

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки
Кваліфікаційна робота
освітній ступінь – магістр
на тему:
«ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ»

Виконала: студентка 2-го року навчання,
спеціальності 053 «Психологія»
Дзюбенко Катерина Ігорівна

Науковий керівник: Гірник А.М.
кандидат філософський наук,
професор кафедри психології
та педагогіки НаУКМА.

Рецензент:

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою «_____»
Секретар ЕК _____
«____» _____ 2023 р.

Київ - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ	8
1.1 Сутність феномену професійної деформації військовослужбовців, підходи до його вивчення.....	8
1.2 Особливості професійної деформації військовослужбовців строкової служби	15
1.3 Здійснення суїциду як один з проявів професійної деформації військовослужбовців строкової служби	20
Висновки до Розділу I.....	25
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ.....	27
2.1 Організація і методика дослідження професійної деформації військових	27
2.1 Функції діагностики професійної деформації осіб, які несуть воєнну службу	28
Висновки до Розділу II	40
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛЕГЛИХ.....	41
3.1 Розробка тренінгу «Покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки».....	41
3.2 Організація психологічних занять на формування асертивності в поведінці військових строкової служби	48

3.3 Рекомендації керівникам із профілактики професійної деформації військових не офіцерського складу.....	49
3.4 Обговорення результатів експериментального дослідження.....	50
Висновки до Розділу III	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:	58
Додаток А.....	64
Додаток Б	65
Додаток В	78
Додаток Г	82

ВСТУП

Актуальність. Повномасштабна війна в Україні актуалізувала питання професійної деформації військовослужбовців, а особливо військових строкової служби, які мають малий воєнний досвід та зовсім не мають досвіду бойових виходів та навичок з проведення тактики бою.

Психіка людини є досить гнучким елементом, саме тому ми говоримо про професійну деформацію, а не про посттравматичний стресовий синдром у військовослужбовців, який є досить стигматизованим.

Крім знань, які отримують новоприбулі військовослужбовці, вони повинні володіти особливими особистісними рисами, адже, на нашу думку, не усі чоловіки можуть бути придатними за своєю природою до проходження військової служби.

Істотно, професійна деформація в умовах війни у військовослужбовців зумовлено суттєвим стресогенним фактором, а саме: психологічні й фізичні перевантаження військових, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається на ефективності професійної діяльності бійців строкової служби, хоча на перший погляд здається, що вони очікували використати можливість, адже це їх прямий обов'язок після складання присяги на вірність Україні.

Тему професійної деформації досліджували такі спеціалісти як: А. Адлер, П. Гілфорд та Д. Гібсон, Г. Фарах та ін.

Згадуючи сучасників, варто зазначити наступні прізвища: А. Козінчука, І. Ткачову, О. Блінова, О. Остапчук.

На думку американських дослідників, відбір - це найдешевший і найнадійніший метод попередження психотравматизації військовослужбовців, профілактики їх деморалізації, збереження високого морального духу, проте це ніяк не вбереже від професійного вигорання.

У зв'язку з цим деякі психологи зазначають, що "на початку мобілізаційних заходів керівництву армії варто покладалося на методи відбору як на вірний засіб запобігти проникненню у війська людей з явним або прихованим психічним дефектом шляхом відсіву ще до складання присяги.

Мета: виявити причини та розробити навчальний тренінг для боротьби з наслідками професійної деформації військовослужбовців строкової служби в умовах Російсько-Української війни.

Об'єкт дослідження: професійна деформація військовослужбовців строкової служби.

Предмет дослідження: запобігання професійній деформації військовослужбовців строкової служби в умовах Російсько-Української війни 2022 року.

Завдання :

1. Провести теоретичний аналіз професійної деформації військовослужбовців;
2. Диференціювати особливості прояву професійної деформації військовослужбовців строкової служби під час війни;
3. Створити авторську програму психологічної корекції професійної деформації військовослужбовців строкової служби під час воєнних дій.

Припущення:

Професійна деформація є одним із можливих проявів професійної дезадаптації військових, а особливо військових строкової служби. Тривала військова служба і специфіка професійного навчання, які характерні для строкової служби, можуть призводити до професійної деформації військових. Ця деформація може проявлятися у втраті військовиками навичок цивільного життя, звичках та цінностях, набутих до призову, а також у нерівномірному розвитку особистості, що спричиняє складнощі в адаптації до цивільного життя після закінчення служби. Також може виникати нерозбірливість між військовою культурою та цивільними цінностями, що впливає на міжособистісні відносини осіб, які брали участь у воєнних діях у взаємодії з

цивільним населенням. Детальне дослідження факторів, що впливають на професійну деформацію військових при строковій службі, може допомогти вдосконалити процеси підготовки, адаптації та реінтеграції військовослужбовців строкової служби у цивільне життя.

Новизна: новизна одержаних результатів полягає в тому, що: визначено, обґрунтовано й експериментально перевірено психологічні особливості прояву професійної деформації військовослужбовців на початку несення служби та під час військових дій. Серед об'єктивних чинників провідну роль відіграє особистісний адаптаційний потенціал та фізична готовність військових, політична та соціальна ситуація в країні. Також розроблено авторську програму психологічної корекції професійної деформації військовослужбовців строкової служби під час воєнних дій та надано рекомендації щодо її застосування замісникам командирів з соціально-психологічного забезпечення.

Теоретико-методологічна основа дослідження: дослідження базується на когнітивно-поведінковому підході щодо вивчення процесу професійної деформації військовослужбовців строкової служби. Такий підхід ґрунтується на усвідомленні того, що при багатьох психологічних проблемах спотворене сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього і т.п.), а також неадекватні дії у відповідь на існуючі проблеми є основними факторами, що підтримують розвиток, утримання існуючих проблем.

Методи дослідження: Спостереження, бесіда, експеримент, вимірювання, порівняння, тренінг "Покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки", опитувальник "Адаптивність 200" та Діагностичний опитувальник професійного "вигорання" (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової).

Практичне значення дослідження: зібрані й опрацьовані теоретичні та емпіричні матеріали магістерського дослідження можуть бути використані в

процесі професійної підготовки військових психологів, а також замісників командирів з соціально-психологічного забезпечення військовослужбовців.

Наукова база дослідження: дослідження О. Блінова, праці з військової психології В. Ягупова, П. Лісовського, В. Зонь, В. Безбаха, А. Чернях, А. Караян та ін.

Апробація дослідження полягає в проведенні лекційного заняття для студентів в межах педагогічної практики.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

1.1 Сутність феномену професійної деформації військовослужбовців, підходи до його вивчення

Людина вкладає значну кількість часу у різні види діяльності, такі як навчання, робота, волонтерство та служба. Через свою професійну діяльність вона розвиває свій потенціал, використовує свої здібності, досягає поставлених цілей і втілює свої цінності, що сприяє її соціальному становленню. Це пояснює, чому так багато уваги і зусиль приділяється тому, як ми оцінюємо себе через свою професійну діяльність і як це впливає на нашу особистість. Нерідко бажання досягти певних цілей або відповідати певному ідеалу супроводжується високим рівнем стресу, що може призвести до професійного вигорання. У військовій сфері таке вигорання часто пов'язують з адаптаційним потенціалом особистості.

Адаптаційний особистісний потенціал людини зосереджується на її гнучкості в реагуванні на виклики зовнішнього середовища, використовуючи при цьому біологічні, поведінкові та культурні ресурси [3].

Адаптація є широко використовуваним терміном, який охоплює функціональну пристосованість на різних рівнях біологічної і соціальної організації, від індивідів до середовища. Вона визначається як процес, за допомогою якого організм досягає сприятливого пристосування до навколишнього середовища, і завершується, коли таке пристосування досягнуто. Адаптація може бути тимчасовою або постійною, і включає фізіологічні, структурні, поведінкові та культурні зміни, спрямовані на покращення функціональної продуктивності організму в умовах зміни середовища або стресогенних факторів.

Розглянемо детальніше різні види адаптації [43; 45;]:

- Структурні адаптації: це специфічні особливості організму, які допомагають йому виживати в природних умовах. Наприклад, це можуть бути колір шкіри, форма тіла або видозміни покривів.
- Фізіологічні пристосування: це системи всередині організму, які дозволяють виконувати різні біохімічні або фізіологічні процеси, наприклад, секрецію отрути, підтримку температури тіла, нейтралізацію токсинів під час травлення тощо.

Крім біологічних адаптацій, існують також соціально-психологічні види адаптації, які виникли в еволюційному процесі.

Адаптація поведінки включає зміни у поведінкових реакціях організму відповідно до змін в навколишньому середовищі.

Під час соціальної адаптації, людина чи група отримують здатність свідомо орієнтуватися в ситуаціях, використовувати відповідні моделі поведінки та обирати ресурси для задоволення своїх потреб і бажань. Соціальна адаптація проявляється в активному участі особи в суспільних процесах, готовності до взаємодії та пристосуванні до міжособистісних відносин і властивого оточенню екологічного та культурного середовища [45].

Розглядаючи соціальну адаптацію, переходимо до виробничої адаптації у контексті служби в Збройних силах України. Цей процес є наслідком соціальної адаптації і є його окремим видом. Виробнича адаптація військовослужбовця означає взаємне пристосування військового і підрозділу, до якого він належить, шляхом поступового освоєння нових професійних, соціальних і організаційних норм та пристосування до специфічних робочих умов [37].

Успішність виробничої адаптації, включаючи військову адаптацію, залежить від різних умов. Ці умови включають рівень професійної орієнтації потенційних кандидатів, об'єктивну оцінку персоналу як при відборі, так і під час службової адаптації, престиж та привабливість професії і роботи в конкретному підрозділі або групі, особливості організації праці, які пов'язані

з мотиваційними очікуваннями військовослужбовця, гнучкість системи навчання, особливості соціально-психологічного клімату військового колективу, а також особисті якості солдата/офіцера, який пройшов виробничу адаптацію, включаючи вік, сімейний стан та індивідуальні особливості.

Професія військового може суттєво впливати на психічне здоров'я особистості. Військова служба пов'язана з постійним стресом, великим навантаженням, порушенням звичного режиму життя та ризиком поранення або смерті.

Розуміються різні підходи до соціальної, виробничої та психологічної адаптації серед людей, які служать у Збройних силах України. Деякі сприймають адаптацію як заслугу, за яку вони отримують певні пільги та послуги. Інші сподіваються на відновлення свого звичного життя після конфлікту з Російською Федерацією. Деякі хвилюються щодо людей, які можуть мати проблеми з психічним здоров'ям та не мають житла або роботи. Вони розглядають адаптацію як надання психологічної підтримки, забезпечення матеріального благополуччя та збереження престижу професії військового. Деякі бажають позбутися страху перед ворогом та смертю і очікують повної військової реінтеграції та активної участі у воєнних та цивільних сферах життя.

Варто відзначити, що багато військовослужбовців розвивають механізми стресової стримування та розвивають адаптаційні здібності, набуваючи досвіду. Крім того, виконання військової місії може приносити задоволення особистості та зміцнювати її внутрішню стійкість [50].

Військовослужбовці часто зіштовхуються з багатьма проблемами одночасно, що вимагає комплексного підходу до різних стресових факторів, з якими стикаються окремі особи, групи або підрозділи.

Професійна деформація серед військових є наслідком низького адаптаційного потенціалу і спричинена частою зміною середовища, а також Російсько-Українською війною.

Поняття "деформація" означає "відхилення органа або предмета від нормальної форми". Професійна деформація людини виникає внаслідок змін у її структурі, що виникають у процесі виконання професійної діяльності. У випадку військовослужбовців ці зміни відбуваються через виконання захисної діяльності на певній території, ураховуючи її характеристики, організацію та умови здійснення. Вони впливають на процеси, стани, властивості особистості, її свідомість та підсвідомість.

Започаткування професійної деформації відбувається через зазначені зміни в професійній сфері та на соціально-психологічному рівні, що відображається й у повсякденному житті. Наприклад, спілкування військовослужбовців характеризується скромністю та прямолінійністю, а передача інформації зводиться до збиткових та коротких висловлювань, що ускладнює їх взаємодію з цивільним населенням [37].

Спершу наслідком є зміна соціально-психологічних характеристик особистості, що веде до формування конкретних соціально-психологічних якостей.

Професійна діяльність військових, незалежно від її типу, супроводжується високою моральною відповідальністю за поведінку, здоров'я та життя окремих людей, груп населення й суспільства загалом. Це підтверджує потребу більш докладного дослідження впливу й розвитку професії на особистість з метою вдосконалення можливостей діагностики та корекції професійних деформацій серед військовослужбовців.

Тривала професійна діяльність та військова служба не завжди призводять до позитивних змін у професійному житті, і професійна деформація має свою характеристику та спрямованість.

Щодо видів професійної деформації військовослужбовців, Е.Ф. Зеєр виділив чотири рівні [21]:

1. Загальнопрофесійна деформація - особливості особистості та поведінки, які є типовими для працівників даної професії, зазвичай спостерігаються у працівників з досвідом. Це може включати такі синдроми,

як "асоціальна перцепція", коли кожний громадянин сприймається як потенційний порушник, або "синдром всездозволеності", який проявляється у порушенні професійних та етичних норм, а також намаганні маніпулювати життям підлеглих.

2. Спеціальна професійна деформація, яка виникає під час професійної спеціалізації (кожна спеціальність має свої особливості деформації, наприклад, підозріливість до інших осіб, актуальна агресивність, невразливість).

3. Професійно-типологічна деформація, яка виникає внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних особливостей особистості, таких як характер, темперамент та здібності, з психологічною структурою діяльності, створюючи сполучення професійно обумовлених комплексів.

4. Індивідуалізована деформація, яка виникає внаслідок особливостей багаторічної професійної діяльності та психологічного зрощення особистості з професією. Це можуть бути як професійно важливі якості, так і небажані, що надмірно розвиваються, такі як надмірна відповідальність, суперечестність, гіперактивність або трудовий фанатизм.

Всі ці деформації призводять до психічної напруженості, конфліктів, зниження продуктивності професійної діяльності, незадоволеності життям і соціальним становищем, а також можуть сприяти суїцидальним тенденціям.

Актуальність теми дослідження адаптації військовослужбовців до нових умов, їх професійної деформації за умов військового конфлікту, повномасштабного вторгнення ворога та захисту території залишається незмінною. Наукові дослідження з цієї теми, проведені вченими як закордоном, так і в Україні, підтверджують необхідність адаптації військовослужбовців, бойових учасників, мобілізованих громадян, добровольців та строковиків до нових умов життя. Історичні дані також є важливими для розуміння сутності та структури цих питань [49].

