після впливу	34,7	36,7

Порівняльний аналіз результатів обстеження до та після здійснення реабілітаційних заходів показав статистично значущі відмінності за наступними показниками:

- **Самопочуття, Активність, Настрій** (за методикою САН). Загальне значиме покращення результатів.
- **Реактивна тривожність** (за тестом Ч. Д. Спілбергера). Це свідчить про те, що реабілітаційні заходи, які включають сеанси психологічного дебрифінгу, сприяють зниженню рівня реактивної тривожності.
- **Іпохондрія, депресія та психоастенія** (за тестом СБОО). Виявлені статистично значущі відмінності, що свідчать ефективність сеансів

психологічного дебрифінгу та реабілітаційних заходів в цілому.

Ці результати підтверджують ефективність психотерапевтичних методів у зниженні емоційних і психологічних труднощів у військовослужбовців.

3.2. Психологічні методи формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань

Соціально-психологічне забезпечення охоплює такі ключові аспекти:

- **Професійно-психологічний відбір** військовослужбовців.
- **Психологічна підготовка** особового складу до виконання завдань у збройних конфліктах.
- **Оцінка та прогнозування** соціально-психологічного стану особового складу.
- **Соціально-психологічна допомога** військовослужбовцям у бойових умовах.
- **Реабілітація** учасників бойових дій, які зазнали психотравм [7; 15; 16; 25; 28; 33; 35].

Система соціально-психологічного забезпечення спрямована на:

- Формування високого бойового духу та стійкого психічного стану.
- Розвиток індивідуально-психологічних і бойових якостей, деякі для виконання бойових завдань.
- Забезпечення високої бойової готовності військ.

Варто розмежувати методи формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань, які мають попередній бойовий досвід та досвід такий відсутній.

1. Для військовослужбовців із попереднім бойовим досвідом:

Військовослужбовці з бойовим досвідом мають сформовані уявлення про бойові дії, що можуть бути як перевагою, так і викликом через можливість психологічних травм.

Методи:

1. Розвиток стресостійкості:

- Використання когнітивно-поведінкової терапії для опрацювання травматичних переживань.

- Навчання технік саморегуляції (дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація).

2. Реалістичні моделювання: проведення тактичних тренувань, максимально наближених до реальних бойових умов, для відновлення впевненості у своїх навичках.

3. Психологічна реабілітація:

- Групові тренінги для опрацювання емоційних переживань та створення підтримуючого середовища (метод психологічного дебрифінгу).

- Індивідуальна робота з психологом для усунення залишкових ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

4. Мотиваційна робота:

- Підкреслення значущості їхнього досвіду та ролі в бойових діях.
- Формування командного духу через залучення до наставництва молодших військовослужбовців.

5. Підтримка соціальних зв'язків: організація програми підтримки сімей військовослужбовців для забезпечення емоційного тилу [2; 4; 10; 11; 13; 19; 28; 30; 35].

Ці методи спрямовані на зниження емоційного навантаження, подолання травматичного досвіду та формування впевненості у власних силах. Застосування реалістичних сценаріїв та підтримка соціальних зв'язків сприяє збереженню психічного здоров'я та бойової готовності.

2. Для військовослужбовців без бойового досвіду:

Військовослужбовці без бойового досвіду часто мають підвищений рівень тривожності через невідомість, що може вплинути на їхню психологічну готовність.

Методи:

1. Інформаційно-психологічна підготовка:

- Надання чіткої інформації про можливість сценарії бойових дій.
- Проведення лекцій та бесід з досвідченими військовослужбовцями.

2. Тренування в умовах, наближених до бойових:

- Імітація бойових ситуацій для зменшення страху перед невідомим.
- Використання психологічних стрес-тестів для адаптації до

несподіваних умов.

3. Формування стресостійкості:

- Навчання методів управління стресом.
- Проведення тренінгів з розвитку емоційної саморегуляції.

4. Мотиваційна підготовка:

- Встановлення індивідуальних і командних цілей.
- Підкреслення значущості служби та бойових завдань захисту країни.

5. Психологічна підтримка:

- Організація групової підтримки серед новобранців для обговорення переживань.

- Індивідуальні консультації з психологом для виявлення та подолання страхів [7; 10; 13; 19; 28; 30].

