

## ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Нікітенко Ганна

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна  
ann.mail25@gmail.com

У статті представлено результати апробації авторської програми соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби з використанням стратегій ресурсного підходу (розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції, формування мотиваційно-інструментальних ресурсів). За допомогою Т-критерію Вілкоксона встановлено, що за блоком «розвиток психологічної стійкості» підвищився рівень життєстійкості, залученості, уміння отримувати задоволення від власної діяльності; удалося посилити позитивне ставлення до невизначеності та складних завдань. За блоком «підвищення рівня саморегуляції» вдалося посилити прийняття готовності до ризику; знизити рівень позитивного ставлення до негативних ситуацій; знизити рівень соціорефлексії, рівень асоціальних стратегій подолання стресу (рівень агресивних дій). За блоком «формування мотиваційно-інструментальних ресурсів» підвищився загальний рівень прийняття невизначеності; удалося посилити відчуття спроможності керувати власною вдачею; підвищився пошук соціальної підтримки для вирішення стресових ситуацій, при цьому знизився рівень упевненості в собі, прагнення уникати стресових ситуацій, знизився рівень використання маніпуляцій, жорстокості, цинічності, агресивних дій, тиску, відмови від пошуку альтернативних шляхів виходу зі складних ситуацій. Підвищився рівень використання конструктивних стратегій у стресовій ситуації.

Підтверджено ефективність авторської програми соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

**Ключові слова:** психологічна готовність, мобілізовані військовослужбовців, соціально-психологічний тренінг, оптимізація психологічної готовності, стратегії оптимізації.

**Nikitenko Hanna. Program Approbation of Psychological Readiness Optimization of Mobilized Persons for Military Service.** The article represents the results of the author's program approbation of social and psychological readiness optimization of mobilized persons for military service using the resource approach strategies (development of psychological sustainability, increase of self-regulation level, formation of motivational and instrumental resources). It was established with

the help of Wilcoxon *T*-test that the «development of psychological sustainability» unit showed the increase of life sustainability level, involvement, the ability to enjoy own activity; we succeeded in reinforcement of positive attitude towards uncertainty and complex tasks. «Increase of self-regulation level» unit showed strengthening of willingness acceptance to take risks; reducing the level of positive attitude to negative situations; reducing the level of socio reflection, the level of asocial strategies to overcome stress (the aggressive actions level). The unit «formation of motivational and instrumental resources» showed increase of general level of uncertainty acceptance; we succeeded in strengthening of ability feeling to control one's own temper; increased the search of social support for solving stressful situations, herewith decreased the level of self-confidence, intention to avoid stressful situations, decreased the level of use of manipulations, cruelty, cynicism, aggressive actions, pressure, refusal to find alternative ways out of difficult situations. The stressful situation constructive strategies usage level increased. The effectiveness of the author's program of social and psychological training on optimization of psychological readiness of mobilized persons for military service was confirmed.

**Key words:** psychological readiness, mobilized servicemen, social and psychological training, psychological readiness optimization, optimization strategies.

**Никитенко Анна. Апробация программы по оптимизации психологической готовности к воинской службе.** В статье представляются результаты апробации авторской программы социально-психологического тренинга по оптимизации психологической готовности мобилизованных лиц к военной службе с использованием стратегий ресурсного подхода (развитие психологической устойчивости, повышение уровня саморегуляции, формирование мотивационно-инструментальных ресурсов). При помощи *T*-критерия Вилкоксона установлено, что по блоку «развитие психологической устойчивости» повысился уровень жизнестойкости, вовлеченности, умения получать удовольствие от собственной деятельности; удалось усилить положительное отношение к неопределенности и к сложным задачам. По блоку «повышение уровня саморегуляции» усилилось принятие готовности к риску; снизился уровень положительного отношения к негативным ситуациям, уровень социорефлексии, а также асоциальных стратегий преодоления стресса (уровень агрессивных действий). По блоку «формирование мотивационно-инструментальных ресурсов» повысился общий уровень принятия неопределенности; усилилось ощущение чувства контроля; повысился поиск социальной поддержки для решения стрессовых ситуаций, при этом снизилась уверенность в себе, стремление избегать стрессовых ситуаций, снизился уровень использования манипуляций, жестокости, циничности, агрессивных действий, давления, отказа от поиска альтернативных путей выхода из сложных ситуаций. Повысился уровень использования конструктивных стратегий в стрессовой ситуации.

Подтверждается эффективность авторской программы социально-психологического тренинга по оптимизации психологической готовности мобилизованных лиц к военной службе.