Одним з ключових підходів є американський досвід, який був започаткований у 1917 році. Американці вважають людське життя та бізнес

надзвичайно цінним ресурсом і розглядають людей як ключовий фактор у війні. Вони розуміють, що перемогу у війні забезпечують саме люди, а не кораблі, танки або зброя. Тому вони розвивають навчання для офіцерського складу військовослужбовців, враховуючи необхідність психологічної освіти, навіть коли психологія як наука ще не була відокремлена.

Психіатри та психотерапевти розробили спеціальні тести для визначення рівня розумового розвитку, здібностей та здатності до адаптації людей. Ці тести стали основою для відбору осіб, придатних для виконання спеціальних завдань, і були впроваджені в навчання командування збройних сил. Експерти навчали командування відбирати найбільш розвинутих та психологічно стійких осіб для навчання в офіцерських школах [5].

Як результат, якісний психологічний відбір та групування військових за розумовими здібностями показали позитивні результати. Навчання проводилося швидше, а засвоєння матеріалу відбувалося краще. Однак, все ще існували особи, які не бажали служити у військових силах, і це уповільнювало процес якісного відбору. З цією додатковою проблемою спеціалісти з військового відбору вирішили боротися, відправляючи свою роботу безпосередньо до таборів і казарм. Вони прийняли аксіому Наполеона: "Моральна сила відноситься до фізичної, як три до одного", що означає, що дивізія з високим моральним духом може бути ефективною проти сили щонайменше трьох дивізій. Цей підхід був економічним та надзвичайно ефективним.

По закінченні Першої світової війни, військове командування США розглядало можливість експериментів у відборі осіб, які не мали потенціалу для військової служби. Спеціально виділена група з 35 осіб була направлена в табір Грінліф з метою зміцнення морального духу солдатів.

Члени цієї групи зустрічали кожного нового рекрута, привітали його з ним і запросили до табору. Незалежно від часу прибуття, новобранці приймали ванну і отримували високоякісну їжу. Це був метод психологічного впливу, оскільки ванна і чиста білизна створювали враження нового життя, а

першокласна їжа демонструвала, що майбутнє обіцяє багато приємного. Сержант з моральних питань навчав рекрутів правильно застеляти ліжко і знайомив їх з таборовими умовами. Усі вказівки надавалися дружно і доброзичливо [5].

Вранці наступного дня після прибуття, всіх новоприбулих рекрутів відвели до "Інформаційного намету", який був центром роботи зі зміцнення морального духу. Там їм вручали картки з певним текстом, що підсилював їх роль солдата, їхню приналежність до армії та важливість їхнього завдання. Кожна картка містила також інформацію про солдата, що ідентифікувала його і надихала. Після цього рекрути отримували папір, ручки і пера, і їм дозволялося писати листи додому. В кожен конверт додався лист від командира батальйону, який підтверджував успішне прибуття рекрута до табору та обіцяв матеріальне забезпечення. Ці листи були цінними і командир батальйону отримував багато відповідей на них [5].

Особлива увага приділялась підбору персоналу для роботи з моральним духом, і важлива роль директивного сержанта була відкинута. Тільки люди з бездоганим характером, привабливі зовнішньо і з чудовими особистими якостями були прийняті для цієї важливої роботи. Для розваг солдатів поощрювалося виявлення талантів у самодіяльних концертах, боксі, боротьбі, хоровому співі та розповідях про війну. Франція також використовувала подібну систему, де кожна дивізія мала спеціальну організацію, що займалася моральним духом. Відмінний бойовий дух американської армії був визнаний як союзниками, так і противниками, і це було досягненням американської науки [5; 39].

Дослідник С. Холл відзначав важливість морального духу як показника цивілізованого світу. Табір Грінліф був експериментальною програмою, що демонструвала зміцнення морального духу.

Адаптація військовослужбовців включає соціально-економічні зміни та соціально-психологічну кризу. Це складний процес, який передбачає

пристосування до нових умов життя, виконання службових обов'язків, спілкування в колективі та культурну поведінку.

Психічний стан впливає на адаптацію військовослужбовців та може спричинити професійну деформацію. Недостатня адаптованість може призвести до зниження ефективності, негативних психічних станів та психічних порушень.

Функція пристосування полягає в забезпеченні відповідності потреб та ресурсів особистості в умовах існування для успішної діяльності [10; 20].

Адаптація, за поглядом М. Корольчука, включає активну системну відповідь організму з метою збереження гомеостазу та створення адекватної програми, що мінімізує реакції на змінюючіся умови. Це включає енергетичний, сенсорний, операційний, ефекторний та активаційний компоненти.

Одним з факторів, що впливають на професійну деформацію військових, є рівень особистісного адаптаційного потенціалу. Цей рівень визначається взаємодією особистості та середовища шляхом функціональної взаємодії системи на всіх рівнях, включаючи фізіологічні функції та поведінкові реакції, які можуть протистояти екстремальним чинникам [2;11;45].

1.2 Особливості професійної деформації військовослужбовців строкової служби

Військова служба, зокрема строкова служба, стикається з різкими змінами у середовищі. Це вимагає адаптації та переживання труднощів та бойового злагодження, особливо в умовах сучасного конфлікту. Особистісні характеристики грають важливу роль у успішній адаптації до таких умов.

Особливості несення військової служби включають зовнішні та внутрішні фактори. Зовнішні фактори включають соціально-економічні реформи у суспільстві та воєнні дії, тоді як внутрішні фактори включають реорганізацію армії в умовах війни [8].

Психологічний відбір перед призовом є обов'язковою умовою для проходження строкової служби. Цей процес включає комплекс заходів, що допомагають розподілити призовників за спеціальностями та забезпечують відповідність психологічних якостей особистості вимогам військово-професійної діяльності. Під час психологічного відбору оцінюються різні психологічні та психофізіологічні характеристики, такі як мотивація, характер, інтелектуальність, сенсорна організація, психомоторика, властивості нервової системи та темперамент [8; 30].

Професійно-психологічний відбір передбачає соціально-психологічне вивчення і психофізіологічне обстеження. Соціально-психологічне вивчення оцінює моральні якості особистості, активність у суспільній та трудовій сфері, спрямованість на військову професію, умови виховання та розвитку, способи спілкування та поведінки в колективі. Для цього використовуються різні методи, такі як аналіз документів, спостереження, анкетування (зокрема методика "Адаптивність-200"), біографічний метод, методика визначення типу поведінки в конфліктних ситуаціях, узагальнення характеристик, аналіз практичних результатів та персоналізовані розмови з кандидатом [8].

В зв'язку з Російсько-Українською війною призов громадян на строкову військову службу призупинено, останній призов відбувся у жовтні 2021 року. Однак, військовослужбовці, які призвані осінню 2021 року, продовжують служити в Збройних силах України як строковики, але мають можливість укласти контракт та змінити форму своєї служби, зберігаючи ризик опинитися в зоні бойових дій на сході України без достатньої бойової підготовки та досвіду.

У таких умовах військовослужбовці, що проходять строкову службу, отримують бойовий досвід через складну ситуацію по всій Україні у перші тижні російського вторгнення, зазнаючи втрат. Часто вони не отримують достатньої підготовки або підготовка проводиться в експрес-режимі, що може не задовольняти програму професійної підготовки. В результаті, вони не завжди встигають адаптуватися психологічно та емоційно до умов ведення

бойових дій, смерті та інших стресових ситуацій, що може призводити до стресу та дезадаптації.

Під час війни несення строкової військової служби характеризується різкою зміною умов життєдіяльності та відсутністю попередньої психологічної підготовки до цих змін. Це призводить до постійних перевантажень, накопичення стресів та зумовлює ряд труднощів, пов'язаних з виконанням службових завдань і підкоренням наказам, з якими деякі строковики можуть не погоджуватися [7].

Етапи розвитку стресу у військових строкової служби в умовах війни описуються Г.І. Косицьким наступним чином:[12; 14]

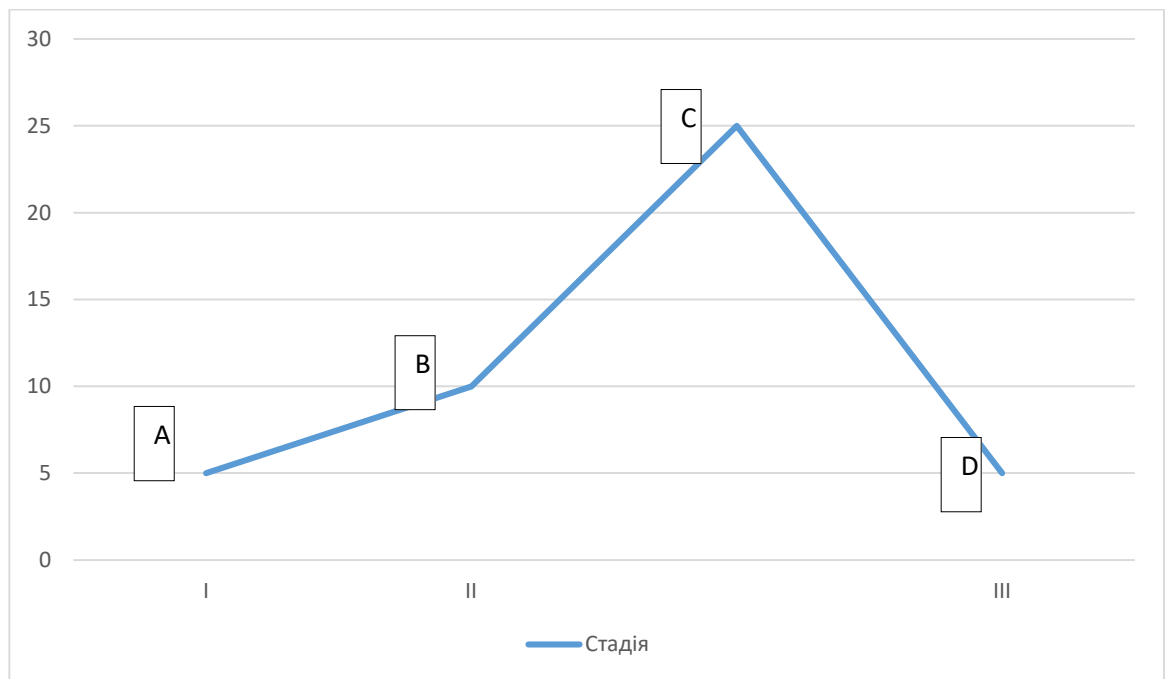
- Перша стадія, або стадія мобілізації, супроводжується збільшенням уваги та активності. Це нормальна робоча стадія, яка допомагає тренувати організм і підвищувати його стресостійкість.
- Друга стадія, або фаза "стенічної негативної емоції", характеризується вольовим, активно-дієвим підходом, таким як лють, гнів та агресія. Ресурси організму витрачаються неекономно, і повторні навантаження можуть призвести до виснаження.
- Третя стадія, або фаза "астенічної негативної емоції", характеризується негативними емоціями, які мають астенічний, пасивно-безсилий характер. Людина може відчувати тугу, відчай та зневіру в можливість виходу з складної ситуації.
- Четверта стадія, або стадія неврозу та зриву, характеризується деморалізацією та прийняттям поразки. Виникають негативні наслідки стресу, такі як депресія, початкові стадії психосоматичних захворювань, демонстративне або завершене самогубство.

Останні три стадії є кризовими для військовослужбовців, які проходять строкову службу в умовах війни та адаптації до них.

Згідно зі Законом Р. Йеркса і Дж. Додсона, динаміка розвитку стресу може бути пояснена так: коли мотивація зростає, якість діяльності змінюється за дзвоноподібною кривою. Спочатку вона покращується, досягаючи точки

максимальної успішності, а потім поступово знижується. Точка, де досягається найбільший рівень успішності, називається оптимумом мотивації. Завдання середньої складності краще виконувати при середньому рівні мотивації. Якщо діяльність складніша, то оптимальним рівнем мотивації для неї є нижчий рівень [19].

Розвиток стресового стану військовослужбовців згідно з Законом Р. Йеркса і Дж. Додсона



Три стадії розвитку стресового стану можуть бути описані наступним чином [32; 42]:

1. Перша стадія (AB) відзначається наростанням напруженості та мобілізацією. У цей період людина переживає зміну свого емоційного стану, від спокійного до нервового. На цій стадії стрес може бути конструктивним і сприяти покращенню результативності, але самоконтроль поступово послаблюється.

2. Друга стадія (BC) починається з точки B і досягає максимальної напруженості в точці C. Це період деструктивного стресу, коли людина

втрачає частково або повністю свідомий самоконтроль. Розвиток деструктивного стресу негативно впливає на психіку і може призводити до відчуття виснаженості та порожнечі.

3. Третя стадія (CD) характеризується зниженням напруженості і зменшенням ефективності діяльності. На цьому етапі людина повертається до свого вихідного стану, але може відчувати апатію, байдужість, а іноді навіть почуття провини або сорому. Суїцидальні думки можуть бути результатом гострого або тривалого стресу. Тривалість кожної стадії стресу залежить від багатьох факторів і може коливатись від кількох хвилин до декількох тижнів. Індивідуальні особливості впливають на сприйняття стресу, і деякі з них можуть бути сформовані у дитинстві на підсвідомому рівні. Тривалість кожної стадії стресу є індивідуальною і залежить від характеру стресора, його тривалості, інтенсивності та індивідуальних особливостей людини.

Як видно з рис. 1.1 наростання стресу відбувається поступово, тому дуже важливо, щоб воно не вийшло за допустимий рівень точки В, на рисунку 1.1.

Ми дійшли висновку, що професійна самореалізація військових досягається при усвідомленні особистістю власної сутності і розкритті її у вигляді реалізації потенціалу з його опредметненням в професійній діяльності.

Сучасна людина упродовж життя постійно натрапляє на різні стресові чинники, які пов'язані з соціальними, економічними, психологічними змінами, а військові, як вже зазначалося, ризикують життям. За умов воєнних дій до стресогенних факторів ще додамо дефіцит сну, що негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я військових, створюють передумови для зниження адаптаційних можливостей організму надалі й несення служби без шкоди для фізичного та психічного здоров'я [6;17].

Також професійна деформація має прояв через емоційне вигорання, деперсоналізацію, редукцію особистісних досягнень та суїцидальну поведінку.

