МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЯРОСЛАВА МУДРОГО

ВІЙСЬКОВО-ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра підготовки офіцерів запасу

Ю. І. Панфілов, О. О. Назаров, С. С. Корольов, Д. М. Литвиненко

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

У двох частинах

ЧАСТИНА 1

Харків
«Право»
2026

УДК 159.9:355(075)
В53

Рецензенти:
Ю. М. Широбоков, доктор психологічних наук, доцент;
В. Д. Кислий, *к*андидат психологічних наук, доцент

Рекомендовано до видання вченою радою
Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету
імені Ярослава Мудрого
(протокол № 14 від 31.08.2026)

Військова психологія : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 1 /
В53 Ю. І. Панфілов, О. О. Назаров, С. С. Корольов, Д. М. Литвиненко ; М-во освіти і науки України ; Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, Військ.-юрид. ін-т, Каф. підгот. офіцерів запасу. – Харків : Право, 2026. – 130 с.

ISBN 978-617-8852-33-7

ISBN 978-617-8852-34-4 (ч. 1)

У першій частині навчального посібника викладено теоретичні основи військової психології. Розглянуто питання психологічної структури особистості військовослужбовців, їхні пізнавальну й емоційно-вольову сфери та провідні психологічні властивості: спрямованість, характер, темперамент, здібності, а також їхню роль у процесі військово-професійної діяльності. Розкрито проблеми, пов'язані з регуляцією поведінки військовослужбовців, їхніми ціннісно-смисловими орієнтаціями, особливостями перебігу процесу соціалізації та розвитком особистісної саморегуляції. Читачі знайдуть матеріали, присвячені методиці й методам дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців. Матеріал ґрунтується на сучасних досягненнях психологічної науки, практичному досвіді військової психології та враховує особливості сучасних збройних конфліктів. Посібник містить структурований виклад навчального матеріалу, запитання для самоконтролю.

Видання рекомендоване громадянам України, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу, а також курсантам Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого під час вивчення навчальної дисципліни «Військова психологія».

УДК 159.9:355(075)

© Панфілов Ю. І., Назаров О. О.,
Корольов С. С., Литвиненко Д. М., 2026
© Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого, 2026
© ТОВ «Видавничий дім «Право», 2026

ISBN 978-617-8852-33-7
ISBN 978-617-8852-34-4 (ч. 1)

ЗМІСТ

ВСТУП..... 5

Тема 1. Поняття «особистості» у військовій психології. Основні фактори формування та психологічна структура особистості військовослужбовця..... 7

1.1. Психологічна характеристика особистості військовослужбовця Збройних Сил України. Науково-психологічні підходи до вивчення особистості воїна..... 7

1.2. Основні теорії особистості в іноземній та вітчизняній психології..... 10

1.3. Фактори формування особистості..... 18

1.4. Основні наукові підходи до вивчення психологічної структури особистості..... 19

Тема 2. Психологічна структура особистості військовослужбовця. Емоційно-вольова сфера військовослужбовця та її роль у формуванні психологічної стійкості..... 24

2.1. Поняття та роль емоцій у житті військовослужбовця..... 24

2.2. Теорії, види та функції емоцій і почуттів..... 26

2.3. Характеристика емоцій, види емоційних станів військовослужбовців..... 31

2.4. Поняття волі і вольових дій. Якості волі..... 32

2.5. Основні стадії та структура вольового акту..... 34

2.6. Емоційно-вольова стійкість..... 35

2.7. Шляхи формування волі військовослужбовця..... 36

Тема 3. Пізнавальна сфера військовослужбовця та її розвиток у процесі військово-професійної діяльності..... 38

3.1. Психологічна характеристика простих психічних пізнавальних процесів. 38

3.2. Відчуття: його фізіологічна сутність, основні види, закономірності та значення для військовослужбовця..... 40

3.3. Сприйняття, його види і властивості. Роль маскування у сучасній війні... 42

3.4. Особливості уваги як психічного процесу та стану людини. Мимовільна і довільна увага. Характерні властивості уваги..... 45

3.5. Означення та види уявлення..... 47

Тема 4. Пізнавальна сфера військовослужбовця. Психологічна характеристика складних психічних пізнавальних процесів та їх роль у процесі військово-професійної діяльності..... 51

4.1. Психологічна характеристика пам'яті військовослужбовця, її види та прийоми запам'ятовування матеріалу..... 51

4.2. Психологічна характеристика мислення. Форми мислення та їх роль для військовослужбовців…… 59
4.3. Мовлення, його види, функції та властивості…… 64
4.4. Означення та види уяви…… 67
Тема 5. Провідні психічні властивості військовослужбовця. Спрямованість, характер, темперамент, здібності та їх роль у процесі військово-професійної діяльності…… 71
5.1. Спрямованість особистості та особливості її змісту у військовослужбовців…… 71
5.2. Психологічна характеристика темпераменту, його види та якості. Функції темпераменту…… 76
5.3. Характер військовослужбовця. Види та якості характеру…… 80
5.4. Загальні та спеціальні здібності військовослужбовця та їх розвиток у ході військово-професійної діяльності…… 85
Тема 6. Регуляція поведінки військовослужбовця. Соціальні норми та нормативна поведінка. Ціннісно-смислові орієнтації. Особливості перебігу процесу соціалізації військовослужбовців… 90
6.1. Регуляція поведінки військовослужбовця…… 90
6.2. Соціальні норми та нормативна поведінка…… 91
6.3. Ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовців…… 94
6.4. Особливості перебігу процесу соціалізації та розвиток особистісної саморегуляції військовослужбовців…… 97
Тема 7. Методика дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців. Основні методи вивчення особистості…… 104
7.1. Методика та дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців…… 104
7.2. Основні методи вивчення особистості…… 105
7.3. Основні методики вивчення військовослужбовців…… 113
7.4. Методики використання психодіагностичних програмних комплексів….. 116
7.5. Комплексна психологічна характеристика військовослужбовця та надання рекомендацій…… 120
ЛІТЕРАТУРА…… 124

ВСТУП

Сучасні умови забезпечення національної безпеки України, збройна агресія проти нашої держави та постійне зростання ролі людського чинника у військово-професійній діяльності зумовлюють необхідність поглибленого вивчення психології особистості військовослужбовця. Ефективність виконання службово-бойових завдань визначається не лише рівнем професійної підготовки чи технічного оснащення військ, а й психологічними особливостями особистості воїна, його мотивацією, психологічною стійкістю, здатністю до саморегуляції, прийняття рішень та ефективної діяльності в умовах високого нервово-психічного навантаження, невизначеності й ризику.

Особистість військовослужбовця є центральним об'єктом дослідження військової психології, оскільки саме вона виступає суб'єктом військово-професійної діяльності, носієм моральних цінностей, професійної компетентності та бойового потенціалу підрозділу. Формування психологічно зрілої, професійно компетентної, морально відповідальної та стійкої особистості військовослужбовця є одним із пріоритетних напрямів підготовки особового складу Сил оборони України.

Перша частина навчального посібника присвячена висвітленню психологічних закономірностей розвитку особистості військовослужбовця, її індивідуально-психологічних особливостей, психічних процесів, властивостей і станів, що забезпечують успішне виконання військово-професійних завдань. Особливу увагу приділено взаємозв'язку психологічних характеристик особистості з професійною діяльністю військовослужбовця, впливу бойової підготовки та військової служби на розвиток його психологічних якостей, а також питанням психологічної стійкості, саморегуляції та адаптації до екстремальних умов військової діяльності.

У посібнику розкрито сучасні наукові підходи до розуміння поняття особистості у військовій психології, проаналізовано основні фактори її формування, охарактеризовано психологічну структуру особистості військовослужбовця, особливості розвитку емоційно-вольової та пізнавальної сфер, індивідуально-психологічні властивості, що визначають ефективність професійної діяльності військовослужбовця. Значну увагу приділено питанням регуляції поведінки, формуванню ціннісно-смислових орієнтацій, соціалізації військовослужбовців, розвитку особистісної саморегуляції, а також методам психологічного вивчення індивідуально-психологічних якостей особового складу.

Вивчення матеріалу змістового модуля сприятиме формуванню у майбутніх офіцерів системного розуміння психологічних механізмів функціонування особистості військовослужбовця, розвитку навичок психологічного аналізу поведінки особового складу, здійснення психологічного супроводу військової діяльності, оцінювання індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців та використання сучасних психодіагностичних методів у практиці морально-психологічного забезпечення військ.

Матеріали посібника підготовлено з урахуванням сучасних досягнень загальної, соціальної та військової психології, відповідно до нормативно-правових документів, що регламентують діяльність Сил оборони України, а також з урахуванням досвіду функціонування військових формувань в умовах широкомасштабної збройної агресії проти України. Посібник орієнтований на формування професійних компетентностей, необхідних майбутнім офіцерам для ефективного виконання службових обов'язків, організації психологічної роботи з особовим складом та підтримання належного морально-психологічного стану військових колективів.

Навчально-методичний посібник підготовлено відповідно до програми підготовки офіцерів запасу.

ЛОГІКА ПОСІБНИКА

01 **ОСОБИСТІСТЬ** чинники формування	02 **ПІЗНАННЯ** увага, пам’ять, мислення
03 **САМОРЕГУЛЯЦІЯ** норми, цінності, поведінка	04 **ДІАГНОСТИКА** методи вивчення якостей

ВАЖЛИВО: Матеріал вибудувано від розуміння особистості до практичного психологічного дослідження.

Тема 1. Поняття «особистість» у військовій психології. Основні фактори формування та психологічна структура особистості військовослужбовця.

1.1. Психологічна характеристика особистості військовослужбовця Збройних Сил України. Науково-психологічні підходи до вивчення особистості воїна.

У сучасному суспільстві психологічні знання набувають дедалі більшого значення, зокрема в галузі військової психології.

Протягом тривалого та суперечливого періоду розвитку вітчизняної військової психології склалися наукові засади та практичні підходи щодо вивчення сутності, змісту та особливостей психологічних характеристик особистості військовослужбовця, які поєднують професійні, соціально-психологічні та індивідуально-психологічні властивості особистості воїна, який захищає незалежність України та виявляє при цьому самовідданість, патріотизм та інші найкращі якості громадянина та людини.

У вітчизняній військовій психології вивчення особистості військовослужбовця Збройних Сил України базується на таких науково-психологічних підходах.

Системний підхід. У межах системного підходу особистість воїна розглядається як цілісна система, у якій існує ієрархічний зв'язок між природними, біологічними властивостями індивіда (темперамент, задатки тощо) та його індивідуальністю, яка розкривається в індивідуально-психологічних характеристиках особистості (мотиви, характер, здібності тощо).

Ключові аспекти системного підходу:

- цілісність - зміна однієї якості воїна (наприклад, рівня стресу) автоматично змінює інші характеристики (мотивацію, увагу, точність дій);
- структурованість - особистість складається з підсистем: біологічної (темперамент, здоров'я), психологічної (характер, воля) та соціально зумовленої (цінності, ідеологія);
- взаємодія з середовищем - воїн є частиною більшої системи (підрозділу, бойової обстановки) і постійно обмінюється з нею інформацією та енергією;
- динамічність - система постійно розвивається, адаптується до екстремальних умов або трансформується під впливом бойового досвіду.

Основні підсистеми особистості воїна у системному підході:

- мотиваційно-ціннісна, яка включає патріотизм, усвідомлення обов'язку, бойові установки та моральні орієнтири;
- емоційно-вольова, а саме здатність до саморегуляції, рішучість, стійкість до стресу та бойової психічної травматизації;
- професійно-діяльнісна, яка включає бойовий досвід, військово-професійні знання, навички та тактичне мислення.

Цей підхід дозволяє військовим психологам і командирам не просто оцінювати окремі навички бійця, а прогнозувати його поведінку та надійність у реальному бою.

Структурно-динамічний підхід. У межах цього підходу розглядається співвідношення стійких психологічних рис особистості воїна та змін зазначених рис в умовах військово-професійної діяльності, зокрема в умовах війни.

Ключові елементи цього співвідношення та структура психіки воїна:

1. Стабільний (структурний) компонент як фундамент особистості, який формується роками і визначає загальну готовність до служби та включає:

- спрямованість, а саме мотивація, бойовий дух, ідейні цінності, патріотизм;
- досвід, який включає професійні знання, бойові навички, автоматизовані вміння та звички;
- характер, а саме його риси, такі як рішучість, дисциплінованість, відповідальність, емоційно-вольова стійкість;
- темперамент, а саме тип нервової системи, який визначає швидкість реакції та витривалість.

2. Динамічний компонент як мобільна частина психіки, яка змінюється залежно від бойової обстановки, втоми та рівня загрози та включає:

- психічні стани - бойове збудження, апатія, страх, паніка, фрустрація, мобілізація;
- процеси адаптації, а саме швидкість переходу від стану спокою до стану ведення бою;
- трансформація рис особистості, а саме під дією екстремальних факторів стабільні риси можуть тимчасово деформуватися (наприклад, стриманість переростає в агресію).

Сутність взаємозв'язку у цьому підході розкривається через:

- взаємодетермінацію, а саме через те, що стабільні риси (наприклад, висока вольова стійкість) стримують негативну динаміку (паніку в бою);
- психологічну готовність, яка є результатом інтеграції стійких навичок та актуального мобілізаційного стану в конкретний момент;
- прогнозування надійності, а саме цей підхід дозволяє передбачити, як саме стійка структура особистості воїна зреагує на критичні динамічні зміни бойової ситуації.

Системно-діяльнісний підхід. Традиційний для вітчизняної психології системно-діяльнісний підхід досліджує особистість через призму військово-професійної діяльності, під впливом умов якої формуються та розвиваються як професійні, так і загальнолюдські якості військовослужбовця.

Основна сутність підходу у військовій сфері розкривається через такі положення:

- особистість військового розглядається як суб'єкт, а саме воїн розвивається лише через свідому та цілеспрямовану активність;

- військова діяльність як детермінанта: саме військова служба та професійна діяльність (боєць, командир, оператор) повністю формують та змінюють структуру особистості;

- системність - психіка військовослужбовця розглядається як цілісна система, у якій пов'язані мотиви, навички та стресостійкість.

Зазначений підхід дозволяє досліджувати у військовій психології такі феномени:

- професіогенез, а саме процес перетворення цивільної людини на військового професіонала;

- психологічну готовність - формування внутрішнього стану мобілізації перед виконанням бойових завдань;

- мотиваційну сферу - трансформацію цінностей військового, де на перший план виходять обов'язок, патріотизм та побратимство;

- адаптацію до екстремальних та кризових умов, а саме особливості функціонування психіки в умовах загрози життю, дефіциту часу та високої відповідальності тощо.

Зазначене вище дозволяє аналізувати та на цій основі проєктувати заходи щодо формування та зміни складових особистості військовослужбовця:

- цільового компонента (розуміння військовим чіткої мети своєї діяльності);

- операційного компонента (наявність автоматизованих бойових навичок та вмінь, а саме професіоналізму);

- регулятивного компонента (здатність особистості керувати своїм страхом, емоціями та поведінкою під вогнем) тощо.