**Ключевые слова:** психологическая готовность, мобилизованные военно-служащие, социально-психологический тренинг, оптимизации психологической готовности, стратегии оптимизации.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Питання формування психологічної готовності саме мобілізованих осіб до військової служби, незважаючи на його актуальність та практичну значущість, є недостатньо розробленими та не були предметом спеціальних психологічних досліджень. До сьогодні не визначено структури та критеріїв сформованості психологічної готовності. Крім того, проблему формування психологічної готовності мобілізованих до ведення бойових дій доречно розглядати ще й із позиції того, що мобілізовані військовослужбовці несподівано для себе можуть опинитися в реальних бойових умовах, маючи дуже різний досвід військової служби. Зазначені особливості військової діяльності зумовлюють необхідність приділення особливої уваги пошуку стратегій оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової діяльності. Подібну оптимізацію можна вважати необхідною умовою успішного виконання військовослужбовцями службово-бойових завдань, пов'язаних із ризиком для життя й здоров'я.

Отже, проблема оптимізації психологічної готовності особистості до військової служби набуває особливої актуальності та соціальної значущості. Тому існує потреба у створенні програм профілактичної спрямованості, що спрямовані на оптимізацію психологічної готовності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідженням психологічної готовності до діяльності займалися В. Барко, В. Бодров, В. Варваров, О. Глоточкін, П. Горностай, О. Добрянський, М. Дьяченко, Ю. Забродін, І. Ковальська, Л. Кондрашова, П. Корчемний, Л. Кузнецов, В. Мірошніченко, І. Окуленко, Л. Сердюк, М. Феденко та ін. Незважаючи на те, що на сьогодні психологічна готовність особистості до діяльності активно досліджується, однак наразі відсутнє стале уявлення про цей психологічний феномен, його структуру, механізми функціонування.

Дослідженням особливостей психологічної готовності військовослужбовців з урахуванням специфіки їхньої діяльності займалися Я. Бондаренко, В. Варваров, С. Злепко, О. Колесніченко, В. Крайнюк, Л. Матохнюк, С. Мул, В. Осьодло, О. Пасько, І. Платонов, Н. Сторожук, О. Тімченко, М. Томчук, В. Тробюк, В. Хіміч та ін. Водночас,

що стосується психологічної готовності до військової служби військовослужбовців мобілізованого резерву, то, незважаючи на певний інтерес О. Самойленко до неї, вона залишається ще недостатньо теоретично та методично розробленою (Самойленко, 2017).

У формуванні психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби важливу роль відіграє вдосконалення особистісних складників психологічної готовності, а саме: формування морально-професійних якостей військовослужбовців, які потрібні для професійної військової діяльності; формування свідомої регуляції поведінки, контроль емоцій і вміння швидкої мобілізації всіх своїх ресурсів задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності; розвиток навичок справлятися із дією стрес-факторів; формування адекватного саморозуміння та самоусвідомлення себе як військовослужбовця; формування комунікативних здібностей, позитивне ставлення до професійної діяльності військовослужбовця; прагнення до саморозвитку й самореалізації (Нікітенко, 2019).

Оптимізація психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби полягає у створенні таких умов для виконання діяльності, за яких особистість може максимальною мірою за мінімальних затрат фізичних і психологічних зусиль задовольнити свої потреби. Це процес знаходження найкращого або оптимального рішення будь-якої задачі, складної стресової ситуації, досягнення найкращого результату в цих умовах за мінімальних затрат часу й зусиль особистості. Тобто психолог повинен надати військовослужбовцям максимум знань, умінь, навичок, інформації, що сприятиме формуванню їхньої психологічної готовності, а військовослужбовець має засвоїти цей зміст настільки, наскільки спроможний, не слід прагнути до максимального рівня засвоєння знань. Система мінімаксу є оптимальною для реалізації індивідуального підходу, оскільки вона є такою, що сама себе регулює. Дехто може обмежитися мінімальним змістом, а той, кому треба, важливе та цінне візьме по максимуму. Усі інші розміщуються в проміжку між цими двома рівнями відповідно до своїх здібностей і можливостей. Це дає змогу сформуванню у військовослужбовців установку на досягнення успіху, а не уникнення невдачі, що більш важливо для розвитку мотиваційної сфери особистості військового.

Саме соціально-психологічний тренінг є методом активного навчання сьогодення, результат якого досягається завдяки власній

активній роботі його учасників, значно ефективніше вирішуються питання формування суб'єктності та розвитку особистості, успішно формуються комунікативні навички. Це дає змогу учасникам переглянути сформовані раніше стереотипи й розв'язати свої проблеми. Соціально-психологічний тренінг допомагає доповнити навички та знання учасників і перевірити їхнє ставлення, ідеї, поведінку з метою зміни та оновлення (Вачков, 2004).

Під час конструювання програми соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби ми враховували теоретичні напрацювання І. Вачкова, С. Макшанова, В. Нікандрова, Н. Пенькової, Л. Петровської, Є. Потапчука й ін.

У процесі соціалізації людина навчається конструктивно використовувати особистісні ресурси, регулювати затрати фізичної та психічної енергії, віднаходити джерела відновлення сил, а під час військової служби це є життєво необхідним. Тому «теорія збереження ресурсів» (Н. Є. Водоп'янова, Є. С. Старченкова, С. Хобфолл) стає значимою в рамках концептуального поля завдань програми. Згідно з цією теорією, кожна людина наділена великою кількістю зовнішніх і внутрішніх ресурсів (Водоп'янова, 2018; Hobfoll, 2011). Очевидно те, що серед завдань психопрофілактичної програми значне місце відведено розвитку та активізації ресурсів, стимулюванню потенційних можливостей для успішного виконання службово-бойових завдань і розвитку високого рівня психологічної готовності до військової діяльності.