1.3 Здійснення суїциду як один з проявів професійної деформації військовослужбовців строкової служби

Самогубство – це проблема, яка може мати негативні наслідки для самої людини та її близьких. Самогубство - це акт, коли людина навмисно приймає рішення припинити жити, зазвичай через глибоку депресію, тривогу, почуття відчуження, безнадії чи самознецінення.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно в світі самогубство вчиняє близько 800 000 людей, а це становить більше, ніж число загиблих від конфліктів та війн. На жаль, точних статистичних даних про кількість самогубств серед військовослужбовців в Україні немає, оскільки військова статистика щодо суїцидів не є публічною інформацією. Проте, зважаючи на те, що військові мають підвищений ризик самогубства через фактори, такі як стрес, травми, невизначеність щодо майбутнього та віддаленість від родини, можна стверджувати, що проблема самогубств серед військовослужбовців є актуальною .

Згідно з дослідженнями, проведеними в інших країнах, ризик самогубства серед військовослужбовців від 1,5 до 2 разів вище, ніж серед цивільного населення [20; 35].

Основні причини самогубства включають депресію, тривогу, почуття відчуження, соціальну ізолюваність, хронічний біль, алкоголь та наркотики, травми та стрес. Важливо розуміти, що ці проблеми можуть бути ліквідовані; існує багато різних форм психотерапії та медикаментозного лікування, які можуть допомогти людям, що стикаються з цими проблемами.

Одним з ключових способів запобігання самогубству є забезпечення належної підтримки та допомоги людям, які мають психічні проблеми. Важливо забезпечувати доступ до професійної допомоги та психотерапії, особливо тим, хто живе в умовах високої соціальної ізоляції або хто має обмежений доступ до медичної допомоги, до цих груп належать й військові строкової служби [29; 33] .

Крім того, важливо забезпечувати безпеку та захист для людей, які розглядають самогубство можливим.

На нашу думку самогубство є складною і багатогранною проблемою, і є багато причин, які можуть призвести до нього. Деякі з найбільш поширених причин включають [43; 51]:

Депресія та інші психічні розлади: люди, які страждають від депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів, можуть бути схильні до самогубства.

Соціальна ізоляція: люди, які відчувають себе відокремленими та не отримують підтримку від родини, друзів, колег та інших співслужбовців, можуть відчувати безнадію та відчуття безперспективності.

Емоційні травми та вигорання: військові, які були свідками насильства, були жертвами сексуального насильства, були змушені приймати участь у війнах та інших насильницьких ситуаціях, можуть відчувати посттравматичний стрес, які можуть призвести до самогубства.

Фізичні проблеми: люди, які мають хронічні фізичні захворювання, болісні стани або інвалідність, можуть відчувати відчай, що також може стати причиною для спроби самогубства.

Стресові ситуації: сильний стрес, такий як розрив відносин, фінансові труднощі, конфлікти та непорозуміння у військовому колективі, може призвести до самогубства.

Професійна деформація у різних її проявах.

Отож, причини, чому військові закінчують життя самогубством, можуть бути дуже складними та багатогранними. Одна з головних причин полягає у тому, що військова служба часто пов'язана зі стресовими та травматичними ситуаціями. Військові можуть бути свідками насильства, бути в екстремальних умовах, зазнавати травм під час бойових дій або навчальних вправ. Ці фактори можуть призвести до розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші [12;13].

Крім того, військова служба може бути виснажливою та змушувати людей жити в умовах невизначеності та нестабільності, що може підірвати їхню психічну стійкість.

Також важливим чинником може бути відчуття ізоляваності та відсутності підтримки від сім'ї, друзів та співробітників. Військові можуть бути віддалені від своїх близьких та не мати можливості побачитися з ними протягом тривалого часу, що може призвести до відчуття відокремленості та безнадії.

Нарешті, важливо зазначити, що недостатнє фінансування та недостатнє надання медичної допомоги можуть також бути факторами, які сприяють самогубствам серед військових. Недостатня доступність до якісної медичної та психологічної допомоги може підірвати стійкість військових та погіршити їхній стан здоров'я [13; 24].

Запобігання самогубствам серед військових повинно бути однією з головних пріоритетів військових психологів чи замісників командирів соціально-психологічного забезпечення. Ось декілька порад, які можуть допомогти у запобіганні самогубств серед військових:

Надання психологічної підтримки: забезпечення військових доступом до професійної психологічної допомоги може сприяти виявленню проблеми з ментальним здоров'ям та запобігти самогубствам. Також можна проводити психологічні тренінги для військових, що допоможе підвищити рівень свідомості та розуміння питань, пов'язаних зі здоров'ям та ментальним станом [26].

Створення підтримуючого середовища: важливо створити середовище, в якому військові відчують підтримку та піклування. Це може бути досягнуто через проведення спільних заходів, забезпечення можливості звернення до командира частини за допомогою, а також надання можливості брати участь у соціальних та культурних заходах.

Моніторинг: командир частини може проводити регулярний моніторинг стану ментального здоров'я військових та виявляти ознаки депресії, тривоги та

інших психічних порушень чи просто зміну стану підлеглих. Це допоможе вчасно вживати заходів для запобігання серйозним проблемам [18;22].

Дотримання правил безпеки: забезпечення дотримання правил безпеки та попередження потенційно небезпечних ситуацій може запобігти самогубствам через нещасні випадки.

Контроль доступу до зброї та ліків: важливо контролювати доступ військових до зброї та ліків.

Відчуття тривоги та побоювання відносно можливості, що один з військовослужбовців може вчинити самогубство, може бути страшним та неприємним досвідом для командира. Однак, розуміння того, як розпізнати потенційного самогубця та як надати йому необхідну допомогу, може допомогти запобігти трагедії. Ось декілька ознак, які можуть свідчити про потенційного самогубця:

Зміна настрою та поведінки: військовослужбовець може зазнавати змін настрою та поведінки. Він може бути більш замкненим, ізольованим від інших, депресивним, дратівливим, дезорієнтованим.

Висловлювання про самогубство: військовослужбовець може згадувати про суїцидальні думки або навіть про збирання інформації щодо способів суїциду.

Збільшення/початок вживання алкоголю та наркотиків: військовослужбовець може збільшувати вживання алкоголю та наркотиків, щоб заспокоїтися чи знеболити психологічний дискомфорт.

Зміна звичок щодо їжі та сну: військовослужбовець може змінити звички щодо їжі та сну. Він може стати безсонним або може відмовитися від їжі або, навпаки, стати жадібним до їжі.

Пошкодження шкіри та волосся: військовослужбовець може наносити шкоду своїй шкірі та волоссю, що може свідчити про суїцидальні думки або поведінку.

Теорія про фази самогубства була запропонована американським психологом Едвардом Шнайдменом, який висунув гіпотезу, що самогубець проходить певні етапи перед скоєнням самогубства. Ось ці етапи [19]:

Фаза передумови: у самогубця виникають думки про самогубство, він розмірковує про можливість покінчити з життям.

Фаза планування: самогубець розробляє план самогубства, обирає метод, місце та час.

Фаза підготовки: самогубець починає підготовку до самогубства, наприклад, придбання ліків або знаходження відповідного місця для скоєння самогубства.

Фаза реалізації: самогубець скоює самогубство.

Ці фази можуть відрізнятися, тому не завжди можна передбачити, коли самогубець збирається скоїти самогубство. Однак, виявлення ознак депресії та інших факторів ризику може допомогти запобігти суїциду. Важливо пам'ятати, що будь-які ознаки, що вказують на можливість самогубства, потрібно вважати серйозним сигналом і шукати професійну допомогу.

Причиною суїциду як наслідку професійної деформації у військових з можуть стати наступні умови:

- Військова служба потребує від військовослужбовців постійного готовності до виконання завдань та може призвести до стресових ситуацій, які можуть бути трудно пережити.
- Військова культура може привести до того, що військовослужбовці вважають, що виявлення слабкості або звернення за допомогою є неприйнятними. Це може призвести до того, що військовослужбовці не будуть шукати допомоги, коли вони цього потребують.
- Військовослужбовці можуть мати відчуття неповноцінності, особливо якщо вони зазнають неуспіху виконання завдання або мають проблеми з дисципліною. Це може призвести до відчуття безнадії та втрати віри в себе.

- Військова служба може вимагати від військовослужбовців багато часу віддачі своєї професії, що може призвести до відчуття віддаленості від сім'ї та друзів, відчуття самотності та відчуженості.

- Військова служба може призвести до травм та інших фізичних проблем, які можуть мати великий психологічний вплив на військовослужбовців [32].

Усі ці фактори можуть призвести до психологічного дискомфорту та відчуття безнадії, що може призвести до ризику суїциду у військовослужбовців. Тому дуже важливо, щоб командири виявляли ознаки можливих психологічних змін та інших проблем, що можуть призвести до суїциду.

Висновки до Розділу I

У даному Розділі за результатами проведеного теоретичного аналізу ми отримали наступні результати:

1. Уточнили визначення таких базових понять як:
 - поняття «адаптація» як процес прояву гнучкості, з якою люди, як індивіди справляються з викликами навколишнього середовища за допомогою як біологічних, так і поведінкових, психологічних й культурних засобів;
 - поняття «особистісний адаптаційний потенціал людини» як властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх психологічних і зовнішніх поведінкових перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних відношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем у разі виникнення змін середовища, що дає більш детальне розуміння до явища, яке вивчається (проаналізувавши різні підходи, ми зупинились на визначенні О Кузнецової).
2. Визначено основні підходи до проблеми адаптації людини до нових умов життєдіяльності.

3. Розглянуто американський досвід організації роботи з воєнними нового покликання під час адаптації військовослужбовців, який передбачав якісний психологічний відбір до лав збройних сил США, а також створення та підтримки морально-психологічної стійкості новоприбулих до таборів.

4. Дослідили проблему суїцидів серед військових, зокрема військовослужбовців строкової служби. Отже, спираючись на причини та статистичні дані самогубств, на нашу думку військові організації повинні звернути належну увагу на проблему самогубств серед військовослужбовців та забезпечити психологічну та медичну допомогу тим, хто її потребує.

5. Проаналізовано роботи різних авторів і методичну базу, що існує у сучасній воєнній психології, на підставі проведеного теоретичного аналізу визначено особливості адаптації військовослужбовців від інших професій й виявлено, що «Опитувальник – 200» є якісним інструментом для дослідження адаптаційного потенціалу військовослужбовців та опитувальник «Діагностика професійного «вигорання» (К. Масlach, С. Джексон в адаптації Е. Водоп'янової)».

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1 Організація і методика дослідження професійної деформації військових

У процесі професіоналізації Збройних сил України, поступового переходу до їх комплектування військовослужбовцями строкової військової служби, зростають вимоги до особового складу, а саме до їх особистісного адаптаційного потенціалу, до якості ефективності та способу підвищення рівня адаптації.

Організація та методологічна база дослідження передбачає вивчення адаптаційного потенціалу військовослужбовців та рівень професійного вигорання, під час якого виробляються навички необхідні для повсякденної діяльності чи які можуть мати прояв під час бойових дій [8;38;44].

Респонденти: військовослужбовці, які отримали перший бойовий досвід з початком повномасштабного вторгнення росії на територію України.

Вік: 18-26 років.

Стать: чол.

К-ть: 34 чол.

Дослідження адаптаційних можливостей людини включає використання двох основних груп методів: методів отримання інформації та методів впливу.

Методи отримання інформації (дослідницькі методи) дозволяють отримати необхідну інформацію про особливості діяльності, адаптаційні можливості, впливові фактори тощо.

Методи впливу використовуються для оптимізації адаптаційних можливостей людини в різних сферах, включаючи діяльність, соціальні взаємодії та стан особистості.

Для обробки отриманої інформації використовується математико-статистичний аналіз, що допомагає виявити рівні сформованості і напрямки трансформації адаптаційного потенціалу у респондентів.

Оцінка адаптаційних здібностей особистості включає використання опитувальників, які оцінюють соціально-психологічні і психологічні характеристики особистості. Одним з таких опитувальників є "Адаптивність - 200", який використовується для визначення рівня стійкості до бойового стресу.

Учасники заповнюють 200 запитань, на які вони відповідають за допомогою позначок "+" або "-", виражаючи своє відношення до кожного твердження.

Для визначення професійного "вигорання" використовується методика "Діагностика професійного «вигорання» (К. Масlach, С. Джексон в адаптації Е. Водоп'янової)". У цій методиці учасники вказують, як часто у них виникають певні почуття зі списку запропонованих в опитувальнику, використовуючи шкалу від "ніколи" до "щоденно".

Примірник з запитаннями «Адаптивність 200» див. Додаток А

Примірник з обробкою відповідей див. «Адаптивність 200» Додаток Б

Примірник з запитаннями (назва того довгого тесту) див. Додаток В

Примірник з обробкою відповідей (назва того довгого тесту) див. Додаток Г

2.1 Функції діагностики професійної деформації осіб, які несуть воєнну службу

Отож, нами було проведено експериментальне дослідження за методикою «Адаптивність – 200» для вивчення особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців, які проходять службу в Збройних силах України.

Для обробки статистичних даних ми використали таку формулу:

$\frac{100\% \times X}{y}$, де 100% const. - 34 чол., X – кількість людей з однаковими межевими відповідями, а y – отримані варіативні бали за відповіді.

Провівши дослідження, ми отримали наступні результати згідно шкал опитувальника (табл. 2.1):

табл. 2.1

Результати дослідження

Назва шкали	Всього можливих балів	Отримані бали	К-ть респондентів
Достовірність (Д)	$\Sigma 13$ б.	5 б. 7 б. 8 б. 9 б. 12 б.	2 осіб. 14 осіб. 11 осіб. 5 осіб. 2 осіб.
Шкала поведінкової регуляції (ПР)	$\Sigma=96$ б.	62 б. 63 б. 66 б. 67 б. 70 б. 72 б. 78 б.	9 осіб. 1 особа. 1 осіб. 3 осіб. 11 осіб. 5 осіб. 4 осіб.
Шкала комунікативного потенціалу (КП)	$\Sigma=32$ б.	24 б. 25 б. 26 б. 27 б. 28 б. 29 б. 30 б. 31 б.	8 осіб. 1 особа. 1 особа. 4 осіб. 1 особа. 5 осіб.
Шкала моральної нормативності (МН)	$\Sigma=24$ б.	19 б. 20 б. 21 б. 22 б. 23 б. 24 б.	9 осіб. 2 осіб. 9 осіб. 4 осіб. 4 осіб. 6 осіб.
Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)	$\Sigma=25$ б.	12 б. 13 б. 14 б. 17 б.	8 осіб. 22 особа. 1 особа. 3 особи.
Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП)	$\Sigma=35$ б.	6 б. 7 б. 10 б.	13 осіб. 9 осіб. 11 осіб.

		12 б.	1 особа.
Шкала суїцидального ризик (СР)	$\Sigma=22$ б.	3 б.	3 особи.
		7 б.	16 осіб.
		8 б.	4 осіб.
		9 б.	3 осіб.
		14 б.	2 осіб.
		16 б.	2 осіб.
		18 б.	3 особи.
		19 б.	1 особа.