Під час повномасштабної війни сучасні дослідження вітчизняних науковців, таких як О. Кокун, В. Осьодло, М. Корольчук та ін., акцентують увагу на впливі умов воєнного стану на психологічну стійкість військовослужбовців та інші якості особистості, які змінюються в екстремальних умовах війни.

Вітчизняні науковці та психологи-практики сьогодні також звертаються до сучасних підходів щодо психологічної реабілітації та відновлення військовослужбовців та цивільних осіб, які постраждали від активних бойових дій, що базуються на:

- проактивній моделі (логотерапія В. Франкла), яка розглядає процес посттравматичного зростання через формування внутрішньої сили та сенсожиттєвих орієнтацій особистості;

- концепції життєстійкості (Hardiness за С. Мадді), яка також фокусується на установках особистості, які допомагають воїну перетворювати травматичний стрес на можливість для професійного та життєвого зростання.

Зазначені науково-психологічні підходи дозволяють нам зробити висновок, що психологічна характеристика особистості військовослужбовця Збройних Сил України є комплексним та багатогранним феноменом, який поєднує професійно-психологічні, соціально-психологічні та індивідуально-

психологічні властивості особистості воїна, які формуються та розвиваються в умовах військово-професійної діяльності, зокрема в умовах війни.

Компонентами психологічної характеристики особистості військовослужбовця Збройних Сил України є:

- мотиваційна сфера, яка включає домінуючі як військово-професійні, так і загальносоціальні мотиви;
- когнітивні особливості, а саме здатність зберігати спроможність до сприйняття, аналізу та прийняття адекватних професійних рішень в умовах бойових дій;
- психоемоційна стійкість та здатність протистояти стресогенним впливам умов війни, опановувати негативні психічні стани та керувати власними емоціями;
- вольові якості, а саме рішучість та ініціативність, високий рівень самоконтролю, наполегливість у досягненні цілей тощо;
- морально-психологічні якості, які базуються на патріотизмі та проявляються у відповідальності, побратимстві, волелюбності тощо.

1.2. Основні теорії особистості в іноземній та вітчизняній психології.

Як зазначалося вище, феномен особистості є одним із центральних у психології та розглядається у різних теоріях та концепціях, які мають різні методологічні основи.

Основні теорії особистості, представлені в зарубіжній психології:

Психодинамічна теорія Зигмунда Фрейда, яка розглядає структуру особистості як результат взаємодії трьох компонентів, а саме несвідомого Ід (Воно), свідомого Его (Я) та совісті Супер-Его (Понад-Я).

Психіка людини подібна до айсберга, де більша частина процесів прихована у несвідомому, а поведінка є результатом компромісу або конфлікту між цими трьома структурами.

Три компоненти особистості за З. Фрейдом:

- Ід (Воно) - це повністю несвідома частина, яка містить біологічні імпульси, керується принципом задоволення, вимагає негайного виконання бажань.
- Его (Я) - це свідома й реалістична частина, функціонує як посередник, керується принципом реальності, задовольняє потреби Ід (Воно) у безпечний спосіб.
- Супер-Его (Понад-Я) - це морально-етичний компас особистості, який формується через виховання суспільством, включає совість та ідеал, прагне до ідеальної досконалості.

Механізми взаємодії та захисту за З. Фрейдом.

Коли між прагненнями Ід (Воно) та заборонами Супер-Его (Понад-Я) виникає гострий конфлікт, Его (Я) відчуває тривогу. Щоб впоратися з цим напруженням, психіка несвідомо вмикає захисні механізми:

- витіснення - імпульси Ід просто виштовхуються зі свідомості;

- проєкція - власні неприйнятні думки приписуються іншим людям;
- сублімація - енергія табуйованих бажань перенаправляється у соціально корисну діяльність (мистецтво, спорт, кар'єру).

Гуманістична теорія Абрахама Маслоу та Карла Роджерса побудована на ієрархії потреб людини та її прагненні до саморозвитку, розкриття власного потенціалу та самоактуалізації.

Головні тези теорій її засновників А. Маслоу та К. Роджерса.

Теорія самоактуалізації А. Маслоу.

А. Маслоу відомий своєю концепцією ієрархії потреб та дослідженням психічно здорових людей.

Ієрархія потреб: люди мають потреби різного рівня, але поки не задоволені базові (нижчі) потреби, людина не може думати про вищі.

Перша (базова) сукупність потреб - фізіологічні потреби.

Фізіологічні потреби, а саме їжа, вода, сон, житло, які є фундаментом виживання.

Потреба в безпеці, а саме фізичній безпеці, стабільності, порядку, захищеності від загроз.

Соціальні потреби, а саме у любові, дружбі, належності до групи, спілкуванні.

Потреба у визнанні, а саме прагнення досягти поваги соціуму, високої самооцінки, статусу, успіху.

Потреба у самоактуалізації - найвищий рівень потреб, а саме прагнення людини стати тим, ким вона здатна стати, розкрити свої таланти.

Ознаки самоактуалізованої особистості за А. Маслоу: ефективне сприйняття реальності, прийняття себе та інших, спонтанність, автономія, наявність пікових переживань (моментів вищого щастя й гармонії).

Людиноцентрована теорія К. Роджерса.

К. Роджерс зосередився на внутрішньому світі людини, її Я-концепції та розробив клієнт-центровану психотерапію.

Я-концепція (Self-concept) - це уявлення людини про саму себе.

Я-концепція складається з двох частин:

- Реальне Я: те, якою людина є насправді;
- Ідеальне Я: те, якою людина хоче або повинна бути під впливом суспільства.

К. Роджерс описує такі феномени:

- конгруентність: стан, коли Реальне Я та Ідеальне Я збігаються. Це свідчить про психологічне здоров'я;
- інконгруентність: стан, коли виникає розбіжність між ними, що веде до неврозів, тривоги та внутрішніх конфліктів;
- безумовне позитивне прийняття, а саме потреба кожної дитини й дорослого у любові та повазі просто за те, що вони є, без жодних умов;
- умови цінності, а саме коли дитину люблять «тільки якщо» вона слухняна чи успішна. Це змушує ховати справжнє Я та підлаштовуватися під інших;

- повноцінно функціонуюча особистість, тобто людина, яка відкрита до досвіду, живе тут і зараз, довіряє власним почуттям і бере відповідальність за своє життя.

Головна відмінність між підходами А. Маслоу та К. Роджерса полягає в тому, що А. Маслоу вивчав шлях особистісного зростання через задоволення потреб (акцент на мотивації), а К. Роджерс вивчав механізми прийняття себе та роль терапевтичних стосунків у розвитку особистості (акцент на стосунках та самосприйнятті).

Аналітична теорія Карла Густава Юнга, у межах якої психіка людини, а відповідно й особистість, розглядаються через свідомість, особисте несвідоме та колективне несвідоме, структурними компонентами якого є архетипи.

У межах цієї теорії психіка людини розглядається як складна, динамічна система, що прагне до саморегуляції, цілісності та індивідуалізації.

К. Г. Юнг розділив психіку людини на три головні рівні:

- свідомість (Его) як центр свідомого сприйняття, думок, спогадів та почуттів, завдяки якому ми усвідомлюємо себе;
- особисте несвідоме, яке містить витіснені з пам'яті переживання, забуті знання та комплекси (емоційно заряджені групи думок і почуттів);
- колективне несвідоме як найглибший шар психіки, спільний для всього людства, який складається з архетипів - вроджених психічних структур і образів (наприклад, Мати, Герой, Мудрець).

Ключові архетипи особистості за К. Г. Юнгом:

- Персона - «маска», яку людина одягає для взаємодії із суспільством;
- Тінь - приховані, неприйнятні або неусвідомлювані сторони особистості;
- Аніма та Анімус - внутрішні образи протилежної статі (фемінінна частина в чоловікові та маскулінна в жінці тощо);
- Самість - центр усієї психіки, що об'єднує свідоме і несвідоме, символ цілісності людини.

Головні феномени у концепції К. Г. Юнга:

- індивідуація як процес розвитку особистості, під час якого людина усвідомлює себе і досягає гармонії між Его та Самістю;
- психологічні типи, які К. Г. Юнг виділив як два типи спрямованості психіки (екстраверсія та інтраверсія), а також чотири функції (мислення, відчуття, інтуїція та почуття);
- синхронічність як принцип смислових, але не причинно-наслідкових збігів між внутрішніми станами людини та зовнішніми подіями.

Диспозиційна теорія або теорія рис Гордона Оллпорта, Раймонда Кеттела та Ганса Айзенка, яка спирається на те, що особистість - це система стабільних, вроджених або набутих якостей (рис), які визначають поведінку людини в різних ситуаціях.

Нижче наведено порівняльний аналіз підходів трьох головних авторів цієї теорії.

Теорія Гордона Оллпорта у межах гуманістичного підходу.

Г. Оллпорт вважав кожну особистість унікальною і виступав проти суто математичного поділу людей на типи. Він увів поняття риси як реальної психічної структури, що спрямовує поведінку людини.

Класифікація рис за Г. Оллпортом:

- кардинальні або домінантні риси, які визначають майже всі вчинки людини (наприклад, альтруїзм у Матері Терези) та які трапляються рідко;
- центральні, а саме кілька основних якостей (зазвичай 5-10), які найкраще описують людину (наприклад, чесність, товариськість);
- вторинні, а саме менш помітні риси, які виявляються лише в конкретних ситуаціях (наприклад, фобії чи смакові вподобання).

Крім того, Г. Оллпорт увів у психологічний науковий обіг поняття функціональної автономії, яке стверджує, що мотиви дорослої людини не залежать від дитячих потреб чи інстинктів, а існують самі собою.

Теорія Раймонда Кеттела у межах факторного підходу.

Р. Кеттел прагнув створити точну «періодичну таблицю» людського характеру за допомогою математичного методу - факторного аналізу.

Поняття риси за Р. Кеттелом - це стійка тенденція реагувати певним чином.

Класифікація рис:

- поверхневі, а саме видимі ознаки поведінки, які легко помітити з боку (наприклад, страх сцени);
- глибинні, а саме приховані базові фактори, що об'єднують поверхневі риси й утворюють структуру особистості.

Результатом роботи Р. Кеттела став відомий опитувальник 16PF (16 особистісних факторів), який вимірює такі шкали, як товариськість, інтелект, емоційна стійкість, домінантність, експресивність, нормативність поведінки, сміливість, чутливість, підозрілість, практичність, дипломатичність, тривожність, радикалізм, самостійність, самоконтроль і напруженість. Протягом багатьох років цей опитувальник застосовується в психологічній практиці.

Теорія Ганса Айзенка в межах біосоціального підходу.

Г. Айзенк поєднав психологічні риси з фізіологічними особливостями нервової системи (робота кори головного мозку та ретикулярної формації). Він побудував ієрархічну модель, у межах якої поведінка людини поділяється на рівні: від конкретних дій до специфічних реакцій, які формують риси, а ті - суперриси (типи).

Три головні суперриси (модель PEN) за Г. Айзенком:

- екстраверсія - інтроверсія, яка визначає спрямованість енергії на зовнішній світ або всередину себе та залежить від рівня вродженого збудження нервової системи;
- нейротизм - емоційна стабільність, а саме рівень тривожності, емоційної збудливості та чутливості до стресу;

- психотизм - Супер-Его, а саме схильність до агресії, егоцентризму та асоціальної поведінки на противагу емпатії та конформізму (додано ним пізніше).

Когнітивно-біхевіористичний напрям Альберта Бандури та Джуліана Роттера, у межах якого соціальна поведінка особистості розглядається як результат спостережень, особистого досвіду та когнітивних процесів.

Когнітивно-біхевіористичний напрям Альберта Бандури та Джуліана Роттера (соціально-когнітивна теорія) змістив фокус класичного біхевіоризму з простої схеми «стимул-реакція» на активну роль мислення, очікувань та соціального оточення у формуванні поведінки людини.

Стислий аналіз ключових концепцій обох дослідників.

Альберт Бандура та його соціально-когнітивна теорія.

А. Бандура довів, що людина навчається не лише через власні спроби та помилки, а й спостерігаючи за іншими.

Ключовими поняттями в теорії є:

- взаємний детермінізм: поведінка, внутрішні когнітивні фактори та оточення безперервно впливають одне на одного;
- обсерваційне навчання: засвоєння нових дій через спостереження за моделями (іншими людьми) без прямого підкріплення;
- самоефективність: віра людини у власну здатність успішно впоратися з конкретними завданнями чи викликами;
- непряме підкріплення: зміна власної поведінки на основі спостереження за наслідками, які отримують інші люди.

Джуліан Роттер та його теорія соціального навчання.

Д. Роттер зосередився на тому, як вибір поведінки залежить від очікуваних результатів та особистісних цінностей. Він визначив такі ключові поняття:

- локус контролю: схильність людини приписувати свої успіхи чи невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам;
- внутрішній локус: віра в те, що життя залежить від власних зусиль, навичок та дій;
- зовнішній локус: переконання, що все вирішують доля, випадок, обставини або інші люди;
- поведінковий потенціал: ймовірність певної поведінки в конкретній ситуації, що залежить від очікування нагороди.

У вітчизняній психології, яка базується на принципах детермінізму, діяльності, свідомості та соціальної зумовленості особистості, переважають такі теорії.

Діяльнісний підхід (Олексій Лєонтьєв, Сергій Рубінштейн), у межах якого формування, розвиток та прояви особистості можна побачити через її діяльність, яка є джерелом особистості.

Діяльнісний підхід - це фундаментальний методологічний напрям у психології, згідно з яким людська психіка, свідомість та особистість

формуються, виявляються та розвиваються виключно у процесі активної діяльності.

Головними розробниками цього підходу є психологи О. Лєонтьєв та С. Рубінштейн, які спиралися на ідеї Л. Виготського, але реалізували їх у двох різних наукових концепціях.

Концепція С. Рубінштейна: принцип єдності свідомості та діяльності.

С. Рубінштейн сформулював базовий філософсько-психологічний принцип: «Свідомість і діяльність єдині, але не тотожні», сутність якого розкривається у тому, що свідомість людини не просто проявляється в діях, вона в них формується. Змінюючи світ своєю діяльністю, людина водночас змінює і власну психіку.

Концепція О. Лєонтьєва: загальнопсихологічна теорія діяльності.

О. Лєонтьєв пішов далі й підпорядкував внутрішню свідомість зовнішній діяльності. Згідно з його теорією, внутрішня (психічна) діяльність за своєю структурою є похідною від зовнішньої (матеріальної).

Процес переходу зовнішніх дій у внутрішній план називається інтеріоризацією.

О. Лєонтьєв запропонував чітку ієрархічну структуру діяльності:

1. Діяльність - спонукається глобальним мотивом (наприклад, прагнення здобути освіту).