Також для побудови тренінгової програми взято концепцію метаресурсів Д. Леонтьєва, у якій автор зазначає, що психологічні особистісні ресурси складаються з психологічних ресурсів стійкості, психологічних ресурсів саморегуляції, мотиваційних ресурсів й інструментальних (до них відносять здібності, вивчені (придбані) інструментальні навички та компетенції, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації) (Леонтьєв, 2016).

**Мета статті** – представлення результатів апробації авторської програми соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби з використанням стратегій ресурсного підходу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У процесі роботи над розробкою авторської

програми соціально-психологічного тренінгу ми виходили з того, що тренінг є багатофункціональним методом цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини в групі. Мета програми – оптимізація психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби з використанням різних стратегій впливу ресурсного підходу.

Під час розробки авторської програми соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби ми спиралися на принципи ресурсного підходу та стратегії, запропоновані Д. Леонт'євим. Розглянуто ресурс особистості як життєві опори, що наявні в розпорядженні людини, та дають їй змогу адаптуватися до складних життєвих ситуацій. За основу взято класифікацію психологічних ресурсів особистості, у якій виокремлено психологічні ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні ресурси та інструментальні (Леонт'єв, 2010). На основі цієї класифікації виокремлено три стратегії ресурсного підходу, що спрямовані на розвиток психологічної стійкості (до них відносять ціннісно-смислові ресурси, наявність яких дає суб'єктові відчуття опори й впевненості в собі, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність і прийняття рішень), підвищення рівня саморегуляції (стратегії саморегуляції, гнучкість поведінки) та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів (у третій стратегії поєднали розвиток мотиваційних та інструментальних ресурсів, а саме: прагнення до саморозвитку й самореалізації, формування позитивного ставлення до служби, формування готовності долати труднощі на шляху до власної мети, зміну стереотипних тактик реагування).

Ми спиралися на те, що особистісні ресурси мають надавати військовослужбовцям відчуття опори та впевненості в собі, у власних силах, підвищувати рівень життєстійкості, надавати надійний захист від несприятливих обставин життя, сприяти усвідомленню власної моделі поведінки та розвитку необхідних навичок саморегуляції. Також для подолання стресових ситуацій, складних життєвих обставин дуже важливе формування позитивних життєвих цілей, шляхів їх реалізації й подолання перешкод, прагнення до саморозвитку, урахування власні здібності, індивідуальні особливості, придбані компетенції. На нашу думку, ці стратегії сприятимуть створенню таких умов, за яких мобілізовані особи можуть максимально за мінімальних затрат фізичних і психологічних зусиль покращити рівень сформованості їхньої психологічної готовності до військової служби.

До основних змінних групи ресурсів психологічної стійкості Д. Леонт'єв відносить задоволеність та осмисленість життям. Основними змінними ресурсів саморегуляції є толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексія. А ось оптимізм і життєстійкість, як зазначає автор, можемо віднести до обох груп ресурсів. Основною змінною мотиваційних ресурсів є внутрішня мотиваційна орієнтація, а інструментальними ресурсами – здібності, стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (Леонт'єв, 2016).

Нами виокремлено три стратегії ресурсного підходу для оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби, тому запропонована програма складається з трьох блоків, як от розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції, формування мотиваційно-інструментальних ресурсів. Кожен блок передбачає п'ять занять по дві години кожне. Перший блок тренінгової програми відповідає першій стратегії. Він спрямований на формування психологічних ресурсів стійкості військовослужбовців. Завданням цього блоку є формування позитивного настрою групи, готовності до роботи; формування та розвиток психологічної стійкості, відчуття внутрішньої опори, життєстійкості, упевненості в собі, у власних силах; пошук і конкретизація власних ресурсів із метою їх подальшої мобілізації задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності; формування ціннісно-смыслових ресурсів; формування сприятливого клімату в колективі, підвищення згуртованості, формування відчуття приналежності, опори на товаришів по службі. Другий блок тренінгової програми відповідає другій стратегії. Він спрямований на розвиток саморегуляції мобілізованих осіб. Завдання цього блоку полягали в такому: створення сприятливої атмосфери в групі; знайомство з техніками саморегуляції, розвиток навичок саморегуляції та самовладання; стабілізація емоційного стану, зниження рівня емоційної напруги; усвідомлення власної моделі поведінки при прояві різних емоцій; формування конструктивної моделі поведінки в конфліктних ситуаціях. Третій блок відповідає третій стратегії – формування мотиваційно-інструментальних ресурсів. Тому мета третього блоку полягає у формуванні позитивного ставлення до військової служби, розвиткові прагнення до саморозвитку та самореалізації в професійній сфері, формування позитивних життєвих цілей, шляхів їх реалізації й подолання перешкод. Завданням є формування внутрішнього прийняття служби; розгляд причин і

шляхів підвищення інтересу до військової служби; підвищення самовпевненості військовослужбовців; формування готовності долати труднощі на шляху до власної мети; підвищення мотивації до освоєння нового та власного розвитку.