Отже, шкала «Достовірності» - важливий параметр в діагностиці, оскільки, як попередньо зазначалося, саме за цим параметром ми визначаємо щирість відповідей респондента, а отже можемо визначити загальну валідність отриманих результатів за іншими шкалами.

Отож, згідно з отриманими результатами респонденти мають середній та високий рівень надання достовірних відповідей, а саме від 7 до 12 балів з 13 можливих, що свідчить про щирість відповідей, а за таких умов інші параметри є валідними для отримання достовірних результатів (рис.1.1).

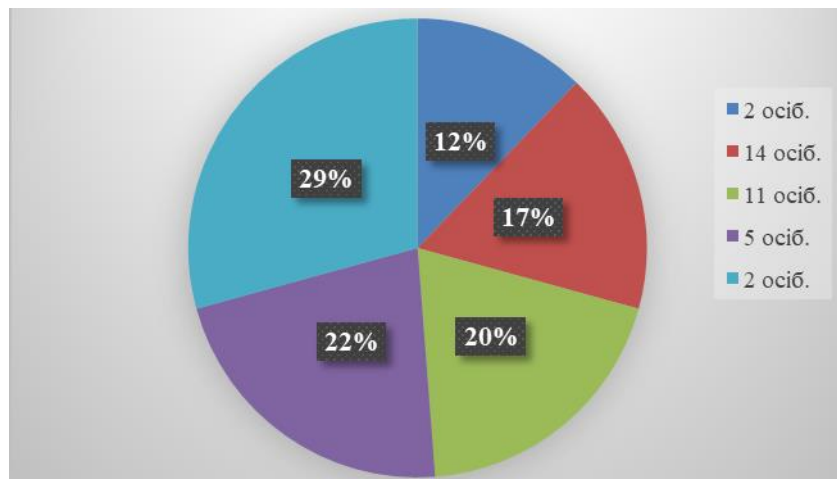


Рис.1.1 Достовірність

Статистично це має наступний вигляд лише 26.5% опитаних набрали 12 балів з 13 можливих, а значить були не щирими у своїх відповідях, проте : 5,8% набрали 5 б./13б, 41,2% набрали 7б./13б., 26.5 % набрали 9б./13б опитаних респондентів виявили щирість під час опитування, що дає можливість стверджувати про надійність отриманих результатів.

Шкала поведінкової регуляції (ПР), що призначена для виявлення нервово – психічної стійкості бійця та його терпимості до несприятливих умов, які можуть статися під час несення служби показала наступні результати: опитувані мають достатній та середній рівень нервово-психічної стійкості згідно з наслідками дослідження про що свідчать отриманні дані, а саме -62 б. отримали 26.4% опитаних, 63б. та 66б. – по 3% респондентів, 67б. – 8.8%, 70 б. – 32.3 %, 72б. – 14.7% опитаних, та 78б. – 11.8%, що свідчить саме про достатній, а не високий рівень поведінкової регуляції (рис.1.2). На нашу думку це пов'язано з непрофесійною армією в Україні, де служба є примусовою, а психологічний відбір не є ретельним, в іншому ж випадку показники, ймовірно, були б вищими .

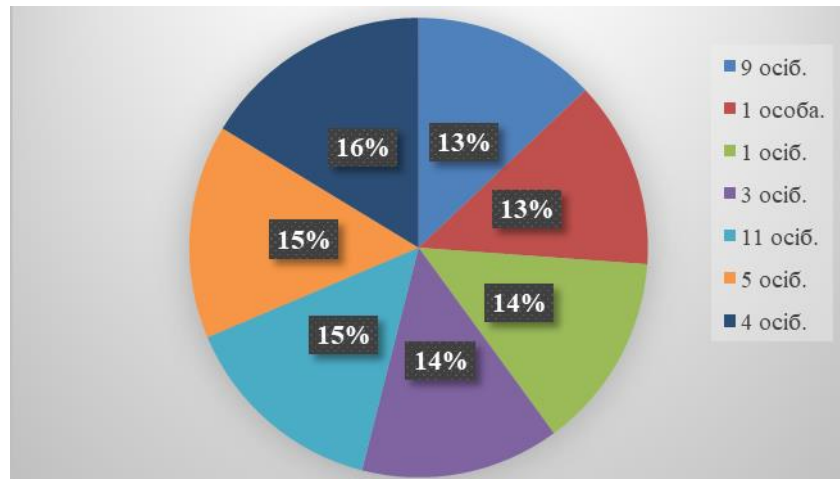


Рис. 1.2 Шкала поведінкової регуляції (ПР)

Шкала комунікативного потенціалу (КП), яка призначена для вивчення комунікативних навичок та здібностей військовослужбовців, а також завдяки результатам цієї шкали можливо зробити висновки щодо потенціалу та вміння вибудови людиною міжособистісної взаємодії з іншими людьми. Отже, нижня балова межа респондентів у шкалі КП – 24 бали, а найвища – 31 балів, що дозволяє зробити висновок про те, що військовослужбовці строкової служби мають високий рівень комунікативних навичок для належної взаємодії між собою, командирами ті ін. учасниками процесу спілкування під час несення служби та поза нею (рис.1.3) .

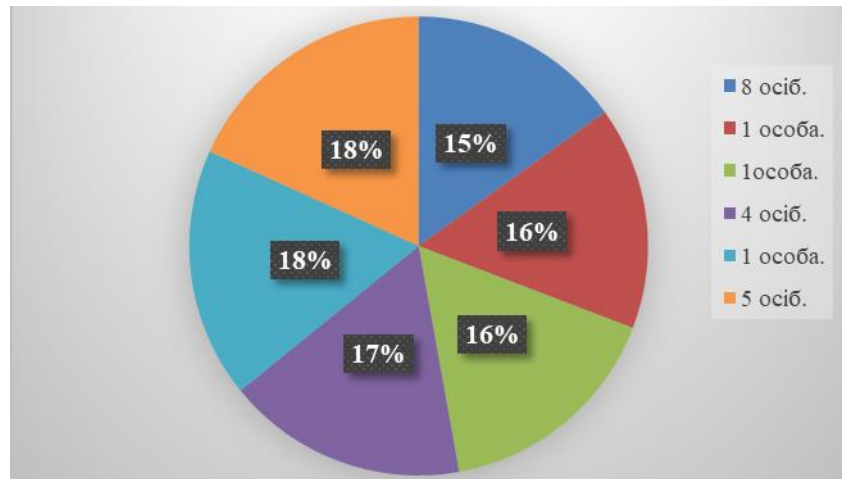


Рис.1.3. Шкала комунікативного потенціалу

Шкала моральної нормативності (МН) – призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватися морально-етичних норм при побудові взаємодії в колективі. Дослідивши шкалу МН, маємо такі результати серед опитаних – бали варіюються від 19 до 24; 19 та 21 бал набрали по 26,5% респондентів, 20б. отримали 5,8 % опитаних, 22 та 23 бали одержали по 11.8 % відповідачів, а 17.6 % зарахували 24 бали з 24 можливих, що свідчить про високий рівень моральності військовослужбовців. Військовослужбовці з таким рівнем моральної нормативності орієнтовані на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки (рис.1.4) [11].

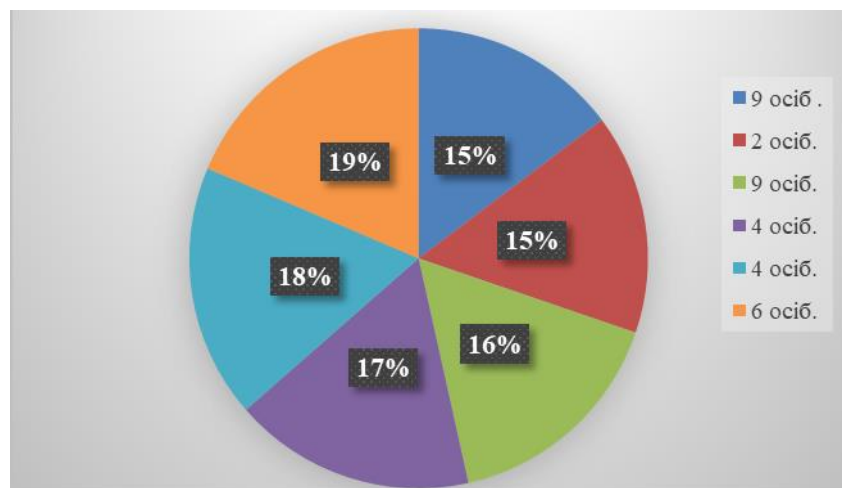


Рис.1.4 Шкала моральної нормативності

Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС) – вивчає рівень професійної мотивації військовослужбовців та виявляє потенціал до продовження несення служби в лавах Збройних сил України. Беручи в обробку

дані, отримуємо первинний невтішний результат, де нижня межа в обробці балів – 12, та верхня 17, тобто отримані результати свідчать, що лише 8,8% опитаних військовослужбовців вмотивовані продовжувати службу за контрактом після демобілізації. Наше припущення щодо цього наступне: рівень соціально-психологічного забезпечення в частинах досить низький, що демотивує строковиків.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП) – шкала, що призначена для виявлення ненормативної поведінки та девіацій військового. При обробці матеріалу ми вже виявили високий рівень моральної нормативності військовослужбовців, що дає зробити припущення про низький рівень проявів девіацій військових, які проходять строкову службу й можемо підтвердити це результатами опитування, а саме шкала ДАП набрала 6-12 балів за обох шкал, що свідчить про засвоєння соціально прийнятних норм поведінки військовослужбовців. Проте, як і всім людям, військовим властиво виходити за межі прийнятних правил поведінки; у статистичному співвідношенні це має наступний вигляд: лише 3% респондентів можуть вживатися до девіацій (рис.1.5).

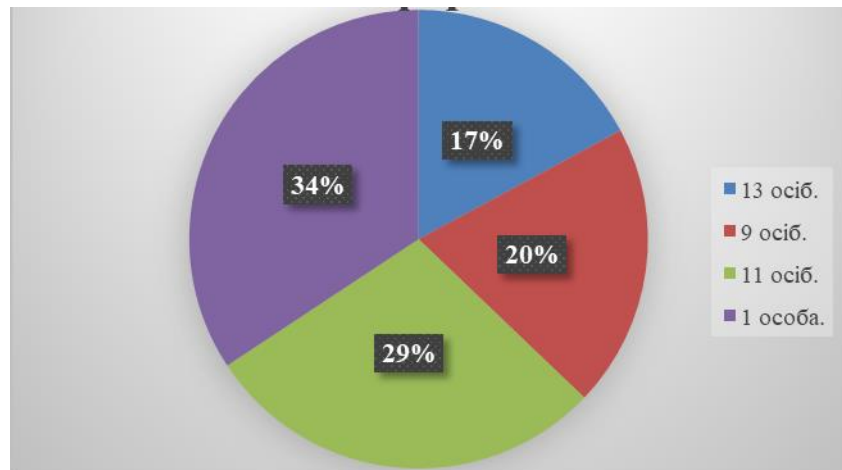


Рис.1.5. Шкала схильності до девіантних форм поведінки

Шкала суїцидального ризику (СР) – необхідний елемент при діагностиці військовослужбовця, адже передбачає виявлення осіб, що схильні до селфхарму, демонстративного чи завершеного самогубства. Отож, на жаль, маємо такі результати – серед опитаних 100% (34 особи), 4 людей мають

високий рівень суїцидального ризику, що у статистичному розрізі складає 11,8 %. Є ризик того, що респонденти можуть нанести собі ушкодження чи вчинити завершену спробу суїциду (рис.1.6).

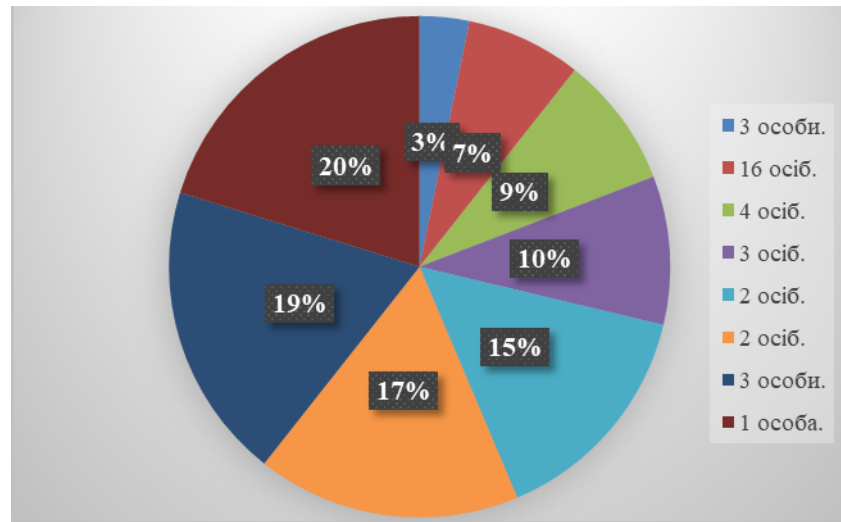


Рис.1.6 Шкала суїцидального ризику

Отримані результати дають зробити висновок про те, що суїцидальні прояви на початковому їх етапі не були якісно продіагностовані, етико-психологічна система поводження з військовослужбовцями, які знаходяться у групі ризику, не є достатньо дієвою в умовах прийняття молодих людей на строкову службу.

Спираючись на отримані дані, можемо визначити особистісний адаптаційний потенціал соціально-психологічної адаптації військовослужбовців Збройних сил України, які несуть строкову службу.

Обчислення відбувається за формулою: $ОАП = ПР + КП + МН$. Показники ін. шкал не беруться до уваги, адже вони є додатковими.

Спочатку обробляємо кожну анкету, а потім виводимо середній показник ОАП.