2. Дія - складова частина діяльності, спрямована на досягнення конкретної цілі (наприклад, прочитати підручник).

3. Операція - спосіб виконання дії, який залежить від конкретних умов (наприклад, читання паперової чи електронної книги).

Також О. Лєонтьєв розробив концепцію провідної діяльності - виду активності, який на кожному віковому етапі визначає головні зміни в психіці дитини (наприклад, гра у дошкільнят, навчання у школярів).

Значення підходу в сучасній практиці.

У практичній педагогіці та психології, в тому числі й у військовій психології, діяльнісний підхід трансформувався у принцип "learning by doing" (навчання через дію). Замість пасивного накопичення знань ті, хто навчається, мають самостійно вирішувати практичні завдання, формуючи мислення, критичний аналіз та творчий потенціал.

Психологічна теорія діяльності та саморозвитку Георгія Балла, яка визначає, що особистість - це система відносин людини до навколишнього світу та до себе, яку людина усвідомлює.

Психологічна теорія діяльності та саморозвитку видатного українського вченого Г. Балла базується на фундаментальному раціогуманістичному підході, який гармонійно поєднує гуманістичні цінності особистості із засобами суворого раціонального, системного аналізу. У центрі його концепції постає людина як активний суб'єкт, здатний до свідомого самовизначення, цілепокладання та безперервного самовдосконалення через діяльність.

Головні концептуальні положення теорії Г. Балла:

- раціогуманізм як методологія, а саме поєднання поваги до гідності людини з логіко-методологічною чіткістю наукового дослідження;
- задачний підхід, а саме розуміння будь-якої людської діяльності як процесу розв'язання різноманітних системних задач;
- інтегративно-особистісний вимір, а саме трактування особистості як цілісної системи, що розвивається в культурному та соціальному просторі;
- професійне самовизначення, а саме розгляд праці та навчання як ключових сфер для актуалізації внутрішнього потенціалу;
- свобода вибору, а саме наголос на феномені свідомого вибору як головному рушії індивідуальної соціальної поведінки.

Процес саморозвитку за Г. Баллом розгортається через подолання внутрішніх та зовнішніх суперечностей. Людина виступає не пасивним продуктом впливу соціуму, а активним творцем власного життєвого шляху.

Культурно-історична теорія Льва Виготського - це фундаментальна психологічна концепція, яка стверджує, що розвиток людської психіки є результатом соціокультурної еволюції, а не лише біологічного дозрівання. Головна ідея теорії полягає в тому, що соціальне середовище виступає не просто зовнішнім фактором, а безпосереднім джерелом формування особистості.

Л. Виготський розділив психічні процеси людини на два рівні:

- елементарні (натуральні) функції: вони дані людині від природи (мимовільна увага, механічна пам'ять, просте сприйняття);
- вищі психічні функції: специфічно людські, складні процеси (довільна увага, логічна пам'ять, цілеспрямоване мислення), які формуються лише в суспільстві.

Розвиток людини за Л. Виготським базується на трьох головних положеннях:

1. Опосередкованість і роль знаків. Як людина змінює природу за допомогою матеріальних знарядь праці, так вона керує власною психікою за допомогою психологічних знарядь - знаків. Найважливішою знаковою системою є мова. Мова дозволяє людині вийти за межі біологічних імпульсів і регулювати власну поведінку.

2. Закон інтеріоризації (переходу ззовні всередину). Будь-яка вища психічна функція в процесі розвитку з'являється на сцені двічі: спочатку як дія інтерпсихічна (соціальна, взаємодія між людьми), а потім як інтрапсихічна (внутрішня, психологічна структура самої дитини). Простіше кажучи: те, що дитина сьогодні робить разом із дорослим у спілкуванні, завтра вона зможе робити самостійно в думках.

3. Зона найближчого розвитку як ключове поняття для педагогіки, яке визначає відстань між двома рівнями:

- рівень актуального розвитку: завдання, які людина вже може виконувати самостійно;

- рівень потенційного розвитку: завдання, які людина ще не може виконати сама, але успішно вирішує за допомогою інших людей, зокрема педагогів або товаришів.

Теорія Л. Виготського змінила світову педагогіку та дефектологію. Вона довела, що навчання ефективне лише тоді, коли воно випереджає розвиток і стимулює людину до освоєння нових культурних інструментів, трансформуючи її біологічні задатки у свідому особистість.

Концепція особистості Г. Костюка.

Григорій Костюк розробив власну концепцію особистості, згідно з якою індивід стає суспільною істотою, тобто особистістю, в міру того, як у нього формуються свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати основні соціальні функції.

Він наголошує на єдності природного і суспільного, біологічного і соціального в житті особистості. На його думку, природне в розвитку особистості не усувається, а діє на всіх етапах життя особистості. Взагалі співвідношення біологічного та соціального в особистості - важлива проблема, на яку існують різні погляди у західній і вітчизняній психологічній науці.

Питання про те, спадковість чи середовище є важливішими для психології та поведінки людини, досить давно обговорюється в науковій літературі, але й досі не має задовільного вирішення. Пошуки практичного вирішення цього питання почалися з появи роботи англійського вченого Ф. Гальтона «Спадкування таланту та характеру» (1865 р.), де вперше була висловлена думка про спадкову природу здібностей людини.

Пізніше датський психогенетик Н. Жуель-Нільсон, досліджуючи 12 пар розлучених близнюків, довів, що існує високий рівень парної подібності в міміці, голосі, ході. Разом з тим існують індивідуальні відмінності у більш високоспеціалізованих психічних процесах та формах поведінки (стилях міжособистісного спілкування, пізнавальних інтересах, досягненнях тощо).

Крайні точки зору не зникли й у наш час. Наприклад, англієць Д. Берт доклав значних зусиль, щоб довести, що генетична програма визначає показники інтелекту на 80 %. Наприкінці XX ст. типовими стали більш зважені оцінки, а саме: в інтелекті роль спадкових чинників становить 45 %, навколишнього середовища - 35 %, особливостей безпосередньої взаємодії між спадковими чинниками і середовищем - 20 %.

Узагальнюючи різноманітні підходи до співвідношення біологічного та соціального в структурі особистості, можна виокремити такі тенденції:

1) особистість формує суспільство, біологічні особливості людини не справляють на цей процес суттєвого впливу;

2) особистість визначають біологічні, спадкові фактори; ніяке суспільство не може змінити того, що закладено в людину природою;

3) особистість є феноменом суспільного розвитку людини; складний процес розвитку і формування особистості зумовлений єдністю біологічного і соціального. (У цьому процесі біологічні фактори виступають як природні

передумови, а соціальні - як рушійна сила психічного розвитку людини, формування її особистості.)

Яку з наведених точок зору слід вважати правильною? Відповідь на це запитання дістанемо, розглянувши основні фактори формування особистості.

1.3. Фактори формування особистості.

Формування особистості людини відбувається в процесі соціалізації, під час якого індивід набуває соціального досвіду через взаємодію із значущими соціальними об'єктами (батьки, друзі, дитячий садок, школа тощо).

Це процес супроводжує людину все життя: людина постійно адаптується до нових соціальних умов, набуває соціального досвіду, її властивості під впливом соціального середовища змінюються тощо.

У військову сферу людина потрапляє вже сформованою особистістю, однак під впливом нових соціальних умов (військового середовища та військово-професійної діяльності) її риси змінюються.

Таким чином, формування особистості військовослужбовця ми маємо розглядати як багатогранний процес, на перебіг якого впливають соціальні, біологічні, індивідуально-психологічні та професійні фактори, серед яких основними є військово-професійна підготовка, бойовий досвід, військовий колектив, виховання, а також індивідуально-психологічні особливості людини.

До основних факторів, які впливають на формування особистості військовослужбовця, можна віднести:

- соціальний фактор і військове середовище, які впливають на особистість через військовий колектив, статутні відносини, командирів та побратимів і допомагають адаптуватися до умов військової служби;
- військово-професійний фактор, що включає бойовий досвід, військово-професійне навчання, бойове злагодження та реальні дії у складі підрозділу в умовах війни;
- військово-професійне та національно-патріотичне виховання, під час якого формуються ціннісні орієнтації, патріотизм, вірність присязі, розуміння мети служби та морально-психологічна готовність до реальних дій у бойових умовах;
- індивідуально-психологічні особливості, а саме спрямованість особистості, сила волі, рівень емоційної стійкості, інтелектуальні якості та здатність до саморозвитку;
- психофізіологічний фактор, який представлений темпераментом, станом здоров'я, фізичним розвитком, психофізіологічними задатками тощо.

Разом із тим слід зазначити, що ключем до формування особистості військовослужбовця є не тільки вплив військового середовища, а й його внутрішня активність та усвідомлене прийняття ролі захисника, розвиток самосвідомості та вміння керувати власною поведінкою згідно з моральними нормами та вимогами служби.

1.4. Основні наукові підходи до вивчення психологічної структури особистості.

Розглянуті вище загальні теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену особистості дозволяють нам визначити основні наукові підходи щодо побудови психологічної структури особистості як комплексного та багатогранного феномену.

Серед основних наукових підходів слід виділити такі.

Біогенетичний підхід, який фокусується на розумінні того, що феномен розвитку особистості зумовлений спадковістю та індивідуально-біологічними чинниками, серед яких провідними є темперамент, задатки, інстинкти.

Біогенетичний підхід - це напрям у психології та педагогіці, який вважає біологічні чинники головною рушійною силою розвитку людини.

Основна сутність підходу:

- провідна роль біології: психічний розвиток трактується як розгортання генетичної програми;
- спадковість: риси характеру, здібності та межі інтелекту визначені при народженні;
- фаталізм: соціальне середовище та виховання вважаються лише умовами, які можуть прискорити або сповільнити, але не змінити спадкову долю.

Головні чинники розвитку за біогенетичним підходом:

- темперамент як спадкова основа нервової системи, що визначає динаміку психіки;
- задатки як природні анатомо-фізіологічні особливості, на базі яких розвиваються здібності;
- інстинкти як вроджені програми поведінки, спрямовані на виживання та адаптацію;
- дозрівання як біологічний процес росту організму, який автоматично веде за собою психічні зміни.

У межах біогенетичного підходу є такі відомі концепції.

Теорія рекапітуляції (С. Голл): психічний розвиток людини стисло повторює всі етапи еволюції людського роду (від дикуна до цивілізованої людини).

Концепція дозрівання (А. Гезелл): розвиток людини є суто внутрішнім процесом, який контролюється генами та системою внутрішньої секреції.

Психоаналіз (З. Фрейд): хоча підхід глибший, першоосновою розвитку особистості З. Фрейд вважав вроджені біологічні потяги та інстинкти (лібідо та танатос).

Сьогодні чистий біогенетизм вважається обмеженим. Сучасна наука дотримується біосоціального підходу, де біологічні чинники є передумовою розвитку, а соціальне середовище та діяльність людини - його джерелом і рушійною силою.

Соціогенетичний підхід розглядає соціальне середовище, навчання та виховання як основні чинники формування особистості, яка трактується як функція соціальних ролей, норм і цінностей, засвоєних індивідом.

Цей напрям у психології та соціології ставить соціум на перше місце у розвитку людини.

Ключові положення соціогенетичного підходу:

- пріоритет середовища: біологічні чинники (генетика) вважаються лише передумовою, а не причиною розвитку особистості;
- механізм розвитку: людина формується через процеси соціалізації, навчання, виховання та імітації поведінки інших;
- особистість як продукт: індивід стає особистістю лише тоді, коли засвоює соціальний досвід, мову та культуру свого оточення;
- рольова концепція: поведінка людини пояснюється через соціальні ролі (наприклад, школяр, батько, керівник), які вона виконує у суспільстві.

Найбільш відомі концепції в межах зазначеного підходу наведені нижче.

Теорія дзеркального «Я» (Ч. Кулі): людина бачить і оцінює себе через сприйняття її іншими людьми.

Теорія соціального навчання (А. Бандура): поведінка засвоюється через спостереження за діями інших та копіювання їхніх моделей.

Теорія соціальних ролей (Т. Парсонс): суспільство задає норми та очікування, а індивід інтегрується в соціум, виконуючи відповідні ролі.

Головний мінус цього підходу - ігнорування власної активності людини та її біологічних особливостей, через що індивід іноді постає як пасивний об'єкт впливу середовища.

Культурно-історичний підхід, у межах якого особистість розглядається як результат культурного та історичного розвитку, а вищі психічні функції (мислення, пам'ять, увага тощо) формуються через засвоєння культури суспільства.

Культурно-історичний підхід - це фундаментальна психологічна теорія, розроблена видатним ученим Л. Виготським, яка стверджує, що психіка людини розвивається через соціальну взаємодію та засвоєння культурних здобутків суспільства.

Ключові положення теорії:

- два рівні розвитку психічних функцій: психічні функції людини існують спочатку як зовнішні, соціальні форми поведінки (інтерпсихічні), а потім стають внутрішніми процесами самої людини (інтрапсихічні);
- роль знаків та мови: мова є головним інструментом, за допомогою якого дитина переймає досвід попередніх поколінь і починає керувати власною поведінкою;
- зона найближчого розвитку - це простір між тим, що людина може зробити самостійно, і тим, що вона здатна виконати під керівництвом інших або у співпраці з колегами.

Основні поняття концепції:

- інтеріоризація - трансформація зовнішніх соціальних дій у внутрішні структури людської психіки;
- соціальна ситуація розвитку - унікальне для кожного віку співвідношення між дитиною та її соціальним оточенням;
- провідна діяльність - діяльність, у межах якої виникають та розвиваються найголовніші психічні новоутворення конкретного вікового періоду.

Персоногенетичний підхід спрямований на вивчення процесів індивідуального розвитку, саморозвитку та самореалізації особистості. При цьому особлива увага приділяється внутрішньому світу людини, її цінностям та свідомості, а також прагненню до реалізації власного потенціалу.

Основна сутність підходу:

- особистість виступає як суб'єкт, а саме людина є активним творцем свого життя, а не просто продуктом генів чи соціуму;
- фокус на динаміці: вивчаються не статичні риси, а безперервний процес становлення («особистісне зростання»);
- внутрішня мотивація виступає головним рушієм розвитку та реалізується через прагнення до розкриття власних можливостей.

Ключові процеси у персоногенетичному підході:

- індивідуальний розвиток як формування унікального психологічного малюнка кожної людини протягом життя;
- саморозвиток як свідома робота над собою, самовдосконалення та зміна власних якостей;
- самореалізація як втілення внутрішнього потенціалу, талантів і життєвих цілей у реальних досягненнях.

Цей підхід тісно пов'язаний із гуманістичною психологією (А. Маслоу, К. Роджерс). Вони стверджували, що вищою потребою людини є актуалізація свого «Я». У вітчизняній науці цей підхід розвивався в межах суб'єктно-діяльнісної концепції.