Оптимальна кількість учасників – 8–10 осіб (розмір групи не повинен перевищувати 12 осіб). При більшій кількості учасників групи втрачається ефект особистої участі, при меншій – знижується діапазон думок та емоційний «драйв», що знижує ефективність групової роботи.

Задля виявлення ефективності запропонованих нами стратегій оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби нами використано такі психодіагностичні методики, як «Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії» М. Гранта у модифікації А. Карпова, «Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна, «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової й О. Старченкової.

Дослідження проводили з мобілізованими військовослужбовцями. Сформовано три групи військовослужбовців окремо для кожного блоку тренінгової програми (блоку розвитку психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та формування мотиваційно-інструментальних ресурсів) із метою уникнення викривлення результатів, накладання досвіду з минулих занять, попередніх блоків. Перша група складалась із 10 осіб, друга – із восьми та третя – із дев'яти, віком 20–29 років. Дослідження проводили на базі Херсонської зенітно-ракетної частини А 1836. Проведено діагностику «до» тренінгових занять та «після». Для перевірки припущень щодо застосування запропонованих стратегій ресурсного підходу, чи сприятимуть вони оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби й покращать рівень сформованості психологічної готовності, порівняно результати проведених діагностик «до» та «після» завершення тренінгової програми за допомогою Т-критерію Вілкоксона.

Спочатку нами вивчено отримані результати першого блоку тренінгової програми «Розвиток психологічної стійкості». Установлено позитивні зрушення за показниками ставлення мобілізованих осіб до складних задач ( $T_{\text{емп.}} = 1,5, p \leq 0,01$ ), підвищення рівня толерантності до невизначеності ( $T_{\text{емп.}} = 5, p \leq 0,01$ ), підвищення загальної



толерантності до невизначеності ( $T_{\text{емп.}} = 6, p \leq 0,05$ ), підвищення рівня життєстійкості ( $T_{\text{емп.}} = 10, p \leq 0,05$ ) та залученості ( $T_{\text{емп.}} = 7,5, p \leq 0,05$ ). Результати зображено в табл. 1. Отже, за час проведення блоку «Розвиток психологічної стійкості» тренінгової програми учасники стали більше віддавати перевагу складним завданням, легше приймати невідоме, відчувати менший дискомфорт перед невизначеністю, проявляти певну відкритість при сприйнятті невідомих, складних, динамічно невизначених чи таких, що мають суперечності, стимулів, ніж раніше. А також вони змогли переглянути свої переконання про себе, про світ, про стосунки зі світом, що перешкоджатимуть виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок уміння стійко впоратися зі стресами та сприймати їх як менш значимі. Підвищився рівень здатності мобілізованих осіб до активної участі в подіях, що відбуваються, уміння отримувати задоволення від власної діяльності, від життя, уключитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів і змін.

Таблиця 1

**Результати за блоком тренінгової програми «Розвиток психологічної стійкості»**

Психодіагностична методика, шкала	Медіана за 1 за- міром	Медіана за 2 замі- ром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	$T_{\text{емп.}}$	$T_{\text{крит.}}$	p
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>I. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна</b>					
Відношення до новизни	14	14	21,5	10	–
Відношення до складних задач	26,5	33	1,5	10	0,01
Відношення до невизначених ситуацій	32	33	15	10	-
Віддання переваги невизначеності	39,5	43	9	5	–
Толерантність до невизначеності	35,5	42,5	5	5	0,01
Шкала загальної толерантності до невизначеності	148,5	158,5	6	10	0,05
<b>II. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Рассказової</b>					
Життєстійкість	75	77,5	10	10	0,05
Залученість	32,5	37	7,5	8	0,05
Контроль	27	29,5	17,5	8	-
Прийняття ризику	12,5	13,5	13,5	5	-
<b>III. Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта в модифікації А. Карпова</b>					

*Закінчення таблиці 1*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Саморефлексія	40	41	10	8	-
Соціорефлексія	36	39,5	12	8	-
<b>IV. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової</b>					
Асертивні дії	18,5	20,5	17,5	10	-
Вступ в соціальний контакт	22	23	13	8	-
Пошук соціальної підтримки	22	22	23	10	-
Обережні дії	23,5	23,5	21,5	10	-
Імпульсивні дії	16,5	18	22,5	10	-
Уникнення	16,5	16	19	10	-
Непрямі дії (маніпуляційні)	21	20	23,5	10	-
Асоціальні дії (жорстокість)	18,5	17,5	21	8	-
Агресивні дії	20,5	18	17,5	10	-
Індекс конструктивності	1,21	1,31	13	10	-

На нашу думку, підвищився рівень життєстійкості в мобілізованих осіб через те, що заняття були спрямовані на пошук та конкретизацію власних ресурсів із метою їх подальшої мобілізації задля ефективного виконання професійних завдань службово-бойової діяльності. Були вправи, направлені на розвиток здатності до швидкої мобілізації вольових зусиль і формування відчуття внутрішньої опори, упевненості у власних силах. Також проведено окреме заняття, що спрямоване на формування сприятливого клімату в колективі, підвищення згуртованості колективу, що, зі свого боку, сприяє розвиткові відчуття приналежності, відчуття підтримки від товаришів по службі, що є просто необхідним для ефективної взаємодії в колективі, для підвищення внутрішньої стійкості військовослужбовців.