Отож, згідно з таблицею переведення сирих балів ми маємо (рис.1.7) (Додаток Б):

табл. 2.2

Переведення сирих балів

Бали	Сухі бали згідно з табл. ББО	К-ть респондентів з однаковими балами
------	------------------------------	---------------------------------------

16	10 = 1	11
17	10 = 1	7
18	9 = 1	9
19	9 = 1	3
20	9 = 1	1
22	8 = 1	1
26	7 = 2	2

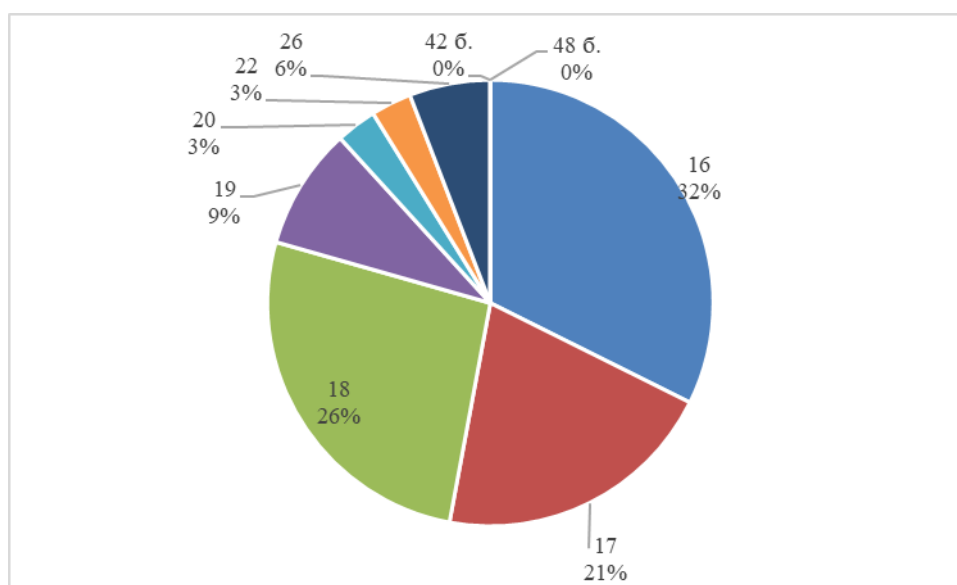


Рис.1.7 К-ть респондентів з однаковими балами

$ОАП = ПР + КП + МН = 1$, що свідчить про 1-й рівень стійкості до бойового стресу.

табл. 2.3

Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової) [5; 16]

Назва шкали	Всього можливих балів	Отримані бали	К-ть респондентів
Емоційне вигорання	$\Sigma=54$	0 б.	2 чол.
		6 б.	3 чол.
		12 б.	1 чол.
		18 б.	6 чол.
		24 б.	3 чол.
		30 б.	4 чол.
		36 б.	4 чол.
		42 б.	7 чол.
		48 б.	1 чол.

		54 б.	3 чол.
Деперсоналізація	$\Sigma=30$	0 б. 6 б. 12 б. 18 б. 24 б. 30 б.	10 чол. 10 чол. 7 чол. 1 чол. 1 чол. 5 чол.
Редукція особистісних досягнень	$\Sigma=48$	0 б. 6 б. 12 б. 18 б. 24 б. 30 б. 36 б. 42 б. 48 б.	8 чол. 10 чол. 10 чол. 2 чол. 1 чол. 3 чол. 1 чол. 0 чол. 0 чол.

1. Шкала емоційного вигорання – використовується для вимірювання рівня емоційного напруження, стресу та втрати енергії, що може виникнути в результаті довготривалої роботи або підвищеного навантаження. Отож, згідно з отриманих даних маємо наступне, 11,8% з респондентів мають високий рівень вираженості емоційного вигорання, 53% опитуваних мають рівень вираження вигорання вище середнього, 20,6% відмічають, що їх рівень вигорання за період строкової служби має середній рівень вираження та 14,7% мають низький рівень прояву емоційного вигорання (рис.1.8) .

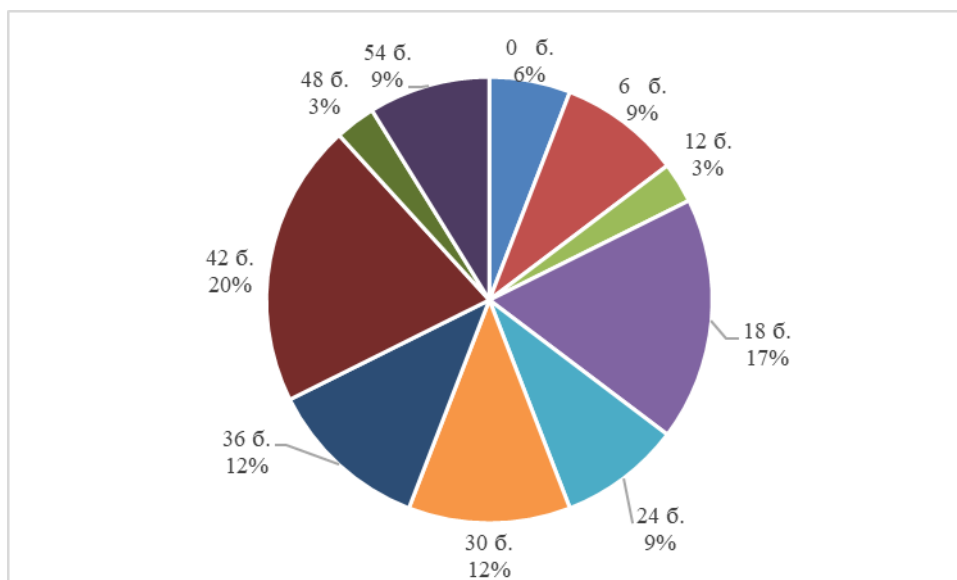


Рис.1.8 Шкала емоційного вигорання

2. Шкала дисоціацій – необхідна для визначення рівня відчуження від самого себе при неадекватному сприйманні людиною своєї особи, свого «я». При обробці матеріалу ми вже виявили, що 17,6% з опитаних мають високий рівень дисоціацій та 23,6 % середній рівень деперсоналізації, а 58,8% зазначають про низький рівень, що свідчить про високий рівень адаптації та здатність до формулювання та здійснення власних цілей. Таким чином, військовий може бути здатним адекватно емоційно реагувати на оточуючих, встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки, і мати стійке відчуття самоповаги та самооцінки (рис.1.9).

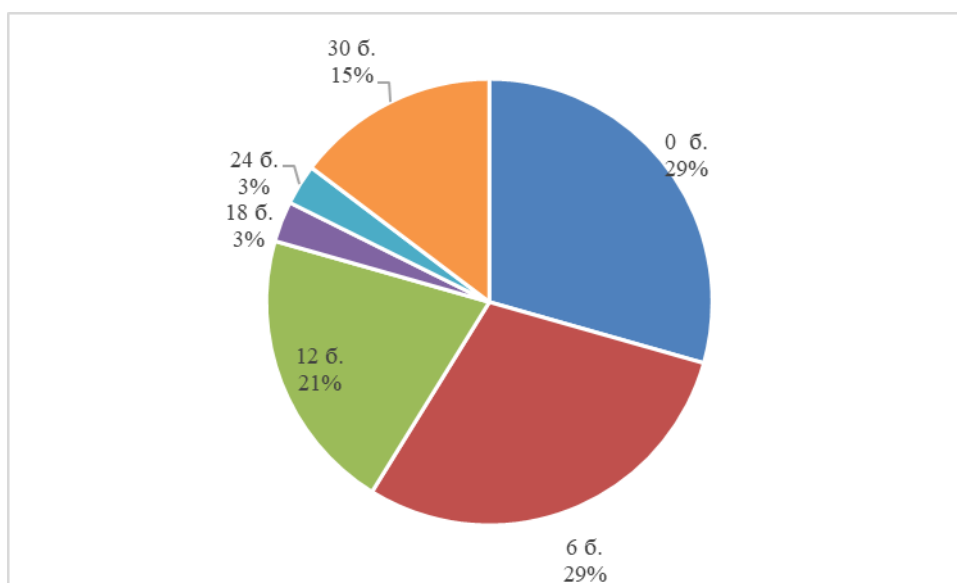


Рис.1.9 Шкала дисоціацій

3. Шкала редукції особистісних досягнень – необхідна для отримання даних про рівень відчуття компетентності в своїй роботі, невдоволення чи задоволення собою, здорової оцінки цінностей своєї діяльності, відслідковування негативного самосприйняття в професійній сфері. Отож, жоден з респондентів не відзначається високим рівнем редукції особистісних досягнень, що свідчить про достатній рівень самоцінності в системі Збройних силах України, проте відповідно до отриманих результатів опитувальника 11,8% мають вище середнього рівень редукції особистісних досягнень, 35,2% - середній, а 53% - низький ступінь вираження (1.10).

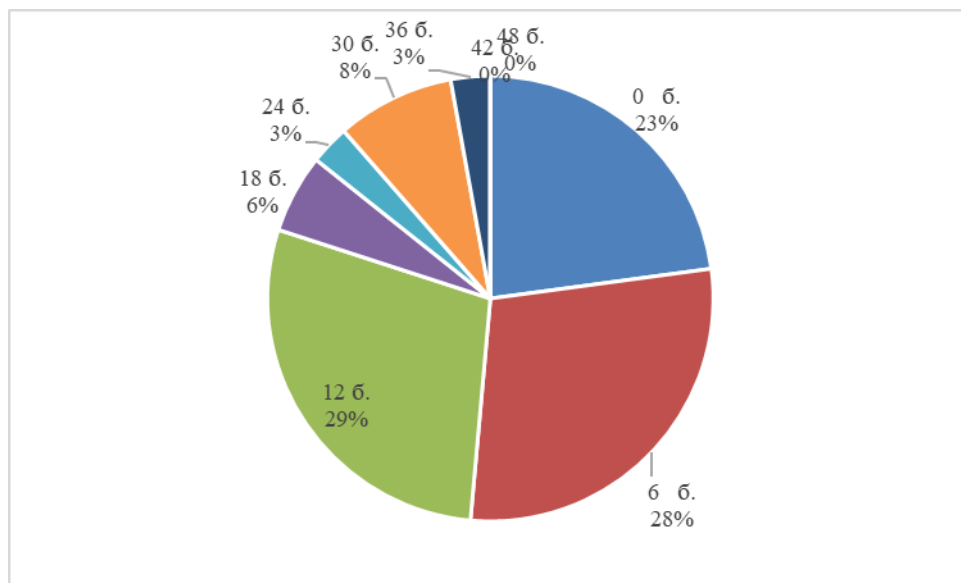


Рис.1.10 Шкала редукції особистісних досягнень

табл. 2.4

Результати дослідження щодо професійного вигорання (рис.1.11)

Назва шкали	Всього можливих балів	Отримані бали	К-ть респондентів
Професійне вигорання військовослужбовців строкової служби	$\Sigma=132$	0 б.	1 чол.
		6 б.	1 чол.
		12 б.	2 чол.
		18 б.	1 чол.
		24 б.	3 чол.
		30 б.	5 чол.
		36 б.	3 чол.
		42 б.	0 чол.

		48 б.	2 чол.
		54 б.	4 чол.
		60 б.	2 чол.
		66 б.	0 чол.
		72 б.	1 чол.
		78б.	0 чол.
		84 б.	4 чол.
		90б.	2 чол.
		96 б.	0 чол.
		102 б.	0 чол.
		108 б.	0 чол.
		114 б.	1 чол.
		120 б.	0 чол.
		126 б.	0 чол.
		132б.	0 чол.

Отож, отримавши дані відповідно до опитувальника «Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової)» спостерігаємо наступне: 11,8% з опитуваних мають низький ступінь професійного вигорання, 32,3% - середній інші 26,5 % мають показник вище середнього та в такому ж відсотковому співвідношенні – середній, та лише 3,0% респондентів мають високий показник з рівня професійного вигорання.

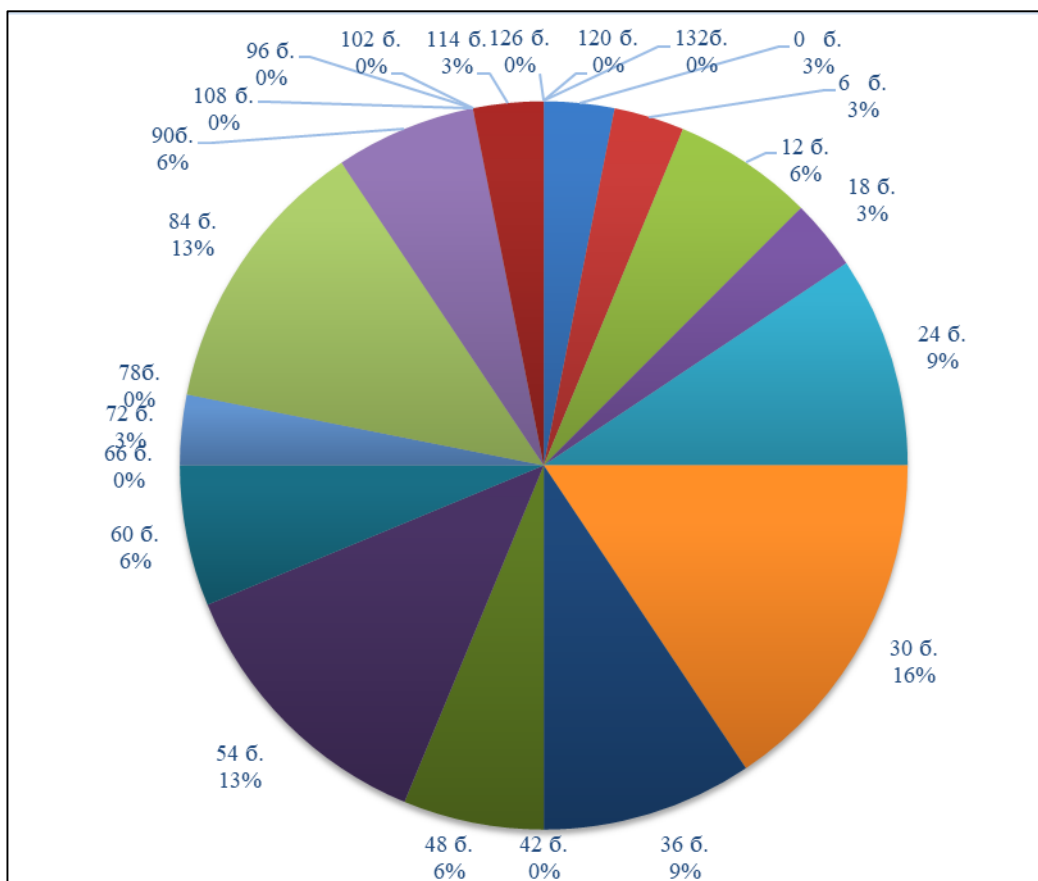


Рис.1.11 Професійне вигорання військовослужбовців строкової служби

Підсумовуючи отримані дані можемо стверджувати про те, що військові частіше ніж інші професії стикаються зі стресовими ситуаціями, але можуть відчувати недостатню підтримку з боку влади, керівництва чи суспільства. Це може призвести до втрати мотивації та відчуття безсилля, що погіршує професійне виховання. Проте, опитувані військові строкової служби у переважній більшості показали, що через високий адаптаційних потенціал рівень показників професійного вигорання є середнім чи низьким, що може свідчити про низький чи середній рівень професійної деформації.