Системно-діяльнісний підхід, у якому структура особистості розглядається через призму її діяльності, у процесі якої формуються та проявляються особливості особистості та її взаємодія із зовнішнім світом. Серед основних компонентів у структурі особистості різні дослідники виділяють такі: спрямованість (потреби, мотиви, цілі тощо); здібності; характер; самосвідомість (Я-концепцію) тощо.

Системно-діяльнісний підхід - це методологічна основа сучасної психології та педагогіки. Він стверджує, що особистість формується, розвивається та проявляється виключно у процесі свідомої діяльності та взаємодії із зовнішнім світом.

Ключові компоненти структури діяльності людини, де кожен елемент впливає на формування особистості:

- потреба - це внутрішній стан нестачі чогось, що спонукає до активності;
- мотив як опредмечена потреба, яка пояснює, навіщо людина діє;

- ціль як образ бажаного результату, на який спрямована дія;
- дії як відносно завершені елементи діяльності, спрямовані на досягнення проміжної мети;
- операції як способи виконання дії, які залежать від умов, у яких перебуває людина;
- результат як фінальний продукт діяльності, який змінює самого суб'єкта та його оточення.

Основні принципи системно-діяльнісного підходу:

- єдність свідомості та діяльності - свідомість керує діяльністю, але сама формується всередині цієї діяльності;
- інтеріоризація - перехід зовнішніх дій (взаємодії з предметами та людьми) у внутрішні психічні процеси;
- суб'єктність - людина є активним творцем свого життя, а не просто об'єктом зовнішніх впливів;
- розвивальний характер - психіка людини розвивається лише тоді, коли вона долає труднощі у нових видах діяльності.

Через діяльність людина не лише пристосовується до середовища, а й активно змінює його. У процесі цієї трансформації змінюються її власні інтереси, характер, здібності та ціннісні орієнтації.

Також у вітчизняній психології є популярною динамічна функціональна структура особистості (за К. Платоновим), яка включає чотири основні підструктури: спрямованість (переконання, бажання, інтереси, світогляд); досвід (знання, вміння, навички, звички); особливості психічних процесів (емоційних, вольових, когнітивних); індивідуальні біопсихічні властивості (темперамент, стать, вік тощо).

Зазначена концепція особистості у вітчизняній психології доповнюється тривимірною моделлю, яка виділяє три базові виміри: індивід - особистість - індивідуальність. У зазначеній моделі індивід включає генотипові макрохарактеристики людини, особистість відображає соціальну сутність та активність людини, а індивідуальність - її унікальність та самобутність.

Таким чином, у сучасній психології дослідники схиляються до багатовимірного системного підходу для цілісного розуміння людини, який об’єднує біологічні, соціальні та діяльнісні компоненти її особистості.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняття «особистість» у військовій психології. Чим особистість відрізняється від понять «людина», «індивід» та «індивідуальність»?
2. Які психологічні особливості характеризують особистість сучасного військовослужбовця Збройних Сил України?
3. Які основні науково-психологічні підходи до вивчення особистості військовослужбовця ви знаєте? Охарактеризуйте їх.

4. Назвіть основні теорії особистості, розроблені зарубіжними та вітчизняними психологами. Які їхні ключові положення?
5. Які фактори впливають на формування особистості військовослужбовця?
6. Наведіть приклади впливу біологічних, соціальних і професійних чинників.
7. Яку роль відіграють військове середовище, військова служба та бойовий досвід у розвитку особистості військовослужбовця?
8. Які положення психоаналітичної теорії особистості можуть бути використані для розуміння поведінки військовослужбовця?
9. У чому полягають основні ідеї гуманістичних теорій особистості? Яке їх значення для розвитку особистості військовослужбовця?
10. Охарактеризуйте діяльнісний підхід до вивчення особистості. Які його основні положення?
11. Який внесок вітчизняних учених у розвиток теорії особистості? Назвіть основні концепції та їх авторів.
12. Порівняйте основні положення зарубіжних і вітчизняних теорій особистості. У чому полягають їхні спільні та відмінні риси?
13. Які біологічні чинники впливають на формування особистості військовослужбовця?
14. Яку роль у формуванні особистості відіграють соціальне середовище, сім'я, освіта та військовий колектив?
15. Чому командиру необхідно враховувати індивідуально-психологічні особливості підлеглих під час організації службово-бойової діяльності та управлінні військовим колективом?

Тема 2. Психологічна структура особистості військовослужбовця. Емоційно-вольова сфера військовослужбовця та її роль у формуванні психологічної стійкості.

2.1. Поняття та роль емоцій у житті військовослужбовця.

Загальне теоретичне поняття емоцій, прийняте в сучасній психології, відображає психологічний феномен, який охоплює емоційну сферу особистості та її реагування на різноманітні фактори впливу зовнішнього середовища, а також на внутрішні переживання людини.

Ми розглядаємо феномен емоцій військовослужбовця як сукупність складних психофізіологічних реакцій на екстремальні та кризові чинники бойової обстановки та військового середовища, які безпосередньо впливають на його боєздатність, психічне та соматичне здоров'я та регулюють його поведінку у складних та ризиконебезпечних професійних ситуаціях.

У сфері військово-професійної діяльності емоції мають специфічні особливості, які зумовлюються постійною загрозою для життя та здоров'я військовослужбовця.

Серед найбільш важливих проявів емоційних реакцій військовослужбовців на екстремальні ситуації бойової обстановки у сучасній військовій психології досліджуються такі:

- емоційні стани як тимчасові або тривалі переживання, що впливають на фізіологічні та психічні процеси в організмі людини;
- бойовий стрес як базова реакція на небезпеки під час бойових дій;
- страх як природний механізм самозбереження, захисту та мобілізації організму людини;
- гнів як джерело агресії та відповідної поведінки щодо подолання перешкод на шляху до визначеної мети;
- емоційна стійкість як здатність військовослужбовця зберігати адекватність та ефективність у вирішенні професійних завдань у бойових умовах тощо.

Функції емоційних процесів:

- мобілізаційна функція, яка прискорює реакції людини на загрози, допомагає подолати відчуття фізичної втоми через викид адреналіну в кров;
- захисна функція, яка подає сигнали про небезпеку, запускає захисні механізми організму та психіки, запобігає надлишковому ризику у професійних діях;
- регулятивна функція, яка впливає на швидкість та ефективність прийняття рішень в екстремальних умовах, допомагає адаптуватися у ризиконебезпечному середовищі та регулює поведінку військовослужбовця;
- комунікативна функція, яка забезпечує взаємодію у підрозділі на невербальному рівні, передачу та поширення як позитивних (братерство та взаємодопомога), так і негативних (паніка та депресія) емоційних станів.

Негативні емоції та емоційні стани можуть мати деструктивний вплив на бойову діяльність як окремого військовослужбовця, так і його підрозділу, а саме призводити до таких наслідків:

- паніка, яка паралізує раціональне мислення та адекватні поведінкові реакції;
- апатія, яка викликає байдужість та безпорадність у професійній діяльності;
- агресія, яка через надлишковий сплеск руйнує взаємодію та взаєморозуміння у підрозділі;
- хронічний стрес, який може спровокувати розвиток бойової психічної травми та ПТСР тощо.

Таким чином, у сучасній військовій психології серед найбільш важливих проявів емоційних реакцій військовослужбовців на екстремальні ситуації в умовах бойової обстановки досліджуються такі:

Гострі стресові реакції (ГСР):

- бойовий психічний шок, який супроводжується ступором або руховим збудженням;
- панічні атаки, які проявляються через раптовий сильний страх і втрату самоконтролю;
- істеричні прояви, що виникають як неконтрольований плач, сміх або псевдопаралич.

Фізіологічні вияви емоцій:

- вегетативні порушення, а саме тремор, прискорене серцебиття та сухість у роті тощо;
- м'язове заціпеніння, яке проявляється у вигляді сильної напруги або заціпеніння тіла;
- шлунково-кишкові розлади, які виникають на тлі сильного страху чи очікування небезпеки.

Поведінкові та когнітивні зміни:

- звуження свідомості, коли погіршується здатність оцінювати реальну загрозу навколо;
- дезорієнтація у просторі, коли втрачається розуміння часу та місця перебування;
- агресія або апатія, що проявляються як різкий перехід від люті до повної байдужості.

Відтерміновані емоційні стани:

- бойова психічна травма (БПТ), яка формується через тривалий вплив стресорів бою;
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як наслідок хронічного стресу та кризових ситуацій, спровокованих бойовою обстановкою;
- синдром провини вцілілого, який виникає через переживання смерті побратимів;
- астенічний синдром, який проявляється як глибоке емоційне та фізичне виснаження.

Зазначене вище свідчить про необхідність у межах психологічної та професійної підготовки навчати військовослужбовців керувати власними емоціями та емоційними станами, а саме опановувати власні страхи, трансформувати гнів у адекватну бойову лють, надавати психологічну підтримку побратимам тощо, що є запорукою успіху у бою.

2.2. Теорії, види та функції емоцій і почуттів.

У сучасній психології достатньо широко використовуються такі теорії емоцій та почуттів.

Еволюційна теорія Чарльза Дарвіна описує емоції як біологічне пристосування для виживання, що допомагає людині адаптуватися до мінливого середовища.

Чарльз Дарвін першим системно обґрунтував біологічну та еволюційну цінність емоцій у своїй праці «Вираження емоцій у людини і тварин» (1872 рік).

Головні функції емоцій за Ч. Дарвіном:

- функція адаптації, яка допомагає людині швидко реагувати на загрози навколишнього середовища;
- функція комунікації, яка допомагає людині сигналізувати іншим особам про наміри або стан без слів;
- функція виживання, яка мотивує людину до дій (наприклад, страх змушує тікати, а гнів - захищатися).

Ключові еволюційні механізми за Ч. Дарвіном:

- універсальність, а саме те, що базові мімічні вирази є однаковими у всіх людських культурах;
- спадковість, яка закріплює емоційні реакції людини генетично в процесі природного добору;
- спільне коріння, а саме те, що людські емоції мають багато спільного з проявами у вищих тварин.

Теорія емоцій Вільяма Джеймса та Карла Ланге, яка визначає психічне переживання як результат фізіологічних змін, а саме спочатку виникає реакція організму (тіла), а потім - емоція.

Зазначена теорія є однією з перших психологічних теорій, яка стверджує, що емоції є результатом фізіологічних змін у тілі, а не їхньою причиною.

Сутність теорії полягає у тому, що у повсякденному житті люди вважають, що спочатку виникає емоція, яка потім викликає реакцію тіла (наприклад, «Я побачив ведмедя, злякався і тому почав тікати»).

У. Джеймс та К. Ланге у 1880-х роках висунули протилежну гіпотезу. Відповідно до їхнього підходу, схема виглядає так:

1. Стимул, або зовнішня подія.
2. Фізіологічна реакція, а саме серцебиття, тремтіння, біг, сльози тощо.
3. Психічне переживання, а саме емоція як усвідомлення цих змін.

Основна формула теорії така: «Ми сумуємо, тому що плачемо; ми гніваємося, тому що завдаємо ударів; нам страшно, тому що ми тремтимо».

Головна відмінність у поглядах авторів зазначеної теорії емоцій:

- американський філософ і психолог У. Джеймс робив акцент на змінах у внутрішніх органах та скелетних м'язах;
- данський анатом і медик К. Ланге вважав першопричиною зміни у судинно-руховій системі (звуження або розширення судин, кровообіг тощо).

Згодом теорію піддали жорсткій критиці через кілька фактів, а саме:

- органічні зміни при різних емоціях (наприклад, при гніві та страху) часто є однаковими;
- штучно викликані фізіологічні зміни (наприклад, ін'єкція адреналіну) викликають відчуття збудження, але не саму емоцію;
- реакції внутрішніх органів відбуваються надто повільно, щоб випередити миттєве виникнення емоції.

Попри критику, ця теорія дала поштовх для розвитку сучасної психосоматики та нейробіології емоцій.

Теорія емоцій Уолтера Кенона та Філіпа Барда, на відміну від попередньої, стверджує, що фізіологічне збудження та емоційне переживання відбуваються одночасно, а за ці процеси відповідає таламус.

Теорія У. Кеннона - Ф. Барда (відома як таламічна теорія емоцій) виникла як пряма критика попередньої теорії У. Джеймса - К. Ланге.

Основні положення теорії У. Кеннона - Ф. Барда:

- одночасність процесів, а саме фізіологічні зміни та суб'єктивне відчуття емоції відбуваються паралельно. Одне не є причиною іншого;
- визначальна роль таламуса, а саме зовнішній стимул одночасно посилає сигнал до кори головного мозку (де виникає емоція) та до вегетативної нервової системи (яка запускає фізіологічне збудження).

Наприклад: побачивши ведмедя, людина одночасно відчуває страх і помічає, як прискорюється власне серцебиття.

Двофакторна теорія емоцій Стенлі Шехтера та Джерома Зінгера визначає, що емоція виникає через фізіологічне збудження та його когнітивну інтерпретацію, тобто в цьому випадку людина пізнає та оцінює зміст ситуації.

Двофакторна теорія емоцій С. Шехтера та Д. Зінгера була сформульована у 1962 році та визначає, що для виникнення емоції необхідні два компоненти:

1. Фізіологічне збудження - первинна реакція організму (наприклад, прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння);
2. Когнітивна інтерпретація (оцінка) - процес, під час якого людина аналізує оточення та контекст, щоб пояснити собі причину цього фізіологічного збудження.

На практиці це працює так:

- Ситуація А: людина бачить дим неподалік у житловому секторі. Серце починає сильно битися. Вона оцінює ситуацію як небезпечну. Результат - людина відчуває страх;
- Ситуація Б: Людина бачить близьку людину після довгої розлуки. Серце починає сильно битися так само, як і в першому випадку. Але вона

оцінює контекст як романтичний. Результат - людина відчуває радість або хвилювання.

Згідно з цією теорією, саме когнітивний маркер (назва, яку людина дає своєму стану на основі аналізу ситуації) визначає, яку саме емоцію людина зрештою відчуває. Фізіологічне збудження при цьому є відносно однаковим для багатьох емоцій.

Види емоцій та почуттів можна класифікувати так.

Базові або фундаментальні емоції за Полом Екманом та Керолом Ізардом - це вроджені психоемоційні реакції, які є універсальними для всіх людей, незалежно від їхньої культури, віку чи раси. Вони слугують основою для формування складніших почуттів і відіграють ключову роль у виживанні та комунікації.

Видатні психологи К. Ізард та П. Екман виділяють власні класифікації цих станів, які активно використовуються у сучасній психології, нейрофізіології та профайлінгу.