Після тренінгових занять учасники стали більше віддавати перевагу складним задачам, легше приймати невідоме за рахунок підвищення власної самооцінки, віри в себе, у свої переваги, віри в те, що вони зможуть упоратися з поставленим завданням за рахунок використання вправ, що спрямовані на усвідомлення важливості внутрішнього настрою, упевненості в собі, у своїх силах. Також зверталась увага на важливість розвитку позитивного мислення. Для підвищення самооцінки виконано вправу «Колаж із достоїнств», що спрямована на усвідомлення власної гідності, сильних своїх сторін як військовослужбовця, так і особистості. Крім того, приділялась увага формуван-

ню позитивного ставлення до образу військовослужбовця, формування самоповаги до себе. Усе це сприяло підвищенню самооцінки та покращенню ставлення до складних задач.

У зв'язку з тим, що мобілізовані військовослужбовці стали краще ставитися (більш позитивно) до складних задач, підвищився рівень життєстійкості, то, відповідно, і підвищився рівень толерантності до невизначеності. Тобто незрозумілі події стали викликати дещо менший дискомфорт і відчуття, що вони не зможуть з ними впоратися.

На нашу думку, рівень залученості після тренінгових занять першого блоку підвищився за рахунок активної зацікавленості результатами, підвищення рівня позитивного мислення військовослужбовців, формування позитивного ставлення до військової служби, позитивної самооцінки як військовослужбовця та усвідомлення важливості військово-професійної діяльності, підтримки товаришів по службі, наявності довіри в колективі, спільних успіхів у діяльності.

Виявлено зміни, які відбулись у мобілізованих осіб після участі в блоці «Підвищення рівня саморегуляції» тренінгової програми (див. табл. 2). Позитивні зрушення характерні для показників «відношення до невизначених ситуацій» ( $T_{емп.} = 3, p \leq 0,05$ ), «прийняття ризику» ( $T_{емп.} = 1, p \leq 0,05$ ), «соціорефлексія» ( $T_{емп.} = 5, p \leq 0,05$ ) та «агресивні дії» ( $T_{емп.} = 3, p \leq 0,05$ ). Тобто після серії занять, що спрямовані на формування й розвиток саморегуляції військовослужбовців як однієї з ресурсних стратегій, встановлено, що в мобілізованих осіб знизився рівень позитивного ставлення до невизначених ситуацій, знизилася здатність до аналізу власних вчинків крізь призму думок оточення, спираючись на їхнє враження або ставлення, та знизився рівень асоціальних стратегій подолання стресу, а саме рівень агресивних дій (тиск, відмова від альтернативних пошуку дій). Також виявлено збільшення рівня прийняття ризику. Тобто мобілізовані особи змінили своє уявлення про те, що все те, що з ним трапляється, сприяє їхньому розвитку за рахунок знань, отриманих із досвіду, – не важливо, позитивного чи негативного. Отже, хоч мобілізовані й негативно сприймають невизначені ситуації, однак вони готові їх приймати та діяти в них.

Одним із напрямів роботи в блоці тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня саморегуляції, було звернення уваги військовослужбовців на досвід позитивних відчуттів як важливого моменту саморегуляції. Також велика кількість вправ спрямована на

мобілізацію власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, придбання спокійного емоційного стану й підключення позитивного енергетичного ресурсу. Також використано в цьому блоці вправи, що направлені на звільнення негативних емоцій, які виникають під час конфліктних ситуацій, на безпечне емоційне відреагування власної агресії, яка виникає під час конфліктних ситуацій. Учасників ознайомлено з конструктивними способами вирішення конфліктних ситуацій. Увесь цей комплекс роботи сприяв зниженню рівня асоціальних стратегій подолання стресу в мобілізованих осіб, а саме знизився рівень агресивних дій, тиску, відмови шукати альтернативні варіанти вирішення складної ситуації.