Методи для новачків, орієнтовані на зниження невизначеності та тривожності, формування впевненості у своїх силах та підготовку до реальних бойових умов. Важливо познайомитися з ними з можливими труднощами та надавати нервову підтримку для уникнення стресових зривів.

Отже, для досвідчених військових акцент робиться на відновленні психологічної рівноваги та адаптації до повторних бойових завдань, в той час як для новачків основна увага приділяється формуванню зниження впевненості, тривожності та адаптації до бойових умов.

Обидві групи потребують комплексного підходу, що включає тренування, нервову підтримку та розвиток стресостійкості.

Висновки до розділу 3

Порівняльний аналіз результатів обстеження до та після здійснення реабілітаційних заходів показав статистично значущі відмінності за показниками: самопочуття, активність, настрій (за методикою САН); реактивна тривожність (за тестом Ч. Д. Спілбергера); іпохондрія, депресія та психоастенія (за тестом СБОУ). Виявлені статистично значущі відмінності, свідчать ефективність реабілітаційних заходів в цілому.

Військовослужбовці, які мають бойовий досвід, продемонстрували більш високий рівень психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань. Це може бути зумовлено наявністю реального досвіду в екстремальних ситуаціях, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до стресових умов та зберегти стійкість в умовах бойових дій. Однак, незважаючи на бойовий досвід, у цій групі є певне зниження самооцінки готовності через необхідність проходження медико-психологічної реабілітації після травми. Це свідчить про вплив травматичних подій на психологічний стан, хоча загальна готовність до виконання завдань залишається на високому рівні.

Військовослужбовці без бойового досвіду мають значно нижчий рівень самооцінки психологічної готовності. Це може бути пов'язано з відсутністю практичного досвіду в умовах бойових дій, що створює невизначеність і сумніви щодо власних сил та здатності діяти в стресових ситуаціях. Така група може проявити більшу тривожність, страх перед невідомими та низьку впевненість у своїх силах.

Розроблені нами перелік психологічні методів формування психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань дозволять підвищити загальний рівень психологічної готовності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань, що дало підстави для таких висновків:

1. На основі здійсненого теоретичного аналізу нами було проаналізовано особливості організації психологічної роботи з військовими; уточнено визначення понять «психологічна готовність»; описано зміст, складові та критерії психологічної готовності військовослужбовців. Також було визначено основні вимоги підготовки солдат до бойових дій та проаналізовано ключові фактори, що призводять до невдач у бойових діях, а також основні принципи та вимоги до психологічної підготовки військовослужбовців до виконання військових операцій.

Психологічна готовність до військової діяльності розглядається як комплексна характеристика особистості, яка відображає рівень розвитку мотиваційної, когнітивної, емоційно-чуттєвої та вольової сфер психіки.

Динаміка психологічної готовності залежить від умов виконання завдань і стану військовослужбовця, змінюючись на різних етапах діяльності: до її початку, у процесі виконання та після завершення.

Таким чином, психологічна підготовка до бойових дій трактується як система заходів, спрямованих на формування у військовослужбовців і військових колективів психологічних якостей, деяких для ефективного та активного виконання завдань у бойових умовах. Вона також забезпечує стійкість до сучасних засобів протидії та створює умови для чіткого виконання поставлених завдань.

2. Порівняльний аналіз результатів обстеження до та після здійснення реабілітаційних заходів показав статистично значущі відмінності за показниками: самопочуття, активність, настрій (за методикою САН); реактивна тривожність (за тестом Ч. Д. Спілбергера); іпохондрія, депресія та психоастенія (за тестом СБОО). Виявлені статистично значущі відмінності, свідчать ефективність реабілітаційних заходів в цілому. Такі результати свідчать що після

проведення реабілітаційних заходів загальна картина по кожній клінічній шкалі покращилась, однак не привела до повного зникнення певних симптомів. Це свідчить про те, що комплекс реабілітаційних заходів має бути більш витриманий у часі, а військовослужбовці потребують більш тривалого реабілітаційного впливу.

Військовослужбовці з бойовим досвідом демонструють вищий рівень психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань. Це пояснюється наявністю реального досвіду перебування в екстремальних умовах, що сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій і збереженню стійкості під час бойових дій. Водночас у цій групі можна спостерігати зниження самооцінки готовності, що пов'язано з часовою недостатністю проходження медико-психологічної реабілітації після отриманих травм. Це свідчить про те, що травматичні події впливають на психологічний стан, хоча загальний рівень готовності залишається високим.