П. Екман у своїх дослідженнях довів, що мімічні вирази цих емоцій є однаковими в усьому світі, і виокремив сім базових емоцій:

- радість (щастя) - позитивний стан, що свідчить про задоволення та відсутність загроз;
- смуток (печаль): реакція на втрату або розчарування, що спонукає до переосмислення та пошуку підтримки;
- страх: реакція на небезпеку, що мобілізує організм до дій (захист або втеча);
- гнів: відповідь на перешкоду у досягненні цілей чи порушення особистих меж;
- відраза: реакція відторгнення, що захищає від шкідливого (наприклад, зіпсованої їжі) чи неприйнятної поведінки;
- здивування: миттєва реакція на щось несподіване, яка звільняє фокус уваги для аналізу нової ситуації;
- презирство (зневага): відчуття переваги над кимось, часто супроводжується ігноруванням чи порушенням соціальних зв'язків.

К. Ізард запропонував теорію диференціальних емоцій, де кожна емоція виконує специфічну мотиваційну та комунікативну функцію й виокремив десять фундаментальних емоцій:

- інтерес (цікавість): стимулює розвиток, навчання та дослідження навколишнього світу;
- радість: приносить відчуття впевненості та самореалізації;
- здивування: допомагає адаптуватися до раптових змін;
- смуток (горе): стимулює процес пристосування до втрати;
- гнів: мобілізує енергію для подолання бар'єрів;
- відраза: виконує захисну та очисну функції;
- презирство: допомагає структурувати соціальну ієрархію;
- страх: сприяє уникненню небезпеки та збереженню життя;

- сором (збентеження): регулює соціальну поведінку, сприяє дотриманню норм та правил;
- провина: виникає під час порушення моральних норм, спонукає до виправлення помилок.

Емоції можуть бути:

- позитивними (радість, довіра, ніжність тощо);
- нейтральними;
- негативними (злість, сум, страх, гнів, паніка).

Основна відмінність між підходами полягає в тому, що П. Екман спирався переважно на мімічні прояви обличчя, тоді як К. Ізард вивчав емоції як систему мотивації та переживань.

За тривалістю та силою (інтенсивністю) емоції поділяють на:

- афекти - бурхливі, короткочасні емоційні реакції, що звужують свідомість та самоконтроль;
- власне емоції - більш тривалі за афекти та відображають реакцію на поточну ситуацію;
- настрої - тривалі та стійкі емоційні стани, які забарвлюють та визначають поведінку людини на певний період;
- почуття - глибокі, стійкі, духовні переживання, які відображають соціальні прив'язаності до певних соціальних об'єктів (людей та груп людей);
- емоційний тон: короткочасні реакції на окремі подразники (смак, звук).

За модальністю емоції поділяються за якісним забарвленням та специфікою переживання (позитивні, негативні, нейтральні).

За знаком (модальністю) виділяють емоції:

- позитивні: радість, натхнення, любов, захоплення, вдячність;
- негативні: страх, гнів, сором, провина, заздрість;
- нейтральні: здивування, цікавість.

За впливом на діяльність емоції поділяють на:

- стенічні, які відіграють мобілізаційну роль, активізують енергію, спонукають до дій;
- астенічні, які пригнічують активність, позбавляють сил, дезорганізують діяльність.

Окрім зазначених вище, виділяють види вищих почуттів:

- моральні, які визначають ставлення до поведінки інших людей та власної поведінки (совість, ненависть, любов тощо);
- інтелектуальні, які виникають під час пізнавальної активності (сумніви, подив, допитливість тощо);
- естетичні (захоплення, відчуття гармонії тощо), які виникають під час спостереження за красою у природі, мистецтві тощо;
- праксичні, які пов'язані із професійною діяльністю, успіхами та невдачами під час роботи тощо.

Складнішими психічними явищами, притаманними лише людині, є почуття. Почуття - одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до явищ дійсності.

Почуття - емоційний процес людини, що відображає суб'єктивне оціночне ставлення до реальних або абстрактних об'єктів.

Почуття відрізняють від афектів, емоцій і настроїв.

Почуттями називають процеси внутрішньої регуляції діяльності людини, що відображають зміст (значення для її життєдіяльності), який мають для неї реальні або абстрактні, конкретні або узагальнені об'єкти, або, інакше кажучи, ставлення суб'єкта до них.

Почуття обов'язково мають усвідомлювану складову у вигляді суб'єктивного переживання. Вони відображають не об'єктивну, а суб'єктивну, зазвичай несвідому оцінку об'єкта. Виникнення і розвиток почуттів відображає формування стійких емоційних відносин і ґрунтується на досвіді взаємодії з об'єктом. У зв'язку з тим, що цей досвід може бути суперечливим (мати як позитивні, так і негативні епізоди), почуття щодо багатьох об'єктів мають суперечливий (амбівалентний) характер.

Почуття можуть мати різні рівні конкретності: від безпосередніх почуттів до реального об'єкта до почуттів, які стосуються соціальних цінностей та ідеалів. Ці різні рівні пов'язані з різними за формою узагальненнями об'єкта почуттів. Істотну роль у формуванні та розвитку найбільш узагальнених почуттів мають деякі обряди та соціальні акти.

Почуття, на відміну від емоцій, мають складнішу будову і не завжди відіграють адаптивну або мотиваційну роль у житті людини. Вищі почуття притаманні тільки людині. Вони тісно пов'язані з її особистістю, зі ставленням до життя, до людей, з переконаннями і поглядами.

За своєю структурою почуття складаються з двох або більше фундаментальних емоцій і логічного алгоритму, що зв'язує їх воєдино.

Наприклад, почуття заздрості складається з емоцій гніву, образи й презирства, а зв'язувальним алгоритмом є порівняння з людиною, що досягла успіху в значущих для заздрісника цінностях (матеріальних чи духовних), бажання бути на її місці. При цьому не варто плутати заздрість із почуттям здорової конкуренції - так званою білою заздрістю.

Одне й те саме почуття може проживатися і проявлятися по-різному, залежно від того, в якому емоційному стані й ситуації людина перебуває в цей момент. Наприклад, почуття дружби можуть у різний час супроводжуватися емоціями радості, інтересу, образи, сорому і роздратування.

Почуття проявляються в людей по-різному, тому що в кожної людини є свій власний набір індивідуальних рис і особистісних якостей, які впливають на почуття.

Порівняно з емоціями, які виникають у відповідь на конкретну ситуацію, вони більш стійкі та постійні, тобто не є ситуативними.

Структура почуттів складається з емоцій і більш узагальненого ставлення людини, пов'язаного з розумінням ситуації, знанням предмета. Тісний зв'язок почуттів з емоціями полягає насамперед у тому, що кожне почуття переживається і розкривається через конкретні емоції.

Емоції - це відображення ситуативного ставлення людини до певних об'єктів, а почуття - стійке й узагальнене ставлення до об'єктів.

Почуття - це усвідомлене ставлення людини до певного предмета або явища дійсності.

Функції емоцій та почуттів:

- оцінна, яка визначає шкідливість або корисність впливу певних факторів для організму та особистості;
- мотиваційна, яка визначає спрямування поведінки людини та уникнення небезпеки або досягнення задоволення певної потреби;
- комунікативна, яка забезпечує передачу певної інформації та емоції від людини до інших людей за допомогою вербальних та невербальних засобів;
- захисна, а саме попередження про небезпеку через тривогу, страх, острах тощо;
- регуляторна, яка забезпечує спрямування мислення та діяльності у необхідне русло;
- адаптивна, яка забезпечує пристосування людини до нових умов зовнішнього матеріального або нематеріального середовища.

2.3. Характеристика емоцій, види емоційних станів військовослужбовців.

Емоційну сферу військовослужбовця ми розглядаємо через особливості його емоцій як специфічних психічних станів, які відображають оцінку бойової ситуації (небезпека, загроза, страх, успіх тощо) та мобілізують організм воїна для виконання професійних завдань.

Емоції військовослужбовця в екстремальних умовах характеризуються високою інтенсивністю, лабільністю та безпосереднім впливом на швидкість реакцій, прийняття рішень у ризиконебезпечних ситуаціях.

Військовослужбовці в умовах бойових дій та повсякденної бойової підготовки переживають такі види емоцій та емоційних станів:

- бойовий стрес як стан психічного напруження, який є наслідком впливу екстремальних факторів та мобілізує сили військовослужбовця, але може призвести до виснаження;
- тривога та страх як первинні захисні реакції. При цьому тривога відображає відчуття невизначеної небезпеки, а страх - реакцію на реальну загрозу. Тривога та страх спонукають до дій (бий, біжи, ховайся) або призводять до ступору;
- афект як короткочасний та бурхливий сплеск емоцій, у якому людина втрачає здатність контролювати свої дії;
- гнів та агресія, які мобілізують сили та енергію для подолання перешкод на шляху до успіху, але за надмірної інтенсивності можуть призвести до зниження здатності адекватно мислити та аналізувати ситуацію;
- фрустрація як стан, що виникає у випадку неможливості досягти визначеної мети або через невідповідність очікувань та реалій у професійній

ситуації;

- настрій як загальний тривалий емоційний стан, який створює певний фон, у якому військовослужбовець виконує професійні завдання (як правило, оптимістичний або песимістичний настрій);
- натхнення (наснага) як високий емоційний підйом через усвідомлення важливості місії, віру у перемогу та бойове братерство;
- професійне (емоційне) вигорання як стан, що розвивається внаслідок тривалого впливу професійних стресорів та може призвести до байдужості, цинізму та зниження ефективності дій.

Слід підкреслити, що зазначені вище стани в емоційній сфері військовослужбовців мають хвилеподібний характер, циклічно охоплюють періоди мобілізації, стабілізації, виснаження та відновлення.

2.4. Поняття волі і вольових дій. Якості волі.

Воля виступає як свідома саморегуляція людиною своєї поведінки та діяльності. Вона забезпечує здатність ставити перед собою цілі, наполегливо йти до них, долати при цьому будь-які перешкоди.

Зміст волі - свідоме управління психічними процесами та поведінкою, що дозволяє військовослужбовцю досягати визначених цілей; при цьому людина долає внутрішні (страхи, сумніви тощо) і зовнішні (перешкоди, обставини тощо) бар'єри.

Воля у психології розглядається як вищий рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, діяльності та психічних станів. Цей механізм дозволяє людині ставити цілі, свідомо керувати власними вчинками та мобілізувати ресурси для подолання перешкод.

Фундаментальні теорії волі та саморегуляції в психологічній науці поділяються на кілька ключових підходів.

Мотиваційний підхід пояснює волю через призму мотивації. У цьому напрямку вольовий акт розглядається як результат боротьби мотивів, а основні теорії - це:

- теорія вільного вибору (Вільгельм Вундт, Вільям Джеймс), у якій воля виступає як самостійний процес, здатний ініціювати дію завдяки утриманню у свідомості найсильнішої та найчіткішої ідеї (думки);
- теорія діяльнісного опосередкування (В'ячеслав Іванніков), у якій вольова регуляція полягає у свідомій зміні чи наданні додаткового особистісного сенсу самій дії, якщо вона спочатку не викликає бажання її виконувати.

Інтелектуалістичні (гетерономні) теорії, згідно з якими воля виводиться з інших психічних процесів - мислення чи пам'яті.

Наприклад, прихильники підходу вважають, що джерело волі криється в ясних уявленнях та знаннях людини. У свідомості переважає те уявлення, яке є найбільш чітким і підкріпленим інтелектуальним досвідом.

Культурно-історична концепція (Лев Виготський), у якій воля

розглядається як вища психічна функція.

На відміну від нижчих (натуральних) реакцій, воля формується в процесі соціального розвитку дитини через оволодіння власними психічними процесами за допомогою спеціальних «знаків» та засобів.

Вольові дії - це цілеспрямовані поведінкові акти, які вимагають свідомого докладання зусиль (вольового зусилля) для досягнення поставленої мети та супроводжуються подоланням перешкод.

Основні функції волі та вольових дій як механізму саморегуляції:

- спонукальна (ініціююча), яка забезпечує активність людини, штовхає до дії за відсутності актуального бажання, але за наявності усвідомленої мети;
- гальмівна, яка виражається у здатності стримувати небажані емоції, пориви, імпульси та дії, що заважають досягненню мети.

Залежно від складності вольові акти поділяються:

- прості вольові дії, що характеризуються тим, що бажання одразу переходить у дію, при цьому прості вольові дії складаються із двох фаз (усвідомлення мети та досягнення мети);
- складні вольові дії, які передбачають підготовку та аналіз ситуації, при цьому вони складаються з п’яти етапів:

- етап виникнення спонукання та попереднє визначення мети;
- етап обмірковування;
- етап прийняття рішення;
- етап виконання рішення;
- етап оцінки (самооцінки).

Вольові якості, або якості волі, є відносно стійкими особистісними характеристиками людини, які відображають її здатність володіти собою та керувати своєю поведінкою в різних умовах.

Основними вольовими якостями є:

- цілеспрямованість (здатність чітко визначати мету та підпорядковувати їй усі свої вчинки, думки та дії);
- рішучість, а саме вміння своєчасно та без вагань приймати адекватні рішення у складних чи екстремальних ситуаціях;
- витримка або самоволодіння як здатність контролювати власні емоції та почуття, поведінку, гальмувати емоції, які заважають досягненню мети;
- самостійність, а саме вміння діяти на основі власних переконань і поглядів, не піддаватися навіюванню чи соціальному тиску;
- наполегливість як здатність долати перешкоди та труднощі, не відступати та рухатися до визначеної мети протягом довгого часу;
- мужність та сміливість, які дозволяють здолати страх і йти на усвідомлений ризик заради досягнення мети;
- ініціативність як здатність самостійно приймати рішення, висувати та реалізовувати нові ідеї без підказок ззовні тощо.

Слід підкреслити, що сучасні дослідники виділяють основні вольові якості військовослужбовців, серед яких є цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, витримка та наполегливість. Ці характеристики

дозволяють воїнам зберігати психологічну стійкість, чітко виконувати накази командирів та ефективно діяти під час бойових дій.

2.5. Основні стадії та структура вольового акту.

Вольовий акт - це свідомо спрямована та контрольована діяльність, головною метою якої є подолання внутрішніх чи зовнішніх перешкод для досягнення поставленої мети.

У складній формі (пов'язаній із подоланням труднощів) вольовий акт поділяється на кілька послідовних стадій (етапів).

1. Стадія виникнення спонукання та попереднє визначення прагнення, мети, що передбачає усвідомлення потреби, бажання. Бажання трансформується у конкретну, усвідомлену мету (що саме треба зробити).
2. Стадія обмірковування через боротьбу мотивів, аналіз можливих шляхів досягнення мети, зважування аргументів тощо.
3. Стадія прийняття рішення - завершення боротьби мотивів, тобто остаточний вибір способу дій і формування готовності до його реалізації.
4. Стадія виконання рішення - це практичні зусилля та дії, спрямовані на реалізацію прийнятого рішення, які часто вимагають значних вольових зусиль.
5. Стадія самооцінки та контролю, що включає порівняння отриманого результату з початковою метою, аналіз допущених помилок та формування відповідного емоційного висновку.