*Таблиця 2*

**Результати за блоком тренінгової програми «Підвищення рівня саморегуляції»**

Психодіагностична методика, шкала	Медіана за 1 за- міром	Медіана за 2 за- міром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	T <sub>емп.</sub>	T <sub>крит.</sub>	p
1	2	3	4	5	6
<b>I. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна</b>					
Відношення до новизни	13,5	15	16	3	–
Відношення до складних задач	33,5	33	10,5	5	–
Ставлення до невизначених ситуацій	43	38,5	3	3	0,05
Віддання переваги невизначеності	46	51	16	3	–
Толерантність до невизначеності	47	44,5	11	3	-
Шкала загальної толерантності до невизначеності	180,5	178	8	5	–
<b>II. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Рассказової</b>					
Життєстійкість	102	99,5	14	5	-
Залученість	46	43	7	3	-
Контроль	37	33,5	11	5	-
Прийняття ризику	18	20,5	1	2	0,05
<b>III. Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта у модифікації А. Карпова</b>					
Саморефлексія	36,5	33,5	18	5	-
Соціорефлексія	40	37,5	5	5	0,05
<b>IV. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової</b>					
Асертивні дії	18,5	20	7,5	2	-

Закінчення таблиці 2

1	2	3	4	5	6
Вступ у соціальний контакт	20,5	21	11	2	-
Пошук соціальної підтримки	19	20	7	2	-
Обережні дії	19	18	11	2	-
Імпульсивні дії	18	18	14	3	-
Уникнення	17,5	17,5	15,5	5	-
Непрямі дії (маніпуляційні)	19,5	20,5	17	5	-
Асоціальні дії (жорстокість)	20,5	19,5	11,5	5	-
Агресивні дії	20,5	19,5	3	3	0,05
Індекс конструктивності	0,99	1,06	13,5	5	-

Усвідомлення складності регуляції емоційного стану, розуміння того, скільки власних зусиль треба докласти для досягнення спокійного емоційного стану, сприяло більш негативному ставленню військовослужбовців до невизначених ситуацій, оскільки вони вимагають мобілізації зусиль для їх подолання. Проте робота над зниженням рівня агресивності, стабілізацією емоційного стану, усвідомленням власної моделі поведінки при різних емоційних переживаннях, знайомство з наявними способами саморегуляції, розширення знань про ефективні способи поведінки в конфліктних ситуаціях, розгляд алгоритму вирішення конфліктів, відпрацювання навичок конструктивного виходу із конфліктів, усвідомлення важливості самоконтролю та саморегуляції все ж сприяла, на нашу думку, підвищенню готовності мобілізованих осіб приймати ризикові ситуації та діяти в них. Тобто, незважаючи на негативне ставлення до невідомого, мобілізовані особи все ж готові діяти в ситуації ризику, опиратися на власний позитивний досвід у їх подоланні, та розцінювати ці ситуації як такі, що сприяють їхньому розвитку.

Установлено, що знизився рівень соціорефлексії. Військовослужбовці почали менше задумуватися над тим, як вони виглядають зі сторони, вони стали менше дивитися на себе очима інших людей. Такі зміни, на нашу думку, відбулися за рахунок того, що мобілізовані особи змогли глибше пізнати себе, усвідомити важливість власного емоційного стану, як керувати та регулювати своїми емоціями й почуттями, поведінкою, як ефективно взаємодіяти з іншими, за допомогою навичок саморегуляції. Усе це сприяло більшій орієнтації на дії, кращій реалізації своїх намірів, мобілізовані військовослужбовці

стали менше перейматися як вони виглядають в очах оточення, знизилася необхідність до аналізу власних вчинків крізь призму думок навколишніх, спираючись на їхнє враження або ставлення.

Отже, проведений блок тренінгової програми сприяє розвиткові рівня саморегуляції мобілізованих осіб за рахунок оптимізації рівня саморефлексії, зниження рівня агресивності та підвищення рівня прийняття ризику, готовності діяти в складних ситуаціях, незважаючи на їхнє негативне сприйняття невизначених ситуацій.

У результаті тренінгової програми за блоком «Формування мотиваційно-інструментальних ресурсів» установлені зрушення за показниками: «ставлення до невизначеної ситуації» ( $T_{\text{емп.}} = 5$ , при  $p \leq 0,05$ ), «загальна толерантність до невизначеності» ( $T_{\text{емп.}} = 5$ , при  $p \leq 0,05$ ), «контроль» ( $T_{\text{емп.}} = 8$ , при  $p \leq 0,05$ ), «асертивні дії» ( $T_{\text{емп.}} = 5$ , при  $p \leq 0,05$ ), «пошук соціальної підтримки» ( $T_{\text{емп.}} = 2$ , при  $p \leq 0,05$ ), «уникнення» ( $T_{\text{емп.}} = 4$ , при  $p \leq 0,05$ ), «непрямі дії» ( $T_{\text{емп.}} = 5$ , при  $p \leq 0,05$ ), «асоціальні (цинізм)» ( $T_{\text{емп.}} = 8$ , при  $p \leq 0,05$ ), «агресивні дії» ( $T_{\text{емп.}} = 8$ , при  $p \leq 0,05$ ) та «індекс конструктивності» ( $T_{\text{емп.}} = 6$ ,  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати зображені в табл. 3. Отже, після тренінгових занять, що спрямовані на підвищення мотивації до військової служби, прагнення до саморозвитку й самореалізації, у мобілізованих осіб покращилося ставлення до невизначених ситуацій, підвищився загальний рівень прийняття невизначеності, покращилося їх відчуття, що вони самі обирають власну діяльність, свій шлях, підвищилась установка на активний вплив на ситуації, що відбуваються, та підвищився пошук соціальної підтримки. При цьому знизився рівень упевненості в собі, уникнення стресових ситуацій, знизився рівень маніпулятивних та асоціальних стратегій подолання стресових ситуацій (використання маніпуляцій, жорстокості, цинічності, агресивних дій, тиску, відмови від пошуку альтернативних шляхів виходу із ситуації). Також підвищився рівень використання конструктивних стратегій у стресовій ситуації, що є «здоровим» та активним способом подолання стресу.