Висновки до Розділу II

Резюмуючи викладені в Розділі II результати експериментального дослідження, можна зробити такі підсумки:

1. У розділі ми описали організаційну частину дослідження – методи та вибірку респондентів, а саме: за участі солдат строкової служби від осіннього

призову 2021 року, віком від 18 до 26 років; дослідили адаптаційні можливості людини в процесі психофізіологічного забезпечення діяльності через методику «Адаптивність – 200» та опитувальник «Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової)» .

2. В процесі обробки отриманих даних виявили переважно високий рівень стійкості до бойового стресу, а отже й високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості та стійкість до професійної деформації та вигорання. Крім того, ми визначили деякі проблеми щодо морально-психологічного забезпечення військовослужбовців.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛЕГЛИХ

3.1 Розробка тренінгу «Покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки»

Мета: покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки.

Тривалість заняття: 2 год.

Зутрічей: 2.

Учасники: військовослужбовці строкової служби.

Кількість: всього - 34 чол.

Стать: чоловіча.

Роздатковий матеріал: ручки, кольорові олівці, папір, роздруківки для проведення вправ.

Метод для проведення вправ: бесіда, методи КПТ.

Рекомендації: комплектування груп по 8-10 осіб.

День 1

№	Назва	Опис	Час
I	ВСТУП	Тренер: - Вітання - Правила групи 1. Звернення на ім'я 2. Персоніфікація висловлювань 3. Конструктивна критика 4. Бути позитивно настроєним 5. Дотримання правила добровільної активності	15 хв
	1.1 ВПРАВА «Від тренінгу я очікую»	- Інструкція: Учасники по черзі представляють себе групі й продовжують фразу : «Від тренінгу я очікую... » <i>Мета:</i> виявити очікування групи. Тренер - Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи	10 хв.
II	Злагодження 2.1 Взаємозв'язок між рівнем ОАП та рівнем злагодження між військовослужбовцями	Тренер: - Надає теоритичну базу про взаємозв'язок між рівнем ОАП , рівнем злагодження та професійним вигоранням та як це впливає на	5 хв

	2.2 ВПРАВА « Довіра»	комунікацію між військовослужбовцями - Інструкція Бійці самостійно розбиваються на пари. Кожен учасник підсуває долоні під тіло іншого, який стоїть перед ним; інший, на відстані 20-30 см., завалює тіло з прямими ногами для того, аби його зловили. <i>Мета:</i> виявити рівень довіри та рівень злагодження між бійцями. Тренер: - Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи	10 хв.
	2.3 ВПРАВА «Пантоміма »	- Інструкція: Учасники розбиваються по 5 людей на 4 команди, де обирають одного ведучого. Ведучий придумує історію, яку повідомляє учаснику, який повинен її показати. Інші учасники повинні її відтворити у письмовому вигляді. <i>Мета:</i> виявити рівень довіри та рівень злагодження між бійцями. Тренер: - Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи	15 хв.
III	Стрес та ОАП		
	3.1 Розвиток загального адаптаційного синдрому	Тренер: - Надає теоритичну базу про стадії розвитку загального адаптаційного синдрому та стрес, зачіпаючи тему суїцидальної поведінки як відповіді на стрес	5 хв.
	3.2 ВПРАВА «Фізичні реакції»	- Інструкція: Бійці отримують роздатковий матеріал: роздруківки з малюнком тіла (Додаток Д) та кольорові олівці. Учасникам необхідно зобразити як	

		вони фізично відчувають стрес та з якою інтенсивністю, якщо «червоний» це на 8-10 б., «помаранчевий» на 6-9 б., «синій» на 4-6 б., «зелений» на 1-4 б., де 10 – дуже впливає на певну частину тіла, а 1 – майже немає ніяких проявів. Під час відповіді учасники, за бажанням, коментують причину того, що може спричинити стрес. <i>Мета:</i> отримати результати прояву стресу на фізичному рівні, а також виявити стресогенні фактори.	15 хв.
	3.3 Методи боротьби зі стресом для підвищення ОАП	Тренер: - Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи Тренер: - Про важливість боротьби зі стресом	5 хв.
	3.4 ВПРАВА «Релаксація на контрасті»	- Інструкція: Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх. Напружте й розслабте ступні ніг. Напружте й розслабте гомілки. Напружте й розслабте коліна. Напружте й розслабте стегна. Напружте й розслабте сідничні м'язи. Напружте й розслабте живіт. Розслабте спину й плечі. Розслабте кисті рук. Розслабте передпліччя. Розслабте шию. Розслабте лицьові м'язи. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджу-ючись повним спокоєм. Коли здається, що повільно пливете,— ви повністю розсла-билися. <i>Мета:</i> щоб ефективно зняти м'язове та емоційне напруження	10 хв.
	3.5 ВПРАВА «Безпечне місце»	Тренер:	

		- Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи -Інструкція: Учасникам пропонується намалювати те місце, де вони почуваються добре. Під час малюнку тренер надає таку інструкцію: « Спробуйте уявити найкраще й найспокійніше місце на планеті. Відчуйте вітер по своїй шкірі. Які відчуття на шкірі говорять про те, що ви саме у тому місці ? Відчуйте землю під ногами. Що ви відчуваєте ? З'єднайте відчуття того, що ви відчуваєте, спостерігаєте, який запах вдихаєте. Якщо є слово, яке б описувало це місце, то яке це слово. Що на вашу думку відбувається з вашим тілом, коли ви в тому безпечному місці ? Хто поруч ? Чи ви один? Виконайте кольорову замальовку цього місця». <i>Мета:</i> пом'якшити інтенсивність негативних емоцій. Тренер: - Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи	15 хв.
IV	Зворотній зв'язок та загальні підсумки	Тренер: - Чи здійснилися очікування ? - Що сподобалося, а що не мало ніякого впливу ? - Чи вдалося покращити взаємодію в групі ?	10 хв.

День 2

№	Назва	Опис	Час
I	ВСТУП	Тренер: - Вітання - Правила групи	

II		6. Звернення на ім'я 7. Персоніфікація висловлювань 8. Конструктивна критика 9. Бути позитивно настроєним 10. Дотримання правила добровільної активності	15 хв
	2.1 ВПРАВА «Асоціації»	-Інструкція: Учасникам пропонується намалювати схематичні асоціації на слова «життя», «смерть», «бій», «вибір», «суїцид». <i>Мета:</i> відслідкувати ставлення солдат до зазначених понять та їх утотожнень. Тренер: - Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи	20 хв.
	2.2 Де межа: стрес, професійна деформація, самогубство ?	Тренер: - Перевіряє отриманні знання з минулої зустрічі про важливість боротьби зі стресом; розповідає про етапи, які проходить потенційний самогубець та про критичні точки суїцидальної поведінки.	15 хв
	2.3. ВПРАВА «Стрілка вниз»	- Інструкція: Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли «опускалися руки», відчувався відчай та безвихідь; згадати думки, які ули під час того випадку й довести їх до абсурду. Записати ці думки у текст. <i>Мета:</i> поглянути на проблемне питання під іншим кутом.	15 хв
	3.1 Корекція поведінкових реакцій	Тренер: Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи	10 хв

III	3.2 ВПРАВА «Лист поведінкових цілей»	Тренер: - Розповідає про поведінкові реакції та можливі варіанти їх зміни	30 хв
	Зворотній зв'язок та загальні підсумки	Інструкція: - Учасникам пропонується розділити папір на дві частини, де в одній частині колонка « стара поведінка», а в іншій «нова поведінка» в контексті переживання стресу в умовах несення служби в ЗСУ. <i>Мета:</i> зміна поведінкових реакцій на стресогенні фактори бійців строкової служби Тренер: - Як відчуваєтеся зараз? - Чи хотіли б ви мати психологічні тренінги частіше ? - Чи хотілося б продовжити службу в лавах ЗСУ за умови покращення морально – психологічного забезпечення ? - Які б рекомендації ви надали командирам з соціально-психологічного забезпечення для покращення умов несення служби ?	10 хв

Отож, військовослужбовці часто зустрічаються у високризних та стресових ситуаціях, які можуть викликати психологічний дискомфорт та негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я. Тренінг тренінгу «Покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання

професійній деформації та суїцидальної поведінки» надає їм знання та практичні інструменти для ефективного управління стресом, заспокоєння емоцій та збереження психічного благополуччя, а також дозволяє попередити суїцидальні думки та поведінку в цілому, що додатково зменшує ризик професійної деформації та розвитку психологічних проблем; також такі короткі тренінгові зустрічі сприяють покращенню саморегуляції, що є фактором у запобіганні суїцидальності.

3.2 Організація психологічних занять на формування асертивності в поведінці військових строкової служби

Організація психологічних занять на формування асертивності в поведінці військових строкової служби є аспектом підготовки солдатів до служби в класичному розумінні та виконанні бойових завдань в цілому. Асертивність у поведінці означає здатність виражати свої думки, потреби і бажання відкрито і впевнено, зберігаючи при цьому повагу до інших людей; здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини [19].

Це поняття спрямоване на розвиток таких ключових навичок, як комунікація, розуміння і вираження емоцій, прийняття рішень та самоконтроль. Вони допомагають військовим стати ефективнішими у взаємодії з командирами, підлеглими та іншими співслужбовцями, а також вміти адекватно та швидко реагувати на стресову ситуацію.

Під час таких занять використовують різні психологічні методики, тренінги та рольові ігри. Солдати мають можливість практикувати свої навички комунікації, використовуючи різні сценарії та взаємодіючи з іншими учасниками. Це дає їм можливість навчитися адаптувати свою комунікацію до різних ситуацій, виражати свої думки та потреби без агресії та з активної точки зору [33; 38; 47].

Крім того, військові психологи чи заступники командирів з соціально – психологічного забезпечення проводять індивідуальні консультації з військовослужбовцями, де можуть виявити індивідуальні особливості та проблеми, які впливають на поведінку та комунікацію військового. Після цього дають індивідуальні вправи та рекомендації для покращення асертивних навичок та здібностей.

3.3 Рекомендації керівникам із профілактики професійної деформації військових не офіцерського складу

Професійна деформація може виникнути в будь-якій професії, включаючи військову. Нижче наведено кілька рекомендацій для керівників щодо профілактики професійної деформації у військових строкової служби:

Створення атмосфери взаємовідносин та підтримки: керівники повинні забезпечити позитивну атмосферу на робочому місці, яка дозволить військовим почуватися підтриманими та заохоченими. Сприяє цьому взаємовідносини між керівниками та підлеглими, створення командного духу та визнання досягнень військових [16; 25].

Забезпечення гідної оплати праці: держава повинна забезпечити військових не офіцерського складу достатньою зарплатою, яка відображає їхні зусилля та вклад у виконання завдань.

Регулярні психологічні консультації: начальники груп та заступники командирів з соціально-психологічного забезпечення повинні забезпечувати можливість для військових отримувати психологічну підтримку та консультації з питань професійного стресу та емоційного вигорання. Це може допомогти військовим відчувати себе в емоційно безпечному середовищі та здатними впоратися зі стресом.

Організація тренінгів та навчань: керівники повинні забезпечити військових строкової служби та інших підлеглих, які не входять до офіцерського складу можливістю отримати різноманітні навички та компетенції, які можуть бути корисними для виконання їхніх обов'язків. Це

може включати навчання з питань ефективної комунікації, протидію суїцидам, булінгу серед побратимів, налагодженню професійному злагодженню ті ін.

В роботі з військовим використовувати привселюдне схвалення дій, та озвучення догани в індивідуальному порядку, що не порушить субординацію та забезпечить здоровий клімат в колективі, а також збереже честь та гідність винного.

Отож, на нашу думку, система соціального та психологічного забезпечення військовослужбовців строкової служби не є достатньою, а не високою у лавах Збройних сил України, що може призвести до деморалізації армії, де сам підхід не забезпечує підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу, мотивації та емоційного комфорту в частинах й створює ще один стресогенний фактор, замість того, аби забезпечити створення позитивної адаптаційної динаміки військових строкової служби.

3.4 Обговорення результатів експериментального дослідження

Для обговорення результатів дослідження було проведене експертне інтерв'ю з офіцерами бойової частини тактичної авіації, а саме з начальником однієї з груп в підпорядкуванні у якого 26 людей особового складу та замісником командира з соціально-психологічного забезпечення військової частини.

Надалі:

І – інтерв'юер.

Н – начальник групи.

К – командир частини з соціально-психологічного забезпечення.

І. - Вітаю! Ви знали про те, що я проводжу дослідження щодо професійної деформації військовослужбовців строкової служби у вашій частині і от, дані отримані, результати готові. Хотілося б про них поговорити.

К. - Так. Цікаво, що ми маємо та чи збігається це з моїми прогнозами.

І. - Як би ви оцінили морально-психологічний стан новоприбулих бійців ? Як він змінюється протягом несення служби ?

К. – Мабуть, досить на високому рівні. З початком повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року мотивацією стала сама подія, тому моральний дух був на вищому рівні, а психологічний стан можна описати « на поготові». Тоді дійсно всі хотіли дійсно допомогти і стояти проти ворога.

Н. Люди приходили не вмотивовані, але морально - психологічний стан був на досить високому рівні, який в перші місяці воєного вторгнення посилювався. Загалом, строковики – це солдати, яких потрібно було « заганяти» в частини і це відбувалося «добровільно-примусово», то після лютого минулого року більшість навіть раді тому, що причетні до історичних подій звільнення території від окупантів .

І - Як відбувається психологічний відбір до ЗСУ?

Н. (сміх)

К. (сміх), нині ніяк, адже строкової служби зараз немає. Проте, раніше це була ціла процедура з анкетувань у психіатра та психолога, що передбачала психологічну стійкість та можливість взаємодії у колективі та використання зброї за призначенням.

І. Цікаво... Ви знаєте, що одне з досліджень було присвячене самогубствам. Чому серед військовослужбовців чимало самогубств ? Як попередити самогубства та суїцидальні прояви серед особового складу ?

Н. Насамперед це зумовлено не стільки питаннями, як б на пряму стосувалися служби. Швидше це питання побутового характеру: розрив з дівчиною, фінансові проблеми родини, непризначеність для служби, втрата жаги жити.

К. Не буває таких конфліктів, які б не можна було вирішити у колективі, тому погоджуюсь з думкою про те, що суїциди стаються переважно від побутових проблем і непорозуміння близьких. Було б добре, аби проводилася робота з рідними бійців, проте це не в націй компетенції, хоча за деяких випадків ми втручаємося.

І. Як ви підтримуєте свій особовий склад та чи підтримуєте взагалі ?