Вольовий акт військовослужбовця - це свідомо спрямована та контрольована діяльність, головною метою якої є подолання внутрішніх (страх, сумніви, втома) чи зовнішніх (опір ворога, складний рельєф, брак часу) перешкод для успішного виконання бойового завдання.

У військовій психології вольовий акт є ключовою складовою психологічної готовності до дій.

Складний вольовий акт військовослужбовця передбачає кілька послідовних фаз, які базуються на загальноприйнятій структурі вольової дії:

- усвідомлення мети: чітке розуміння бойового наказу та кінцевого результату;
- боротьба мотивів: оцінка ризиків, зважування «за» і «проти», де головним пріоритетом стає виконання завдання;
- прийняття рішення: затвердження конкретного плану дій;
- виконання: вольове зусилля, що перетворює план на реальні дії, часто всупереч інстинкту самозбереження.

Основою для успішного вольового акту слугують розвинені військово-професійні якості: витримка, сміливість, рішучість та самовладання. Ці якості закріплюються під час спеціальної тактичної та емоційно-вольової підготовки.

2.6. Емоційно-вольова стійкість.

Емоційно-вольова стійкість - це здатність особистості зберігати самоконтроль, керувати власними емоціями та долати психологічний тиск ззовні.

Емоційно-вольова стійкість (або емоційна стійкість) - це комплексна риса особистості, яка об'єднує емоційні, вольові та інтелектуальні здібності. Вона дозволяє людині ефективно протистояти стресам, зберігати контроль над поведінкою та досягати цілей у складних або екстремальних ситуаціях.

Теоретично цей концепт базується на таких ключових аспектах.

Відповідно до досліджень у межах психології діяльності в особливих умовах ця властивість базується на кількох взаємопов'язаних компонентах та виступає психологічним ресурсом військовослужбовця:

- емоційний компонент як здатність розпізнавати, переживати та стримувати емоції, не піддаватися паніці, страху чи гніву та керувати інтенсивністю своїх почуттів;
- вольовий компонент як здатність докладати цілеспрямованих зусиль для подолання внутрішніх перешкод; він визначає рішучість і наполегливість, які спонукають воїна до адекватних дій навіть в екстремальних умовах;
- мотиваційний компонент як наявність чітких цілей та усвідомлення важливості завдання, які додають сил військовослужбовцю діяти попри труднощі;
- інтелектуальний компонент як здатність військовослужбовця швидко аналізувати обстановку та приймати раціональні рішення.

В умовах стресу емоційно-вольова стійкість (або емоційна стійкість) відіграє дві базові ролі, а саме забезпечує:

- саморегуляцію, яка дозволяє перевести психіку з режиму примітивної захисної реакції («бий або біжи») у стан спокою та зосередженості;
- адаптивність, яка допомагає швидко пристосуватися до нових, непередбачуваних умов і не відмовлятися від прийнятих цінностей.

Емоційно-вольова стійкість базується на усвідомленні власних емоційних реакцій та свідомому вольовому зусиллі, що дозволяє діяти адекватно та виважено.

Емоційно-вольова стійкість допомагає військовослужбовцю зберігати критичне мислення в екстремальних та кризових ситуаціях, які виникають у реальних бойових умовах, та швидко адаптуватися до змін зовнішнього середовища.

Емоційно-вольова стійкість формується під час спеціальних занять із психологічної підготовки, планових занять та навчань з різних видів бойової підготовки, а також із використанням певних спеціальних технік, серед яких можна виділити:

- когнітивне переосмислення, а саме зміна фокусу з проблеми на пошук її вирішення;
- дихальні вправи за різними методиками, які допомагають знімати

м'язове напруження та заспокоювати нервову систему;

- медитація та усвідомленість, а саме практики, що сприяють розвитку внутрішньої рівноваги людини у будь-яких ситуаціях;
- фізична активність, яка сприяє зниженню рівня гормонів стресу тощо.

2.7. Шляхи формування волі військовослужбовця.

Формування волі військовослужбовця - це цілеспрямований процес розвитку його психологічної стійкості, рішучості та здатності долати екстремальні навантаження в умовах реальних бойових дій.

Цей процес реалізується у межах професійної підготовки, виховання і самовдосконалення військовослужбовців як в умовах мирного часу, так і в навчальних підрозділах під час воєнного стану, а також через систему психологічної підтримки персоналу в умовах активних бойових дій.

Основні шляхи формування волі військовослужбовця включають:

- подолання труднощів у процесі різних видів занять із бойової підготовки, а саме виконання вправ, що моделюють реальні бойові умови (обкатка танками, смуги перешкод, тактична медицина), які вчать діяти всупереч втомі та страху;
- морально-психологічна підготовка, а саме цілеспрямований виховний вплив командирів і начальників на розвиток патріотизму, вірності присязі, розуміння відповідальності та важливості виконання бойових завдань тощо;
- навчання військовослужбовців технік емоційно-вольової саморегуляції (контролю дихання, м'язового розслаблення, концентрації уваги тощо) для швидкого відновлення психологічної рівноваги під час стресу;
- систематичне тренування вольових якостей через щоденне дотримання вимог військової дисципліни, розпорядку дня та виконання наказів, що формує здатність до самоконтролю і рішучості тощо;
- військове лідерство, бойове братерство, особистий приклад командирів, які демонструють сміливість та витримку, а також опора на взаємопідтримку в колективі тощо.

Основні компоненти формування волі у військовослужбовців у тактичному підрозділі:

- подолання страху, а саме трансформація паніки у контрольований страх за допомогою постійних тренувань;
- автоматизм дій, а саме доведення бойових навичок до рівня рефлексів, що зменшує психологічне навантаження;
- прийняття рішень, а саме розвиток здатності миттєво діяти в умовах дефіциту часу та інформації;
- формування мотивації, а саме глибокого розуміння своєї місії, обов'язку та довіри до побратимів.

Методи загартування волі у військовослужбовців у тактичному підрозділі:

- стрес-щеплення через моделювання реалістичних бойових ситуацій (обстріли, вибухи, дим, крики) під час навчання;

- обкатка броньованою технікою, танками як психологічна вправа на витримку, де боєць пропускає бронетехніку над собою в окопі;
- марш-кидки, які реалізуються через надвечірні чи багатоденні виходи зі спорядженням на межі фізичного виснаження;
- курси виживання, а саме навчання діям в ізоляції, без сну, їжі та у разі потрапляння в полон.

Вольова стійкість безпосередньо впливає на виживання підрозділу та виконання бойового завдання.

Питання для самоконтролю:

1. Що розуміють під емоційно-вольовою сферою особистості військовослужбовця?
2. Яке місце займають емоції у психологічній структурі особистості військовослужбовця?
3. Як визначається поняття «емоції» та яку роль вони відіграють у військово-професійній діяльності?
4. Чим відрізняються емоції від почуттів?
5. Які основні теорії емоцій існують у сучасній психології?
6. Які функції виконують емоції у діяльності військовослужбовця?
7. За якими ознаками класифікують емоції та почуття?
8. Які чинники впливають на виникнення позитивних і негативних емоцій у військовослужбовців?
9. Як стрес, фрустрація, афект і тривога впливають на поведінку та ефективність діяльності військовослужбовця?
10. Що таке воля та яке її значення у професійній діяльності військовослужбовця?
11. Які основні вольові якості необхідні сучасному військовослужбовцю?
12. Які етапи проходить вольовий акт у процесі прийняття та реалізації рішення?
13. Що таке емоційно-вольова стійкість і які її основні складові?
    Яке значення має емоційно-вольова стійкість для забезпечення психологічної стійкості військовослужбовця?
14. Які чинники сприяють розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців?
15. Які методи психологічної підготовки використовуються для розвитку емоційно-вольової стійкості особового складу?
16. Які практичні способи саморегуляції допомагають військовослужбовцю контролювати власний емоційний стан?
17. Які шляхи розвитку вольових якостей і психологічної стійкості?

Тема 3. Пізнавальна сфера військовослужбовця та її розвиток у процесі військово-професійної діяльності.

3.1 Психологічна характеристика простих психічних пізнавальних процесів.

Пізнавальні (когнітивні) процеси - це фундаментальні складові будь-якої людської діяльності (праці, навчання, спілкування), які забезпечують її успішність. Вони дозволяють людині сприймати світ, ставити цілі, планувати дії, передбачати наслідки та коригувати свою поведінку.

Для військовослужбовця вони дають можливість заздалегідь обирати мету, план і зміст майбутньої бойової діяльності, передбачати перебіг цієї діяльності, прогнозувати результати своїх дій і керувати ними в міру їх виконання.

Людина народжується з досить розвиненими задатками до пізнавальної діяльності, однак пізнавальні процеси немовляти спочатку є неусвідомленими, інстинктивними; потім дитина навчається керувати ними. Цей процес триває і протягом військової служби.

Таким чином, офіцер має чітко з'ясувати, що психічні пізнавальні процеси формуються в діяльності, а природженими можуть бути тільки задатки як передумови або умови розвитку здібностей. Виходячи з цього, під час організації військово-педагогічного процесу у підрозділі він має враховувати основні закономірності функціонування й розвитку пізнавальних процесів, до яких належать відчуття, сприймання, увага, уявлення, пам'ять, мислення, мовлення та уява.

Психічні пізнавальні процеси входять до загальної структури пізнання та є його основою.

У теорії пізнання виділяють два основні взаємопов'язані рівні пізнання:

- чуттєвий рівень включає відчуття, сприйняття та частину уяви й забезпечує прямий контакт людини із навколишнім середовищем;
- логічний рівень або абстрактне мислення включає мислення та вищі форми уяви, що дозволяє оперувати поняттями, аналізувати причинно-наслідкові зв'язки та будувати складні моделі.

У психологічній теорії (зокрема, в теорії діяльності) пізнавальні процеси виконують такі ключові функції:

- орієнтаційна, яка допомагає людині зорієнтуватися в ситуації (оцінити час, простір, обставини);
- цілепокладання, а саме формування образу бажаного результату ще до початку активних фізичних дій;
- програмування, що дозволяє побудувати алгоритм (послідовність кроків) для досягнення мети;
- контрольна, яка дає змогу звіряти поточні результати діяльності з початковим планом та вчасно виправляти помилки.

Усі психічні пізнавальні процеси взаємопов'язані та утворюють єдину когнітивну систему.

Наприклад, щоб виконати будь-яку дію, людина має спочатку звернути увагу на завдання (увага), сприйняти інформацію (сприйняття), відтворити з пам’яті попередній досвід (пам'ять), розробити план (мислення) та уявити кінцевий результат (уява) тощо.

Психічні пізнавальні (когнітивні) процеси як базові динамічні акти психіки, які забезпечують отримання, переробку, збереження та використання інформації про навколишній світ і власне тіло, поділяються на сенсорно-перцептивні (відчуття, сприйняття), інтелектуальні (мислення, уява), а також процеси збереження інформації та досвіду (пам'ять, увага, мовлення).

Психологічна характеристика основних пізнавальних процесів включає такі елементи.

1. Сенсорно-перцептивні процеси:

відчуття як найпростіший процес відображення окремих властивостей предметів чи явищ (колір, звук, температура) за безпосереднього впливу на органи чуття, що забезпечує первинну орієнтацію;

сприйняття як цілісне відображення предметів та явищ у сукупності їхніх властивостей, що базується на відчуттях, але включає минулий досвід людини та її осмислення.

2. Процеси організації та збереження інформації та досвіду:

- пам’ять як процес запам'ятовування, збереження, наступного відтворення та забування інформації. Завдяки пам'яті людина накопичує знання про світ і набуває життєвого досвіду, забезпечуючи неперервність особистісного розвитку;

- увага як психічний стан, що характеризується спрямованістю та зосередженістю свідомості на певному об'єкті чи діяльності та виступає своєрідним «фільтром», який виділяє значущу інформацію.

3. Інтелектуальні процеси:

- мислення як найвищий пізнавальний процес, який полягає в узагальненому та опосередкованому відображенні дійсності, що дозволяє вирішувати проблеми, встановлювати приховані зв'язки, робити висновки та планувати дії;

- уява як процес створення нових образів, ідей чи ситуацій на основі вже наявних уявлень, що відіграє ключову роль у творчій діяльності, прогнозуванні та моделюванні майбутнього.

4. Засіб вираження:

- мова та мовлення як система знаків, що виступає засобом спілкування, передачі інформації та формою існування самого мислення. Завдяки мовленню пізнавальні процеси стають усвідомленими та здатними до соціального застосування у взаємодії з іншими людьми.

3.2 Відчуття: його фізіологічна сутність, основні види, закономірності та значення для військовослужбовця.

У сучасній психологічній науці під відчуттям розуміють відображення властивостей предметів об'єктивного світу, що виникає за їхнього безпосереднього впливу на органи чуття та збудження нервових центрів кори головного мозку.

Ключові ознаки відчуття:

- безпосередній контакт, який виникає лише тоді, коли подразник прямо діє на рецептори тут і зараз;
- ізольованість, що відображає лише окремі властивості (наприклад, тільки колір, тільки холод, тільки звук), а не предмет у цілому;
- фізіологічна основа відчуття - це перетворення фізичної енергії подразника на нервовий імпульс, який аналізує кора головного мозку.

Відчуття є первинною, найпростішою формою пізнання. На їхній основі мозок формує складніший процес - сприймання (цілісний образ предмета).

Фізіологічною основою відчуттів є складний нервовий механізм, який видатний фізіолог Іван Павлов назвав аналізатором.

Тобто фізіологічна основа відчуттів - це складна діяльність органів чуття.

Відчуття виникає як результат роботи цілісної системи, що пов'язує периферичні органи тіла з корою головного мозку.

Структура аналізатора за І. Павловим складається з трьох обов'язкових частин:

- периферичного відділу (рецептора), який сприймає зовнішнє подразнення, трансформує енергію подразника у нервовий імпульс. Прикладами є око, вухо або шкіра;
- провідникового відділу, який складається з доцентрових (аферентних) нервів. Цей відділ передає нервовий імпульс від рецептора до центру; імпульс проходить через підкіркові структури головного мозку;
- центрального відділу, який розташований у корі великих півкуль мозку. Він здійснює вищий аналіз і синтез отриманих сигналів. Саме тут нервове збудження перетворюється на психічний факт - відчуття.

Сучасна наука доповнила вчення І. Павлова концепцією рефлекторного кільця, яка виходить з того, що окрім передачі сигналу «знизу вгору», існує еферентний (зворотний) зв'язок від мозку до рецептора, а мозок постійно регулює чутливість органів чуття, підлаштовуючи їх під умови середовища.