Крім того, треба зазначити, що під час проведення тренінгових занять, що спрямовані на підвищення мотивації, ми зіштовхнулися в певними труднощами. Учасники занять відмовлялися брати участь, проявляли пасивність на першому занятті, небажання займатися, низьку зацікавленість та мотивацію. Аргументуючи це тим, що тут і зараз (під час перебування в лавах армії) для них не важливо та не актуально задумуватися про своє майбутнє й планувати його.

Самореалізація та саморозвиток, на їхню думку, можливі лише вдома, а не під час служби. Однак у мобілізованих осіб простежуємо значний інтерес до групової роботи, взаємодії в команді, вирішення конфліктів, спілкування один з одним. Тому нами запропоновано такий варіант: у кінці кожного нашого заняття проводити по одній вправі та ті теми, що їх цікавлять, а саме спрямовані на комунікацію, спілкування, взаємодію. Лише після цього почали простежувати позитивну динаміку, учасники стали активно брати участь у груповій роботі. На нашу думку, це сприяло підвищенню рівня контролю, виникненню відчуття, що вони самі обирають власну діяльність, принаймні можуть її коригувати.

Таблиця 3

**Результати за блоком тренінгової програми «Мотиваційно-інструментальний»**

Психодіагностична методика, шкала	Медіана за 1 за- міром	Медіана за 2 за- міром	Емп. знач.	Крит. знач.	Рів. знач.
	Me	Me	T <sub>емп.</sub>	T <sub>крит.</sub>	p
1	2	3	4	5	6
<b>I. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна</b>					
Відношення до новизни	15	11	17	5	–
Відношення до складних задач	31	31	9,5	3	-
Ставлення до невизначених ситуацій	30	31	5	5	0,05
Відання переваги невизначеності	38	36	12	5	–
Толерантність до невизначеності	40	38	13,5	8	-
Шкала загальної толерантності до невизначеності	150	146	5	8	0,05
<b>II. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової</b>					
Життєстійкість	78	72	12	8	-
Залученість	40	32	15	8	-
Контроль	33	34	8	8	0,05
Прийняття ризику	13	14	7	5	-
<b>III. Шкала оцінки вираженості й спрямованості рефлексії М. Гранта у модифікації А. Карпова</b>					
Саморефлексія	39	43	11	8	-
Соціорефлексія	36	37	12	8	-

*Закінчення таблиці 3*

1	2	3	4	5	6
<b>IV. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової</b>					
Асертивні дії	20	20	5	5	0,05
Вступ у соціальний контакт	23	25	11	5	-
Пошук соціальної підтримки	25	26	2	2	0,05
Обережні дії	25	23	5	3	-
Імпульсивні дії	18	19	7	3	-
Уникнення	17	16	4	5	0,05
Непрямі дії	24	24	5	5	0,05
Асоціальні дії (жорстокість)	24	22	8	8	0,05
Агресивні дії	22	23	8	8	0,05
Індекс конструктивності	1,03	1,27	6	8	0,05

Також під час роботи за цим блоком тренінгової програми в мобілізованих військовослужбовців покращилося ставлення до невизначених ситуацій, підвищився рівень прийняття невизначеності. На нашу думку, це відбулося за рахунок планування свого майбутнього.

У мобілізованих осіб після тренінгу також підвищився рівень важливості соціальної підтримки. Цього результату досягненню за рахунок виконання вправ щодо на усвідомлення важливості позитивного мислення та підтримки рідних, товаришів по службі, особливо в різних складних ситуаціях, у їхній нелегкій діяльності, про те, що соціальна підтримка надає впевненості в собі, у власних силах. Рівень впевненості в собі знизився, на нашу думку, через усвідомлення відсутності реальних планів на майбутнє, усвідомлення того, що для досягнення бажаного треба багато та плідно працювати, докладати чимало зусиль. Також через формування в мобілізованих осіб більш реальної самооцінки.

Установлено, що після тренінгових занять у мобілізованих осіб знизився рівень уникнення стресових ситуацій, манупулятивних й асоціальних стратегій подолання стресових ситуацій за рахунок створення більш дружньої атмосфери в колективі, розгляду причин виникнення конфліктів та ефективних способів їх вирішення, усвідомлення важливості соціальної підтримки зі сторони близьких і товаришів по службі, розуміння способів подолання перешкод на шляху до поставлених цілей, прийняття невизначеності. У зв'язку з цим підвищився й рівень використання конструктивних стратегій у стресовій



ситуації, а в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів, підтримки) значно підвищився й рівень стресостійкості особистості.