Н. Звичайно. Це особисті бесіди, групова робота. Методи заохочень та покарань.

К. Насправді у нас та частина не з багатьох, де боєць може прийти й розповісти про проблеми вдома і я його зрозумію. Це не буде щось схоже на сеанс з психологом, а радше на дружню пораду, проте ця можливість приходу в безпечне місце й підтримує моральний дух бійців та їх стійкість.

І. Як змінити механізми в застарілій системі ЗСУ, адже, як відомо, морально-психологічне забезпечення бійців, а тим більш строковиків є лише бюрократією. В іншому випадку, при правильному психологічному відборі самогубств було б менше, а при регулярному моніторингу та заходах попередження їх би не ставалося.

Н. Звучить як звинувачення. Але насправді погоджусь з тим, що психологічне забезпечення і керівництво важко поєднувати, тому у мене є ідея про те, що для забезпечення морально-психологічного забезпечення бійців варто залучити, можливо, третю сторону, яка не буде упереджена.

К. Ідея цікава і правильна. Такий досвід має американська армія. З ними працюють професійні військові психологи, а не замісники командирів з соціально-психологічного забезпечення, поєднуючи в собі функції і психолога, і командира.

І. Цікава думка. Думаю, тоді б бійці були більш щирі у вираженні своїх бажань, переживань, пропозицій, адже неупередженій особі легше довіритись. Також це сприяло б відстрочці професійній деформації, якій через стрес та загальну напругу піддаються строковики. Чи відчуваєте Ви, що стали жертвами професійної деформації ?

Н. Однозначно, я віддав Збройним силам України 28 років життя.

К. Звісно. Думаю, люди всіх професій є професійно деформованими.

І. Які курйозні ситуації траплялися з вами у житті через професійну деформацію ?

К. У мене щоразу, коли я вдома курйозна ситуація з дружиною, а за період війни це загострилося. Вона дуже чітко наголошує, що я не прошу щось зробити, а віддаю наказ (сміх), якщо це звісно можна вважати наслідком деформації.

Н. Така сама ситуація. Але це не значить, що ми не любимо свої родити. Просто донести інформацію коротко та лаконічно, не втративши суті – це наша особливість. Також сюди можемо віднести й стриманість у емоціях, хоча ми як і всі люди можемо і вміємо жартувати і від душі сміятися. Або ще з першого погляду бачити чи «годиться» людина на службу чи ні – така собі мимовільна оцінка.

І. Дякую за інтрв'ю та те, що щиро поділилися думками.

Отож, що професійна деформація військових – це довготривалий процес, але той який замісники командирів можуть контролювати, вживаючи відповідних заходів для забезпечення морально-психологічної стійкості своїх бійців [5; 33].

Система психологічного забезпечення бойового складу потребує реорганізації та модернізації, а найближчою здається саме американська модель психологічної роботи з солдатами.

Висновки до Розділу III

Таким чином, склавши тренінг «Покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки» резюмуємо результати:

1. склали програму, яка потенційно може забезпечити навички саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки [18; 38];

2. обробивши результати та, провівши експертне інтерв'ю виявили недоліки системи, яка повинна забезпечувати високий рівень морально-

психологічного забезпечення військовослужбовців строкової служби, де основним питанням лишається непрофесійна армія України з недостатньою психологічною діагностикою та підтримкою потенційних військових;

3. на основі виявлених проблем розробили рекомендації для заступників командирів військових частин з морально – психологічного забезпечення.

ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумки виконаної роботи вдалося провести теоретичний аналіз проблем професійної деформації військовослужбовців строкової служби. На основі проведеної роботи було:

1. Визначено особистісний адаптаційний потенціал як один з інтегрованих факторів, який забезпечує успішність адаптації, протистояння професійному вигоранню та деформації. Термін «адаптація» використовується в широкому сенсі і застосовується для розгляду всіх аспектів біологічної чи соціальної організації звідки й варто розглядати види адаптації для кращого розуміння цього терміну та взаємозв'язку «біологічне» - «соціальне» - «психологічне». Професійне вигорання – особливий психічний стан емоційного виснаження, який характеризується втратою цікавості та інтересу до професійної діяльності. Також визначили етапи та критичні точки професійного вигорання. Надали значення поняттю «професіна деформація військових», що означає комплекс негативних змін у структурі особистості, що виникають під впливом змісту, організації та умов службової діяльності.

2. Узагальнено наступні види деформацій військових строкової служби: загальнопрофесійні військові деформації, спеціальні професійні деформації, професійно-типологічні, індивідуалізовані деформації.

3. Завдяки провеенню ескпериментального дослідження за методикою «Адаптивність – 200» щодо рівня адаптаційного потенціалу військових строковиків було виявлено, що високий рівень адаптації до бойового стресу, а отже й високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності та несення служби не в передових військових частинах, проте це середній показник шкал. Аналізуючи додаткові шкали (ВПС та СР) ми виявили, що рівень професійно – військової вмотивованості ледь перетинає межу середньої межі, а 11.8% опитуваних

страждають на суїцидальні думки, що дає право стверджувати про недостатній рівень морально – психологічного забезпечення військовослужбовців строкової служби, а можливо й про попередньо недостатній психологічний відбір потенційних строковиків.

4. Також, базуючись на результатах дослідження щодо професійного вигорання за методикою «: Діагностика професійного вигорання(К. Масlach, С. Джексон в адаптації Е. Водоп'янової)» отримали такі результати: військові частіше ніж інші професії стикаються зі стресовими ситуаціями, але можуть відчувати недостатню підтримку з боку влади, керівництва чи суспільства. Це може призвести до втрати мотивації та відчуття безсилля, що погіршує професійне виховання. Проте, опитувані військові строкової служби у переважній більшості показали, що через високий адаптаційний потенціал рівень показників професійного вигорання є середнім чи низьким, що може свідчити про низький чи середній рівень професійної деформації.

4. Визначено, що тренінг є ефективним інструментом для покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки, що в подальшому стимулює прищеплення навичок проведення виховної роботи з ними в повсякденній діяльності і в бойовій обстановці, єдиної системи поглядів на завдання, напрями та порядок управління психічними процесами.

5. На основі проведеної дослідницької роботи надано рекомендації для замісників командирів з соціально-психологічного забезпечення військових частин, де основним елементом є – створення позитивної адаптаційної динаміки – еустресу.

6. Також на основі отриманих експериментальних результатів було проведено експертне інтерв'ю, за результатами якого визначено, що сучасна система Збройних сил України потребує модернізованого підходу до психологічного забезпечення бійців, включно з військовослужбовцями строкової служби.

На основі вищезазначених висновків можемо стверджувати, що поширення поняття професійної деформації в практиці військової психології обумовлено завданнями оцінки адаптаційних можливостей військовослужбовця, враховуючи фактори зовнішнього середовища, фізичну та психічну повноцінність особистості, яка несе службу в Збройних силах України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Byrne B. M. Burnout: testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers / Byrne B. M. // American Educational Research Journal. – 1994. – Vol. 31. – P. 645–673.
2. Coster J. S. Well-Functioning in Professional Psychologists: As Program Heads See It. / Coster Janet S., Schwebel Milton // Professional Psychology: Research and Practice. – 1998. – Vol. 29. – P. 284–292.
3. Freudenberger H.J. Staff burn-out / Journal of Social Issues, 1974. Vol. 30. P. 159—165.
4. Hillhouse J. J. Investigating stress effect patterns in hospital staff nurses: Results of a cluster analysis / Hillhouse J. J., Adler C. M. // Social Science & Medicine. – 1997. – Vol. 45. – P. 1781–1788
5. Karpman S. Fairy Tales and Script Drama Analysis / S. Karpman. // Transactional Analysis Bulletin. – 1968. – №7. – P. 39–43.
6. Агаєв Н.А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Вип. 5, С. 6-10.
7. Бараннік В. А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації військовослужбовців служби за контрактом. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип.3. Част.1. С.67-72
8. Безносков С. П. Профессиональная подготовка и её влияние на деятельность (проблема профессиональной деформации): учеб. пособие – С.51-53
9. Безносков С.П. Принципы психологической подготовки военнослужащих внутренних войск/ С.П. Безносков // Современные проблемы

безопасности жизнедеятельности военнослужащих ВВ. — СПб., 1995. — С. 26—29.

10. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П.Безносков. — Санкт-Петербург: Из-тво «Речь», 2004. — С. 172-174

11. Блінов О. А. Деформація особистості військовослужбовців унаслідок участі в бойових діях. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2014. Т. Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 26. С. 87–96

12. Блінов О. А. Особливості мотивації та переживань учасників бойових дій. Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: матеріали всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Харків, 29 вересня 2017 р.). Харків : Національна академія НГУ, 2017. -С. 84-88.

13. Блінов О. А. Психологія бойового стресу. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук [Електронний ресурс] / Олег Анатолійович Блінов // Національний авіаційний університет. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2181/>

14. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. — С.96-99

15. Борисова С.Е. Профессиональная деформация сотрудников милиции и ее личностные детерминанты: автореф. дис. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. — М.: РГБ ОД, 1998. — С. 200-204

16. 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

17. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ: навчальний посібник., Львів 2015 р., С.53-56

18. Васютинський В. О. Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — Київ.: 2010. — С.119 .

19. До проблеми формування та розвитку сприятливої службової мотивації правоохоронців: матеріали наук.-практ. конф. [«Соціально-психологічне забезпечення правоохоронної діяльності», (Харків, 24 квітня 2009 р.) / М-во внутр. справ, Харк. нац. ун-т внутр. справ. – Х.: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2009. – С. 300-304
20. Дулов А. В. Судебная психология / А.В. Дулов. — Минск, 1973. — С.132—134.
21. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие/ Э.Ф. Зеер. — М.: Академический проект — Екатеринбург: Деловая книга, 2003. — С.33-36
22. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.//Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних сил України – Київ: КНТ, 2023. – 302 с. – (5). – (посібник).
23. Конечный Р. Психология в медицине / Р. Конечный, Я. Боухал. — М.: Прага, 1983. — С. 253—254.
24. Корольчук М.С. Теорія і практика професійного психологічного відбору: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – С.53-56
25. Криворучко П. П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні : дис.канд. психол. наук : 20.02.02 / Криворучко Петро Петрович ; Київ. військ. гуманіт. ін-т. – Київ., 1998. – С. 26-33
26. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. – С.93-96
27. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія: У 2-х т. – Т. І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. – Донецьк: ДЮІ, 2008. –С.115-132
28. Лебедева С.Ю. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних

підрозділів МВС України: [монографія] / С.Ю. Лебедєва, О.В. Тімченко. – Х. : ХНАДУ, 2005. – С.158-211

29. Льюїс Ф., Канерт К., Меджінніс Р. Про характер військових //Військо України - 1993. - №12. - С. 30-36.

30. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — М.: Знание, 1996. — С. 108 – 132

31. Медведєв В.С. Шляхи попередження та подолання професійної деформації працівників УВПУ / В. С. Медведєв // Проблеми пенітенціарної теорії і практики. – К., 1996. – № 1. – С. 42-47

32. Медеведєв В.С. Вітчизняна юридична психологія: віхи становлення / В.С. Медеведєв // Проблеми пенітенціарної теорії та практики: [щорічний бюлетень Київського інституту внутрішніх справ]. – 2002. – №7

33. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: 134 дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.09 / Миронець Сергій Миколайович. – Х., 2007. – С. 137-158

34. 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? – С. 98-103

35. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Вип. 63. 2017. С. 58-63

36. Наказ МНС України № 187 від 23.11.2004 «Про затвердження Концепції психологічного забезпечення службової діяльності працівників апаратів та підрозділів Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій». – К.: МНС України, 2004. – С. 3

37. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності:

автореферат дисертації канд. псих. наук. Київ: Військовий гуманітарний інститут Національної Академії оборони України. 2006, С. 260-265

38. Організація соціально-психологічного тренінгу до адаптації молодого поповнення до умов військової служби / А. М. Гірник, С. М. Осадчий // Діагностика та методика вирішення конфліктів у військовому середовищі : тези доп. Другої наук.-метод. конф. слухачів / [відп. ред.: М. І. Пірен, А. М. Гірник] ; Київ. військ. гуманіт. ін-т. – Київ : КВГІ, 1996. – С. 51–52.

39. Основні напрями профілактики професійного вигорання військовослужбовців. // Харківський національний медичний університет, Кафедра гігієни та екології № 2. – 2016. – №13. – С. 285–288.

40. Петренко А. Власть руководителя и проблема профессиональной деформации личности / А. Петренко // Персонал. – 1998. – № 2. – С. 46–53.

41. Петренко О. В. Психологічні особливості професійної деформації особистості в умовах військово-професійної діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна і вікова психологія / Петренко Олександр Віталійович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1998. – С.20

42. Петренко О.В. Психологічні особливості професійної деформації в умовах військово-професійної діяльності: дис. кандидата психол. наук: 19.00.07 / Петренко Олександр Віталійович. – Київ: 1998. – С.85-96

43. Приходько І.І. Феноменологія безпеки особистості у психологічних дослідженнях / І.І. Приходько // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – №3. – С. 149-155.

44. Психологія професійної діяльності офіцера : [підручник] / В.Г.Кремень, М.В. Костицький, С.Д. Максименко, О.Д. Сафін – Хмельницький. : Вид-во АПВУ, 1999. – 364 - 369

45. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1 (3). С. 195–209

46. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – С. 63-69

47. Тактика надання самодопомоги та взаємодопомоги під час ведення бойових дій : навч. посіб. / О. А. Блінов та ін. ; за ред. М. О. Ктіторова. Київ : НАВС України, 2016 – 130-137

48. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис.доктора психол. наук: 19.00.06 / Тімченко Олександр Володимирович. – Харків, 2003. – С.420-427

49. Філіппов С. О. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів-оперативників Державної прикордонної служби України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 – психологія праці в особливих умовах / Філіппов Станіслав Олександрович ; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. – Хмельницький, 2004. – С.17

50. Хайрулін О. М. Обґрунтування сутності, змісту та структурно функціональної моделі психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України / О. М. Хайрулін // Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць, №3 (34)/2013 / гол. ред. Стасюк В.В. – Київ: Вид-во НАОУ, 2013. – С. 322–328.

51. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військових / Олег Михайлович Хайрулін. – м. Тернопіль: Видавничо-поліграфічний центр "Економічна думка" ТНЕУ, 2015. – С. 113-118.

52. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. Київ: Тандем, 2004. С.450 -459

53. Яковенко С.І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах: [монографія] / В.І.Лисенко,

С.І. Яковенко. – Київ: Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1999. – С. 223-226

Додаток А

Текст опитувальника Адаптивість-200

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же

Додаток Б

Інструкція щодо інтерпретації опитувальника «Адаптивність 200»:
на всі відповіді, які співпали з таблицею «Шкали» рахувати 1 бал.

Шкали

	«ТАК»	«НІ»
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189

Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

$$\text{ОАП} = \text{ПР (сирі бали)} + \text{КП (сирі бали)} + \text{МН (сирі бали)}$$

Показники додаткових шкал: ВПС, ДАП і СР не враховуються при загальному підрахунку особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а є самостійними показниками.

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Рівень військово-професійної спрямованості (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) і суїцидального ризику (СР) визначаються окремо за спеціальними «ключами», з подальшим переведенням у стени.

Перевтілення ОАП у шкалу нормального розподілу

Найменування показника	С т е н и									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення 4-го рівня «Адаптивність»	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	≤ 17

Інтерпретація значень ОАП при визначенні рівня стійкості до бойового стресу.

БОО	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
ОАП		

≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤ 17	10	

Перший рівень стійкості до бойового стресу: високий рівень розвитку адаптаційних можливостей, відповідає вимогам бойової діяльності.

Другий рівень стійкості до бойового стресу: достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей, в основному відповідає вимогам бойової діяльності.

Третій рівень стійкості до бойового стресу: задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей, мінімально відповідає вимогам бойової діяльності.

Четвертий рівень стійкості до бойового стресу: недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей, не відповідає вимогам бойової діяльності.

Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР

1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Коротка інтерпретація результатів індивідуально-психологічного вивчення (третій рівень ББО)

При значеннях шкали (Д = 0 - 5 балів) – ВИСОКА достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6 - 9 балів) – ДОСТАТНЯ достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д $\geq$ 10 балів) – результати обстеження НЕДОСТОВІРНІ. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження. У даному випадку дані решти шкал не обраховувати.

Основні шкали методики «Адаптивність 200»

1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
-------	--------------------------------

10-8 стенів	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції вказує на здатність ефективно контролювати свої емоції та поведінку навіть у виразно стресових ситуаціях. Висока працездатність означає, що особа може продовжувати працювати на високому рівні ефективності навіть при значних психологічних і фізичних навантаженнях. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень свідчить про здатність зберігати стабільність і пристосовуватися до важких умов, не допускаючи негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я.
7 стенів	Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції свідчить про здатність контролювати свої емоції та поведінку на задовільному рівні. Достатньо високий рівень працездатності означає, що особа може продовжувати працювати достатньо ефективно, включаючи ускладнені умови діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень вказує на здатність адекватно реагувати на навантаження і витримувати їх без суттєвих негативних наслідків. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників означає, що особа може витримувати і адаптуватися до стресових ситуацій на прийнятному рівні.
6 стенів	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції означає, що особа має прийнятну здатність контролювати свої емоції і поведінку. Достатній рівень працездатності свідчить про можливість продовжувати працювати ефективно навіть в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень вказує на здатність адекватно реагувати на навантаження і витримувати їх на прийнятному рівні. Достатня стійкість до дії стрес-чинників означає, що особа може адаптуватися до стресових ситуацій без значних негативних наслідків.

5 стенив	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції свідчить про те, що особа здатна адекватно реагувати на стресові ситуації і контролювати свою поведінку. Стійкий рівень працездатності в звичних умовах життєдіяльності означає, що особа може ефективно працювати без помітних проблем. Однак, при тривалій дії виражених психічних навантажень можливе тимчасове зниження якості діяльності.
4 стени	Деяко понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції вказує на те, що особа може мати труднощі з ефективним управлінням стресом і контролем своєї поведінки. Рівень працездатності також нестабільний, особливо в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності може бути ускладненою і призводити до тимчасового зниження функціонального стану організму.
3 стени	Особа з ознаками нервово-психічної нестійкості та порушенням поведінкової регуляції проявляють недостатню здатність витримувати психічні та фізичні навантаження. Вони мають складності з пристосуванням до нових умов життєдіяльності, що часто призводить до тривалого погіршення функціонального стану організму і професійної працездатності. У разі високих психічних навантажень можливий зрив професійної діяльності.
2 стени	Спостерігаються виражені ознаки нервово-психічної нестійкості та порушення поведінкової регуляції. Є низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності відбувається з труднощами і може супроводжуватися тривалим і серйозним погіршенням функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даному періоді низький. При збільшенні психічних навантажень існує достатньо велика ймовірність зриву професійної діяльності.

1 стен	Високий рівень нервово-психічної нестійкості виявляється в присутності ознак граничних нервово-психічних розладів. Існує дуже низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Процес адаптації до нових умов життєдіяльності відбувається у край хворобливий спосіб з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даному періоді різко знижена. Посилення психічних навантажень викликає зрив професійної діяльності.
--------	--

2.Шкала комунікативного потенціалу

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенів	Має високі комунікативні здібності, добре адаптується до нового колективу. З легкістю встановлює контакти з оточуючими та виявляє неконфліктність у міжособистісному спілкуванні. Вміло оцінює свою роль і вдається до правильної побудови міжперсональних взаємин у колективі.
7 стенів	Виявляє достатньо високий рівень комунікативних здібностей і здатність швидко адаптуватися у новому колективі. Зазвичай не має труднощів у встановленні міжособистісних контактів та уникне конфліктів у спілкуванні. Здатний адекватно оцінювати свою роль у колективі та реагувати адекватно на критику. Проявляє достатню здатність до корекції поведінки.
6 стенів	Проявляє достатній рівень комунікативних здібностей і може швидко адаптуватися у новому колективі. Зазвичай без труднощів встановлює міжособистісні контакти з оточуючими і уникне конфліктів у спілкуванні. Більшість часу адекватно оцінює свою роль у колективі та адекватно реагує на критику. Має достатню здатність до корекції поведінки.

5 стнів	Можна відзначити середній рівень комунікативних здібностей. У цілому особа впорається з адаптацією до нового колективу без особливих ускладнень. Проте, іноді вона може виявляти неправильну стратегію поведінки при встановленні міжособистісних контактів. Однак, вона адекватно ставиться до критики, здатна коригувати свою поведінку і уникати конфліктів у спілкуванні. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі.
4 стени	Можна відзначити задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Іноді особа не вдається правильно будувати міжособистісні взаємини через неадекватну самооцінку. Відповідно до критичних зауважень в основному реагує адекватно, хоча може мати деяку хворобливість. В цілому вона здатна коригувати свою поведінку.
3 стени	Слід зауважити, що спостерігається понижений рівень комунікативних здібностей. Також можна виявити окремі ознаки акцентуації характеру. Під час адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжособистісні взаємини, як горизонтальні, так і вертикальні, часто будуються неправильно. Існує хвороблива реакція на критику. Здатність до корекції своєї поведінки не дуже розвинута.
2 стени	Зауважується низький рівень комунікативних здібностей, а також наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу тривалий і часто супроводжується хворобливими проявами. Виникають складнощі у встановленні міжособистісних контактів через неадекватну самооцінку. Є схильність до підвищеної конфліктності. Реакція на критику є хворобливою. Виявляється фіксація на образах, що заподіяні оточуючими. Здатність до корекції поведінки недостатньо розвинута.

1 стен	Відзначається вкрай низький рівень комунікативних здібностей, а також виражені ознаки акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу тривала і супроводжувалася серйозними проблемами. Встановлення міжособистісних контактів з оточуючими завжди супроводжувалось труднощами. Виявляє високий рівень конфліктності. Колектив в основному відкидає таку особу. Фіксація на образах, які були заподіяні оточуючими, призводить до ірраціональних дій. Здатність до корекції поведінки вкрай низька.
--------	--

3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенів	Проявляє дуже високий рівень соціалізації. Строго приділяє увагу загальноприйнятим і соціально схвалюваним нормам поведінки. Виконує корпоративні вимоги безупинно. В своїй повсякденній діяльності надає пріоритет груповим інтересам перед особистими. Проявляє виражені альтруїстські якості.
8 стенів	Проявляє високий рівень соціалізації. Строго дотримується загальноприйнятих і соціально затверджених норм поведінки. Приділяє увагу корпоративним вимогам. В повсякденній діяльності висуває групові інтереси на перше місце перед особистими.
7 стенів	Має достатньо високий рівень соціалізації. Стремління дотримуватися загальноприйнятих і соціально прийнятих норм поведінки є характеристичним. Виявляє відповідальність у виконанні корпоративних вимог. В повсякденному житті надає перевагу груповим інтересам перед особистими.
6 стенів	Має достатній рівень соціалізації. У загальному, орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально прийнятих норм поведінки. У більшості випадків дотримується корпоративних вимог. В

	повсякденній життєдіяльності групові інтереси переважають над особистими інтересами.
5 стенів	В цілому достатній рівень соціалізації. Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
4 стени	Середній рівень соціалізації в цілому. Проявляє бажання відповідати загальноприйнятим і соціально затвердженим нормам поведінки. У повсякденному житті переважають інтереси групи перед особистими.
3 стени	Рівень соціалізації нижче середнього. Не виявляє бажання дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог в цілому. У повсякденному житті особисті інтереси переважають над груповими.
2 стени	Рівень соціалізації дуже низький. Є відсутність бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки. В основному керується власними планами, не звертаючи увагу на думку інших. В повсякденному житті виразні егоцентричні тенденції. Особисті інтереси завжди ставляться вище за групові. Часто діє в обхід існуючих заборон і правил для досягнення власних цілей.
1 стен	Соціалізація на вкрай низькому рівні (суттєво відхиляється від очікуваних для даної вікової групи стандартів). Віддає перевагу власним планам і не бере до уваги думку оточуючих. Особистісні інтереси переважають групові. Для досягнення своїх особистих цілей ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки.

4.Шкала військово-професійної спрямованості

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	Високий рівень професійної військової спрямованості. Існує виражене бажання продовжувати професійну діяльність, включаючи роботу в особливих умовах.
7-6 стенів	Достатній рівень військово-професійної спрямованості. Виявляє стійку орієнтацію на продовження професійної діяльності, включаючи роботу в особливих умовах.
5 стенів	Загалом, проявляє достатню спрямованість на військово-професійну діяльність і прагне продовжувати працювати в цій сфері, включаючи роботу в особливих умовах.
4 стени	Проявляє недостатню спрямованість на військово-професійну діяльність. Не в повній мірі задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Є сумніви щодо орієнтації на продовження професійної кар'єри.
3-1 стени	Виявляє низький рівень спрямованості на військово-професійну діяльність. Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.

5.Шкала схильності до девіантних форм поведінки

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	Виявляє відсутність девіантних (аддиктивних і делинквентних) форм поведінки. Не проявляє агресивну поведінку щодо оточуючих. Орієнтується на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і здійснює раціональну побудову міжособистісних взаємин з ровесниками і старшими за віком.

5 стенів	Відсутні виразні ознаки девіантних форм поведінки, таких як аддиктивність чи делинквентність. Однак, можна помітити деякі окремі ознаки нерациональної побудови міжособистісних взаємин з ровесниками і старшими особами. Час від часу можуть виникати порушення соціально прийнятих норм поведінки.
4-3 стени	Спостерігаються деякі ознаки девіантної поведінки, зокрема аддиктивних і делинквентних форм. Виявлено наявність агресивних реакцій у відношенні оточуючих. Також спостерігається схильність до нерациональної побудови міжособистісних взаємин з ровесниками і старшими особами. Порушення соціально прийнятих норм поведінки є характерним явищем.
2-1 стени	Виявлено виразні ознаки девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки, а також виражені агресивні реакції відносно оточуючих. Зазвичай, міжособистісні взаємовідносини з ровесниками і старшими людьми є нерациональними. Відсутня орієнтація на дотримання соціально прийнятих норм поведінки.

6.Шкала суїцидального ризику

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	Виявлено відсутність ознак суїцидального ризику.
5 стенів	Загалом, не було виявлено виразних ознак суїцидальної схильності. Однак, є окремі ознаки, які свідчать про певні труднощі в міжособистісних взаємодіях з ровесниками та/або старшими особами.

4-3 стени	Виявлені окремі ознаки суїцидальної схильності. При тривалій військово-професійній адаптації або труднощах у взаємодії з ровесниками і старшими за віком можуть виникати думки суїцидальної спрямованості.
2-1 стени	Виявлена виразна схильність до суїцидальних думок і вчинків. У разі тривалої військово-професійної адаптації або проблем у міжособистісних взаємин з ровесниками і старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або вчинення суїциду.

Додаток В

Ціль: вивчення ступеня професійного “вигорання”.

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “щоденно”.

1. Я почуваю себе емоційно знищеним.
2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.
11. Я помічаю, що моя робота дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Я думаю, що дуже багато працюю.
15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з кимнебудь із моїх підлеглих і друзів.

16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.
21. На роботі спокійно справляюсь з емоційними проблемами.
22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

Додаток Г

Обробка даних опитувальника «Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової)», отриманих за шкалами

“Ніколи” – 0 балів;

“Дуже рідко” – 1 бал;

“Інколи” – 3 бали;

“Часто” – 4 бали;

“Дуже часто” – 5 балів;

“Щодня” – 6 балів.

Опитувальник має три шкали: “емоційне виснаження” (9 тверджень), “деперсоналізація” (5 тверджень) і “редукція особистих досягнень” (8 тверджень).

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опиту-вальника.

“Емоційне виснаження” – відповіді “так” на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

“Деперсоналізація” – відповіді “так” на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

“Редукція особистих досягнень” – відповіді “так” на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони Вигорання . Також варто порахувати суму усіх трьох шкал.

Рівень емоційного вигорання:

0-6 – низький рівень вираженості

12-18– середній рівень вираженості

24-42 – рівень вираженості вище середнього

48-54 – високий рівень вираженості

Рівень деперсоналізації особистості :

0-6 – низький рівень вираженості

12-18 – середній рівень вираженості

24-30 – високий рівень вираженості.

Рівень редукції особистих досягнень:

0-6 – низький рівень вираженості

12-18 – середній рівень вираженості

24-36 – вище середнього рівень вираженості

42-48 – високий рівень вираженості

Рівень професійного вигорання:

0-12 – низький рівень професійного вигорання

18-42 – середній рівень професійного вигорання

48-72 – рівень вигорання вище середнього

78-96 – високий рівень професійного вигорання

102-132 – надвисокий рівень професійного вигорання

Додаток Г

Роздатковий матеріал для проведення вправи з тренінгу «Покращення навичок саморегуляції військовослужбовців для запобігання професійній деформації та суїцидальної поведінки»