Залежно від місця подразника розрізняють такі види відчуттів:

1. екстероцептивні (подразник міститься поза людиною):
   - зорові (світло, кольори);
   - слухові (звуки, мова);
   - нюхові та смакові;
   - шкірні (дотик, температура, біль від зовнішнього предмета);
2. інтероцептивні (подразнення від внутрішніх органів):
   - відчуття голоду або спраги;

- нудота;
- біль у шлунку, серці чи інших органах;
- відчуття задухи (нестачі кисню);

3. пропріоцептивні (подразнення від м'язів тіла):
   - відчуття положення рук і ніг у просторі;
   - відчуття напруження або розслаблення м'язів;
   - відчуття рівноваги та руху тіла (кінестетичні відчуття).

У цілому усі відчуття поділяють на зорові, слухові, нюхові, смакові, шкірні, кінестезичні, відчуття рівноваги, органічні відчуття.

Зорові відчуття виникають внаслідок дії променів світла на сітківку ока. Завдяки зоровим відчуттям людина отримує 90 % інформації про навколишній світ: вона пізнає освітленість, колір речей, їхні розміри, пропорції, конструкцію, обсяг, розміщення в просторі.

Колір впливає на емоційний стан людини. Наприклад, чорний колір викликає пригнічення, ускладнює орієнтування. Зелений колір діє заспокійливо, блакитний породжує позитивні емоції, червоний збуджує почуття тривоги.

Слухові відчуття. Велике значення в діяльності військовослужбовця, зокрема зв'язківця, мають слухові відчуття, що виникають як результат дії звукових хвиль на кортіїв орган - рецепторний апарат слухового аналізатора. Людина може сприймати звуки з частотою коливання від 16 до 20000 Гц. На основі слухових відчуттів людина оволодіває мовою, за допомогою слуху контролює свою і чужу мову. На слух воїна-зв'язківця покладається надзвичайне і найвідповідальніше практичне завдання - бути опорою і посередником у справі організації та забезпечення зв'язку у збройних силах.

Шкірні відчуття виникають внаслідок механічної і термічної дії на шкіру або слизові оболонки, збудження з яких передається на постцентральну звивину головного мозку. Їх поділяють на тактильні (дотик, тиск, вібрація), температурні (холод, тепло), больові.

Нюхові відчуття виникають унаслідок подразнення специфічних рецепторних клітин слизової оболонки носа.

Смакові рецептори містяться на поверхні язика, на задній поверхні горла, на піднебінні та в надгортаннику. Класифікують відчуття солодкого, кислого, солоного, гіркого.

Рухові відчуття характеризують положення та переміщення частин тіла у просторі, ґрунтуються на сигналах, що надходять від пропріорецепторів.

Відчуття рівноваги. Рецептором відчуття рівноваги є вестибулярний апарат, який передає подразники у скроньову частину кори головного мозку, сигналізує про положення тіла людини в просторі. Це має особливе значення для військовослужбовців.

Основні закономірності відчуття (пороги чутливості):

- абсолютна чутливість органів чуття, тобто здатність людини відчувати незначні подразнення;
- межі відчуття - мінімальна та максимальна сила подразника, за яких:

a. нижчий поріг: мінімальна сила подразника, здатна викликати ледь помітне відчуття;

b. верхній поріг: максимальна сила подразника, за якої відчуття ще зберігає свою специфіку (далі виникає лише больовий або загальний подразливий ефект);

- адаптація - зміна чутливості під впливом тривалої дії подразника (звикання до темряви або різкого запаху);

- сенсибілізація - підвищення чутливості аналізаторів під впливом дії іншого подразника або внаслідок вправи (наприклад, загострення слуху у людей з вадами зору).

Глибокі знання про навколишню дійсність військовослужбовець одержує завдяки сприйманню. Відчуття і сприймання є послідовними щаблями єдиного процесу чуттєвого пізнання і нерозривно пов'язані одне з одним.

Відчуття є вихідним матеріалом для складніших когнітивних процесів. Вони слугують основою для сприймання (формування цілісного образу предмета) і є первинною формою зв'язку живого організму із зовнішнім середовищем.

3.3 Сприйняття, його види і властивості. Роль маскування у сучасній війні.

Сприйняття - це психічний пізнавальний процес, який полягає в цілісному відображенні предметів і явищ навколишнього світу під безпосереднім впливом фізичних подразників на рецептори органів чуття.

При цьому сприймання має суб'єктивний характер, бо воно залежить від попереднього досвіду і знань.

Фізіологічну основу сприймання становить взаємодія різних аналізаторних систем або окремих частин одного й того самого аналізатора й утворення на основі цього умовних рефлексів на комплексні подразники, в результаті чого у людини виникає більш або менш складний образ предмета чи явища в цілому.

Сприймання поділяють на зорові, слухові, дотикові, рухові та інші, відповідно до переважаючої ролі одного з аналізаторів, що беруть участь в акті сприймання. А коли в сприйманні бере участь система аналізаторів, виникають складні комбіновані сприймання.

Зорове сприйняття дає найбільший обсяг інформації про форму, колір та розмір об'єктів (ключове для спостереження).

Слухове сприйняття забезпечує сприйняття звуків, їхнього напрямку та сили (важливо для ідентифікації техніки, наприклад, дронів).

Дотикове (тактильне) та кінестезичне сприйняття забезпечують пізнання через дотик, відчуття рухів і положення тіла у просторі.

Нюхове та смакове сприйняття - додаткові види, що допомагають орієнтуватися (наприклад, запах пального чи пороху).

Також за формами існування матерії виділяють сприйняття: простору

(форми, величини, віддаленості); часу (швидкості, тривалості подій); руху.

Сприймання як психічний пізнавальний процес характеризується такими основними закономірностями (властивостями):

1. Предметність:
- об'єкти відображаються не як набір якостей;
- образи пов'язуються з конкретними предметами зовнішнього світу;
- психіка виносить відчуття назовні (процес об'єктивації).

2. Цілісність:
- образ предмета формується як єдина структура;
- окремі елементи об'єднуються у цілісний комплекс;
- навіть за відсутності деяких деталей мозок подумки домальовує їх.

3. Структурність:
- сприймання не є простою сумою миттєвих відчуттів;
- мозок виділяє стійкі зв'язки між елементами предмета;
- ми впізнаємо мелодію, навіть якщо її грають на іншому інструменті.

4. Константність:
- образ предмета залишається відносно постійним за різних умов;
- зміна освітлення, відстані чи ракурсу не змінює сприймання форми й кольору;
- білий папір сприймається білим і у сутінках, і на сонці.

5. Осмисленість:
- сприймання завжди тісно пов'язане з мисленням і мовою;
- людина не просто бачить предмет, а усвідомлює його значення;
- образ обов’язково належить до певної категорії (називається словом).

6. Аперцепція:
- процес залежить від минулого досвіду, знань та інтересів людини;
- психічний стан і професія особистісно забарвлюють образ;
- спеціаліст бачить у деталі машини більше, ніж пересічний глядач.

Сприймання завжди цілісне. Будь-який предмет чи явище, що складається з різних частин, є комплексним подразником, але сприймається у цілому всіма якостями й ознаками.

Вибірковість сприймання виявляється в наданні переваги одним об'єктам, явищам або їх властивостям над іншими. Це визначається формою ставлення воїна до об'єктів, предметів, що зумовлена значущістю, інтересом, попереднім досвідом.

Константність сприймання полягає у відносно більшій чи меншій довготривалій постійності окремих властивостей і якостей об'єктів, незалежно від змін, що відбулися з ними. Константність сприймання пояснюється дією цілої низки факторів, основне місце серед яких належить адаптації і уявленням воїна про певний об'єкт.

Основа константності сприймання - багаторазова поява одних і тих самих об’єктів за різних обставин спостереження і виділення їх стійких, незмінних рис.

Узагальненість (усвідомленість). Усвідомлення сприймання пов'язане з розумінням сутності об'єкта, можливістю віднести його до певної групи чи класу, узагальнити його в слові, вловити схожість зі знайомими нам об'єктами.

Апперцепція - залежність сприймання від попереднього досвіду, від загального змісту психічної діяльності людини та її індивідуальних особливостей, а також від професії. Наприклад, лінгвіст, знайомлячись з людиною, як правило, звертає увагу на особливості її вимови, лікар зверне увагу на ознаки тієї чи іншої хвороби, фотограф - на фотогенічність. Серед складних форм відомі сприймання часу, простору, руху.

Роль маскування у сучасній війні.

Сутність маскування полягає у введенні противника в оману шляхом приховування реальних позицій і техніки або створення хибних об'єктів. Воно безпосередньо впливає на перцептивні процеси ворога та його розвідки (оптичної, тепловізійної, радіолокаційної).

Масове використання тепловізорів, аеророзвідки та FPV-дронів змінило підходи до захисту.

Сучасне маскування - це не лише класичні маскувальні сітки, а цілий комплекс дій:

- зниження теплового випромінювання: використання спеціальних термоізоляційних матеріалів та укриттів, які ховають техніку від тепловізорів;
- візуальне маскування: адаптація техніки, позицій та спорядження до ландшафту (використання маскувальних костюмів, гриму, сіток);
- радіоелектронне маскування та світломаскування: контроль за випромінюванням радіостанцій та телефонів, дотримання повної темряви вночі тощо.

Тактика обману ворожого сприйняття.

1. Імітація: створення хибних позицій з використанням макетів техніки, що змушує ворога витрачати ресурси (боєприпаси) на удари по хибних цілях.
2. Контроль демаскуючих ознак: своєчасне прибирання слідів, доріг, що ведуть до позицій, щоб уникнути виявлення об'єкта завдяки цілісності образу (наприклад, виявлення артилерійської батареї за витоптаними ділянками та слідами гусениць).
3. Маскувальна дисципліна: постійна увага особового складу до деталей (не залишати сміття, що блищить, уникати яскравих елементів екіпірування, які ламають природний фон).

У військовій діяльності має місце перекручене сприймання об'єкта, яке називається ілюзією. Вона широко застосовується у військовій справі для маскування військ.

На відміну від галюцинацій (коли людина бачить те, чого взагалі немає), ілюзія завжди має реальний об'єкт-подразник, який просто неправильно оцінюється мозком.

Виникненню ілюзії у військових сприяють:

- фізичні фактори, а саме погана видимість, туман, сутінки, рельєф місцевості, оптичні обмани (міражі);

- психологічні фактори, а саме сильний стрес, страх, очікування небезпеки, дефіцит часу на прийняття рішення;
- фізіологічні фактори, а саме втома, брак сну, кисневе голодування (у пілотів або альпіністів) тощо.

Види ілюзій, які поширені у бойових умовах:

- зорові, коли звичайний кущ або пеньок у темряві сприймається як ворожий солдат, що зачаївся;
- слухові, коли шелест листя або тріск гілки через вітер здається кроками противника;
- вестибулярні (просторові), які часто виникають у пілотів (ілюзія перевернутого польоту або неправильного визначення лінії горизонту) тощо.

Військова підготовка та тренування стресостійкості та професійного сприйняття допомагають військовослужбовцям критично оцінювати обстановку і зменшувати ризик помилок, спричинених ілюзіями тощо.

3.4 Особливості уваги як психічного процесу та стану людини. Мимовільна і довільна увага. Характерні властивості уваги.

Увага - це унікальний психічний процес та стан, що забезпечує спрямованість і зосередженість свідомості на певних об'єктах. Вона діє як своєрідний фільтр, що дозволяє людині відбирати важливу інформацію, ігнорувати другорядні подразники та успішно контролювати свою діяльність.

Увага - це спрямованість і зосередженість свідомості на певному предметі чи явищі, що становить інтерес, у результаті чого людина сприймає їх найбільш чітко, повно і ясно.

Основними теоріями уваги є такі:

Рефлекторна (психофізіологічна) теорія уваги базується на дослідженнях Івана Сєченова (обґрунтував рефлекторну природу психіки та уваги), Івана Павлова (відкрив орієнтувальний рефлекс - фундамент мимовільної уваги), Олексія Ухтомського (створив учення про домінанту - центр збудження в мозку).

Соціальна та культурно-історична теорія базується на наукових здобутках Лева Виготського (довів соціальну природу довільної уваги через мову та знаки), Олексія Леонтьєва (дослідив, як увага розвивається у процесі практичної діяльності), Петра Гальперіна (розробив теорію уваги як діяльності внутрішнього контролю).

Рефлекторна природа уваги розкрита І. Сєченовим**,** який довів, що увага є складною системою рефлексів. Вона базується на вродженому орієнтувальному рефлексі («що це таке?»), який згодом розвивається під впливом кори головного мозку. У цьому підході увага має переважно психофізіологічну (природну) основу.

Соціальна природа уваги за Л. Виготським розкрита у культурно-історичній концепції, яка стверджує, що увага (а саме довільна увага) має соціальну природу, бо дитина вчиться керувати увагою через спілкування з

дорослими, засвоюючи мову, знаки та соціальний досвід. Тут увага розглядається як вища психічна функція, що розвивається в соціумі.

Залежно від наявності мети та вольових зусиль розрізняють такі види уваги:

- мимовільна (пасивна) увага, що виникає і підтримується незалежно від свідомих намірів чи вольових зусиль людини. Її викликають особливості самого подразника (раптовість, гучний звук, яскравий колір, новизна або емоційна значущість);
- довільна (активна) увага як свідомо регульоване зосередження, яке спрямоване на досягнення заздалегідь поставленої мети та завжди потребує вольових зусиль. Це вищий вид уваги, притаманний переважно людині;
- післядовільна увага, що виникає як довільна (людина докладає зусиль для виконання завдання), але згодом робота стає настільки цікавою та захопливою, що процес відбувається легко, без напруження волі.

Характерними властивостями уваги є обсяг, розподіленість, здатність до переключення, відволікання, стійкість, зосередженість, неуважність.

Під обсягом уваги розуміють кількість предметів або явищ, які воїн утримує одночасно в своїй свідомості. Кількість таких об'єктів залежить передусім від змісту матеріалу, інтересу особистості до нього.

Якщо сприймається новий матеріал, свідомість воїна одночасно сприймає не більше одного об'єкта. Коли увага спрямована на знайомі речі, воїн може у свідомості одночасно утримувати кілька предметів. Як правило, у природних умовах свідомість воїна відображає 7 ± 2 предмети.

Разом із тим воїн здатний розподіляти свою увагу; при цьому він одночасно може виконувати дві і більше дій. Багато хто чув про феноменальні здібності Юлія Цезаря, який міг, за легендою, залагоджувати одночасно сім незалежних одна від одної справ.

Здатність довільно і свідомо змінювати спрямованість своєї діяльності забезпечується переключенням уваги. Здатність до переключення уваги визначається швидкістю переходу від одного виду діяльності до іншого.

Спрямувавши увагу на обраний об'єкт, воїн відволікається від інших предметів і явищ. Таке відволікання уваги від інших предметів і явищ - найважливіша умова успішного сприйняття обраного об'єкта. Тим часом у процесі навчання та виховання буває небажане відволікання, відвернення уваги.

Практична діяльність потребує стійкості уваги. Людина, яка має стійку увагу, здатна досить довго, якщо це потрібно, зосереджуватися на обраному об'єкті.