Військовослужбовці без бойового досвіду мають нижчий рівень самооцінки психологічної готовності. Це може бути пов'язано з відсутністю практичного досвіду у бойових діях, що забезпечує невпевненість у власних силах, тривожність і страх перед невідомим. У таких військовослужбовців частіше сумніви у своїй здатності ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Нами були розроблені психологічні методи формування психологічної готовності, спрямовані на підвищення загального рівня готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, з врахуванням наявності / відсутності бойового досвіду.

Очевидними є практична значущість та доцільність подальшого вивчення ефективності рекомендованих методів формування психологічної готовності військовослужбовців. Це і визначає наші *перспективи подальших досліджень*.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімов І. В. Впровадження центрів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки.* 2016. Т. 14. №. 3. С. 235-251.
2. Афанасенко В. С., Ліпатов І. І., Шестопалова Л. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: *навч. посіб.* Харків: ХВУ, 1999. 152 с.
3. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник (для студ. вищ. навч. Закл.). Полтава : АСМІ, 2010. 240 с.
4. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування . Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166.
5. Військова психологія: підручник / В. В. Ягупов. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
6. Волошка Л. М. Реабілітовані державою. Новинарня - новини України, що воює. URL : <https://novynarnia.com/2017/01/16/reabilitovani-derzhavoyu-derzhsluzhba-veteraniv-i-genshtab-prozvituvati-pro-psihologichnu-robotu-z-atovtsyami/>
7. Вплив війни на психіку: непомітний, але руйнівний. Електронне джерело: <https://barnews.city/articles/271895/yak-vijna-vplivae-na-psihichne-zdorovya-ukrainciv->
8. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Київ ; Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014.
9. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

10. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.
11. Екстремальна психологія: підручник. За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
12. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України, 2014. 1 (5). С. 5-16
13. Заклади, що надають послуги психологічної реабілітації : Міністерство у справах ветеранів. URL : <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/centri-z-nadannya-poslug-psihologichnoyi-reabilitaciyi>
14. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО членам їх сімей. Вісник КІБіТ. 2016. № 7. С. 26-33.
15. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81.
16. Ільницька Т. Реабілітація військовослужбовців. НейроNEWS (психоневрологія та нейропсихіатрія). 2016. № 1 (75). С. 6-7.
17. Карпюк Г. Реабілітація і медицина для військових : перехід від тактики до стратегії URL : <https://www.segodnya.ua/ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html>
18. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с

19. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.
20. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017.
21. Криворучко П.П. Психологічна робота в миротворчих операціях : навчальний посібник. К. : НАОУ, 2004.
22. Кризова психологія: навчальний посібник. За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
23. Лавренюк В. Психологічна та медична реабілітація військовослужбовців : що нового в законодавстві. Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО : зб. мат. всеукр. наук.-прак. конф. 2017. Вип. 7. С.44-48.
24. Лесков В.О. Обґрунтування концепції та моделі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Збірник наукових праць*. № 37. Частина II. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2006. С. 125-129.
25. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.
26. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я – колосальний. Електронне джерело: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>
27. Матейко Н. М. Психологічна реабілітація психічних та поведінкових розладів в учасників бойових дій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. №3. Т. 2. С. 215-219.
28. Медсанбат: бойовий стрес. URL: <http://www.medsanbat.info/medsanbat-boyoviy-stres/>
29. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник*

Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.

30. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця : Міленіум, 2007. 295 с.

31. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. За заг.ред Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

32. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

33. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

34. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

35. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи. *Журн. практикуючого психолога*. 2000, № 6. С. 140-147.

36. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. К.: ТОВ“Видавницт-во «Логос», 2015. 207 с.

37. Стасюк В.В. Вплив бойових умов на психіку воїнів та заходи їх реабілітації. *Збірник наукових праць*. Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2002. № 23, Ч. II. С. 198-203.

38. Шевченко Н.Ф. Практикум із психологічної допомоги соматично хворим. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 17-29.

39. Шкали оцінки впливу травматичних подій (*Impact of Event Scale - Revised – IES-R*) .Електронний ресурс: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iesr/