Як ми бачимо з отриманих результатів, проведений блок тренінгової програми сприяє розвитку формування життєвих цілей, готовності долати перешкоди та труднощі на шляху до поставленої мети, усвідомленню важливості планувати своє майбутнє, саморозвиватися, усвідомленню, що вони самі можуть обирати свій шлях й активно впливати на ситуації, що відбуваються навколо них. Також сприяє підвищенню рівня стресостійкості використання конструктивних стратегій поведінки в стресовій ситуації.

Отже, проведений соціально-психологічний тренінг із використанням трьох стратегій ресурсного підходу (розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції, формування мотиваційно-інструментальних ресурсів) сприяють оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Тобто військово-службовці можуть значною мірою за мінімальних витрат підвищити рівень психологічної готовності до військово-професійної діяльності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведене порівняння результатів психодіагностичного обстеження «до» та «після» завершення тренінгової програми щодо оптимізації психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби з використанням різних стратегій впливу дало змогу встановити, що найбільш ефективною стратегією є формування мотиваційно-інструментальних ресурсів. Саме зацікавленість мобілізованих осіб до військової діяльності, наявність потреби успішно виконувати професійні завдання, прагнення та бажання досягати успіху в професійній сфері військового, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення й самореалізації, сформованість позитивних життєвих цілей, шляхів їх реалізації та подолання перешкод найбільш ефективно забезпечує оптимізацію психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби.

Отже, розроблений соціально-психологічний тренінг має позитивний вплив на оптимізацію психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби. Його ефективність обумовлюється врахуванням визначених стратегій (розвиток психологічної стійкості, підвищення рівня саморегуляції, формування мотиваційно-інструментальних ресурсів), упорядкуванням етапів реалізації тренінгової програми, відповідністю вправ цілям тренінгу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні специфіки психологічної готовності мобілізованих осіб до військової служби з урахуванням вікових особливостей.

### **Література**

1. Вачков, И. В., Дерябо, С. Д. (2004). *Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе*. Москва: Речь, 272.

2. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2018). *Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие*. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 343.

3. Леонтьев, Д. А. (2010). Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе*. Материалы II Международ. науч.-практ. конф. Т. 2. Кострома, 40–42.

4. Леонтьев, Д. А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, Вып. 62, 18–37.

5. Нікітенко, Г. О. (2018). Факторна модель психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вып. 4, С. 60–67.

6. Самойленко, О. О. (2017). Особливості психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, Вып. 5 (50), С. 50–58.

7. Hobfoll, St. (2011). Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 127–147.

### **References**

1. Vachkov, I. V., Derjabo, S. D. (2004). *Okna v mir treninga. Metodologicheskie osnovy subektivnogo podhoda k gruppovoj rabote [Windows to the world of training. Methodological foundations of the subjective approach to group work]*. Moskva: Rech', 272 [in Russian].

2. Vodop'janova, N. E., Starchenkova, E. S. (2018). *Sindrom vygoranija. Diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome. Diagnosis and prevention]: prakt. posobie*. 3-e izd., ispr. i dop. Moskva: Jurajt. 343 [in Russian].

3. Leont'ev, D. A. (2010). Psihologicheskie resursy preodolenija stressovyh situacij: k utocnieniu bazovyh konstruktov [Psychological resources to overcome stressful situations: to refine the basic constructs]. Proceeding from International Scientific Conference: *II Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija [Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija v sovremennom rossijskom obshhestve] – The II International Scientific Conference «Stress and coping in modern Russian society»*, Т. 2. Kostroma, 40–42 [in Russian].

4. Leont'ev, D. A. (2016). Samoreguljacija, resursy i lichnostnyj potencial [Self-regulation, resources and personal potential]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal – Siberian Journal of Psychology*, 62, 18–37 [in Russian].

5. Samojlenko, O. O. (2017). Osoblyvosti psihologichnoji gotovnosti mobilizovanyh vijskovosluzhbovtiv do vedennja bojovyh dij [The peculiarities of psychological readiness of mobilized militaries to the operations]. *Naukovyi chasopys NPU imeni Dragomanova. Serija 12: Psihologichni nauky – Scientific journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Scientific magazine. Series 12: Psychological Sciences*, 5(50), 50–58 [in Ukrainian].

6. Nikitenko, H. O. (2018) Faktorna model psihologichnoyi gotovnosti mobilizovanyh vijskovosluzhbovtiv [Factor model of psychological readiness of mobilized soldiers]. *Naukovyi visnyk Hersonskogo derzhavnogo universytetu. Serija «Psihologichni nauky» – Scientific Journal of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 4, 60–67 [in Ukrainian].

7. Hobfoll, St. (2011). Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 127–147 [in English].

Received: 02.11.2019

Accepted: 19.11.2019