Завершуючи теоретичний виклад матеріалу, слід виокремити основні підходи щодо управління увагою воїнів у процесі бойової та національно-патріотичної підготовки, бойової діяльності, а також формування уваги та уважності.

Прийоми управління увагою військовослужбовців такі:

- цільова установка, а саме чітке формулювання бойового завдання

перед початком заняття;

- раптовість та новизна через введення неочікуваних вступних та нових елементів обстановки;
- зміна темпу та ритму, а саме чергування інтенсивних фізичних навантажень з аналітичною роботою;
- голосове керування, а саме зміна гучності, інтонації та тембру команд керівника занять;
- візуальна фіксація через використання маркерів, сигнальних ракет та орієнтирів на місцевості;
- активне залучення, а саме почергове призначення підлеглих старшими тактичних груп або спостерігачами.

Методи формування уваги та уважності військовослужбовців:

- примусовий розподіл, а саме одночасне спостереження за сектором обстрілу та прослуховування радіоефіру;
- ігри на витривалість уваги через тривалий пошук замаскованих об'єктів у визначеному квадраті;
- тренування переключення, а саме миттєва зміна фокуса з ближніх орієнтирів на дальні цілі;
- емоційне насичення через інтеграцію історичних прикладів героїзму в процес вогневої та тактичної підготовки;
- аналіз помилок через детальний розбір пропущених деталей під час дебрифінгу (післяпольотного/післябойового аналізу), аналізу проведених дій тощо.

3.5 Означення та види уявлення.

Уявлення - це психічний процес створення або відтворення чуттєвого образу предметів і явищ, які раніше сприймалися людиною, але в цей момент відсутні та не діють на її органи чуття. Це також вторинний образ реальності, який зберігається у пам'яті.

Додатково варто розрізняти суміжне поняття - уяву. Це психічний процес створення людиною нових образів та ідей шляхом переробки її попереднього досвіду. Уявлення виступає будівельним матеріалом та базою для уяви.

Уявлення виступає своєрідним містком між безпосереднім сприйняттям навколишнього світу та абстрактним мисленням.

Ключові особливості уявлення:

- опора на минулий досвід, а саме образ виникає без прямого впливу предмета на органи чуття в цей момент;
- узагальненість, а саме те, що образ уявлення зазвичай менш чіткий, ніж образ сприйняття, але він відображає найістотніші ознаки;
- мінливість та фрагментарність, коли окремі деталі предмета в нашій пам'яті можуть зникати, а інші - ставати яскравішими.

Два основні види уявлень:

- відтворювальне (пам'ять), а саме точне відновлення у свідомості того,

що людина бачила, чула або відчувала раніше (наприклад, обличчя друга, інтер'єр своєї кімнати);

- творче (уява), а саме створення абсолютно нових образів на основі комбінування елементів минулого досвіду (наприклад, уявний вигляд фантастичної істоти або дизайн майбутнього будинку).

У психології уявлення класифікують за різними критеріями:

1. За аналізаторами (провідним органом чуття):

- зорові, які базуються на зорових спогадах (образ обличчя друга, колір предмета, уявний пейзаж);
- слухові як відтворення в пам'яті звуків (мелодія, тембр голосу, шум дощу);
- рухові (кінестетичні) як уявлення про власні рухи та положення тіла (відчуття кроку, танцю, дотику руки до предмета);
- нюхові та смакові, а саме згадки запахів та смаків.

2. За ступенем вольових зусиль:

- мимовільні: з'являються спонтанно, без цілеспрямованих зусиль волі людини (наприклад, раптовий спогад про минуле під впливом побаченого предмета);
- довільні (цілеспрямовані): виникають тоді, коли людина свідомо ставить перед собою мету пригадати щось конкретне.

3. За ступенем узагальненості:

- поодинокі (конкретні) як чіткий образ конкретного, одиничного предмета або події (наприклад, спогад про свій перший велосипед);
- загальні як узагальнений образ, що містить найістотніші ознаки цілої групи однорідних предметів чи явищ (наприклад, загальний образ «собаки» чи «лісу»);
- схематичні як спрощене, умовне відображення об'єктів (географічна карта, дорожній знак, схема метро).

Уявлення як процес тісно пов'язане з психічними станами людини.

У цьому випадку уявлення як психічний стан розглядається як:

- образно-емоційний фон: переживання та яскраві уявлення певних подій впливають на емоційний стан. Наприклад, уявлення майбутньої відпустки викликає радість, а спогад про травматичну подію може ввести в стан тривоги чи смутку;
- адаптивний інструмент як психічний стан готовності до дії формується через створення внутрішньої картини (уявлення) майбутньої ситуації. Це допомагає людині адаптуватися до складних умов.

Характеристики або властивості уявлень залежать від індивідуальних особливостей людини, а якість та форма уявлень можуть значно відрізнятися у різних людей, якщо спиратися на такі показники:

- яскравість як ступінь наближення внутрішнього образу до реального сприйняття (у декого уявні образи дуже чіткі, у інших - розмиті та бліді);
- повнота, а саме кількість деталей, з яких складається образ (фрагментарне уявлення чи цілісне);

- точність, а саме ступінь відповідності уявного образу реальному об'єкту.

Уявлення військовослужбовця є не просто пасивним відтворенням образів. Це активний психічний процес, який безпосередньо формує його внутрішній стан, бойову готовність та психологічну стійкість.

Уявлення впливає на емоційні стани військового, а саме:

- моделює страхи - уява малює картини можливих поранень або загибелі, що посилює бойовий стрес та тривожність;

- регулює паніку - позитивні образи успішного виконання завдання допомагають знизити рівень афекту у критичні моменти;

- сприяє емоційному вигоранню - постійне прокручування негативних сценаріїв виснажує нервову систему ще до початку реального бою.

Уява впливає на мобілізаційну готовність військового через:

- ідеомоторне тренування, а саме через те, що уявне відтворення тактичних дій та стрільби активує м'язову пам'ять і покращує реальні навички;

- ефект несподіванки - якщо боєць заздалегідь уявив раптову атаку, його психіка не впадає в ступор під час реального нападу;

- формування рішучості, а саме через те, що чіткий образ перемоги або успішного маневру підвищує мотивацію та вольове зусилля.

Уява відіграє важливу роль у постстресових станах військових через:

- нав'язливі спогади (флешбеки) як мимовільне уявлення пережитих травматичних подій є основою розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР);

- викривлення реальності, а саме коли під впливом втоми уява може перетворювати звичайні об'єкти (тіні, дерева) на уявні загрози;

- психологічний захист, а саме використання керованого уявлення «безпечного місця» як методу швидкої психологічної саморегуляції тощо.

Слід зазначити, що сьогодні в умовах участі військовослужбовців в активних бойових діях беззаперечно важливими є дослідження військових психологів щодо впливу стрес-факторів війни на психічні пізнавальні процеси, який може мати як позитивний, так і негативний характер.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке пізнавальна сфера особистості та які психічні процеси входять до її структури?
2. Дайте психологічну характеристику простих психічних пізнавальних процесів та поясніть їх значення у професійній діяльності військовослужбовця.
3. Що таке відчуття? Охарактеризуйте його фізіологічні механізми, основні види та закономірності.
4. Дайте визначення сприйняття. Назвіть основні види та властивості сприйняття.

5. Які особливості сприйняття проявляються в умовах бойової діяльності, дефіциту часу, інформації та підвищеного ризику?
6. Поясніть роль маскування, дезінформації та військових хитрощів у сучасній війні з погляду психології сприйняття.
7. Що таке увага? Які її функції та значення для професійної діяльності військовослужбовця?
8. Порівняйте мимовільну, довільну та післядовільну увагу. У яких військово-професійних ситуаціях кожен із цих видів є найбільш важливим?
9. Охарактеризуйте основні властивості уваги (концентрація, стійкість, обсяг, розподіл і переключення) та поясніть їх значення для виконання бойових завдань.
10. Що таке уявлення? Назвіть його основні види та поясніть роль уявлень у формуванні професійних навичок військовослужбовця.
11. Яку роль відіграють відчуття у забезпеченні ефективної діяльності військовослужбовця під час виконання бойових завдань?

ПІЗНАВАЛЬНИЙ ЦИКЛ

01 **ВІДЧУТТЯ** первинна інформація	02 **СПРИЙНЯТТЯ** цілісний образ ситуації
03 **УВАГА** відбір і контроль інформації	04 **УЯВА** прогнозування варіантів дій

ВАЖЛИВО: Точність рішень залежить від узгодженої роботи всіх пізнавальних процесів.

Тема 4. Пізнавальна сфера військовослужбовця. Психологічна характеристика складних психічних пізнавальних процесів та їх роль у процесі військово-професійної діяльності.

4.1. Психологічна характеристика пам’яті військовослужбовця, її види та прийоми запам'ятовування матеріалу.

Пам’ять є одним із найважливіших психічних процесів людини, який забезпечує накопичення, збереження та відтворення життєвого досвіду. Завдяки пам’яті людина здатна засвоювати знання, формувати навички, використовувати попередній досвід у практичній діяльності та підтримувати безперервність власного психічного розвитку.

У психології пам’ять визначають як психічний процес запам’ятовування, збереження, відтворення та забування інформації. Вона є необхідною умовою навчання, професійної діяльності та особистісного розвитку людини.

Особливого значення пам’ять набуває у професійній діяльності військовослужбовців, оскільки забезпечує засвоєння великого обсягу інформації, нормативних документів, алгоритмів дій, бойових наказів та практичних навичок.

Пам’ять є одним із найскладніших психічних процесів, тому протягом розвитку психологічної науки було створено низку теорій, які пояснюють механізми запам’ятовування, збереження та відтворення інформації. Кожна з них розглядає пам’ять з різних наукових позицій та доповнює розуміння цього психічного явища.

Асоціативна теорія пам’яті.

Асоціативна теорія є однією з найдавніших теорій пам’яті. Її представниками були Аристотель, Джон Локк, Девід Гартлі та інші дослідники. Основна ідея теорії полягає в тому, що пам’ять функціонує завдяки утворенню асоціацій (зв'язків) між окремими враженнями, образами та уявленнями. Якщо два явища сприймаються одночасно або послідовно, між ними виникає асоціативний зв'язок. У подальшому відтворення одного елемента викликає пригадування іншого. Виділяють такі види асоціацій: за суміжністю (події відбуваються разом у часі або просторі); за схожістю; за контрастом; за причинно-наслідковими зв'язками.

Асоціація за суміжністю - це відображення в мозку людини зв’язків між предметами та явищами, які йдуть один за одним у часі (суміжність у часі) або перебувають поряд у просторі (суміжність у просторі). Асоціації за суміжністю виникають при згадуванні подій, свідком яких була людина, під час заучування матеріалу тощо. Асоціації за суміжністю виникають тоді, коли предмети, явища або події сприймаються одночасно або послідовно в часі та просторі. Згадування одного елемента автоматично викликає спогад про інший. Так вигляд військового полігону викликає спогади про проведені навчання, а прапор України асоціюється з державними урочистостями.

Асоціації за схожістю виникають між предметами або явищами, які мають спільні ознаки, властивості чи характеристики. Певні види бойової техніки зі схожими контурами дають розуміння їх призначення. Порівняння нового матеріалу з уже відомим сприяє його кращому розумінню та засвоєнню.

Асоціація за контрастом - утворюється під час відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності, що пов'язані між собою протилежними ознаками (високий - низький, веселий - сумний тощо). Протиставлення понять допомагає чіткіше усвідомити їхні особливості та відмінності, що полегшує запам'ятовування.

Особливим різновидом асоціацій є причинно-наслідкові асоціації. Вони виникають тоді, коли між подіями або явищами існує причинний зв'язок: одна подія є причиною, а інша - наслідком. Ці асоціації є головними стосовно міркувань і логічних побудов. Розуміння причин і наслідків забезпечує осмислене запам'ятовування матеріалу та сприяє розвитку логічного мислення.

Так, військовослужбовець запам'ятовує, що порушення дисципліни може спричинити негативні наслідки для військової служби, а інтенсивні тренування призводять до підвищення професійної майстерності військовослужбовців.

Нейрофізіологічна теорія пам'яті пов'язана з положеннями вчення І. П. Павлова про вищу нервову діяльність. Згідно з його вченням, матеріальним підґрунтям пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним базисом пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як "слід", як тимчасові нервові зв'язки, що утворилися у відповідь на дію подразника.

Згідно з нейрофізіологічною теорією пам'яті, проходження будь-якого збудження через групу клітин (нейронів) залишає по собі фізичний слід, що призводить до механічних та електричних змін у синапсах. При зоровому сприйманні предмета відбувається обстеження оком об'єкта по контуру, що супроводжується рухом імпульсу відповідною групою нервових клітин, які "моделюють" сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури. Сучасні нейронауки підтверджують, що пам'ять є результатом складної взаємодії багатьох структур головного мозку.

Біхевіористична теорія пам'яті. Представниками цієї теорії були Джон Вотсон, Едвард Торндайк, Беррес Скіннер. Згідно з біхевіористичним підходом, пам'ять розглядається як результат формування навичок і звичок через багаторазове повторення та закріплення реакцій. Основними механізмами запам'ятовування вважаються повторення, вправляння, підкріплення, формування умовних рефлексів. Чим частіше повторюється певна дія або інформація, тим міцніше вона закріплюється в пам'яті. Недоліком теорії є недостатня увага до внутрішніх психічних процесів людини.

Гештальтпсихологічна теорія пам'яті. Представниками цього напряму були Макс Вертгеймер, Вольфганг Келер, Курт Коффка. Основне положення теорії полягає в тому, що людина запам'ятовує не окремі елементи, а цілісні

структури (гештальти). Запам'ятовування залежить від організації матеріалу, логічних зв'язків між його частинами, цілісності сприйняття. Відповідно до цієї теорії, добре структурований і осмислений матеріал запам'ятовується значно краще, ніж набір окремих не пов'язаних між собою фактів.

Діяльнісна теорія пам’яті. Значний внесок у розвиток теорії зробили Лев Виготський, Олексій Леонтьєв та Петро Гальперін. Відповідно до цієї теорії пам'ять розглядається як особливий вид діяльності людини. Ефективність запам'ятовування залежить від мети діяльності, мотивації, активності суб'єкта, способів обробки інформації. Доведено, що інформація краще запам'ятовується тоді, коли вона включена в активну діяльність людини та має для неї особистісне значення.

Когнітивна теорія пам’яті. Когнітивна психологія розглядає пам'ять як систему переробки інформації. Представниками когнітивного напряму були Джордж Міллер, Річард Аткінсон та Річард Шиффрін. Згідно з цією теорією інформація проходить кілька етапів: надходження через органи чуття; обробка в короткочасній пам'яті; кодування; збереження в довготривалій пам'яті; відтворення за потреби. Особлива увага приділяється процесам уваги, кодування, зберігання, пошуку інформації. Саме когнітивна теорія стала основою сучасних уявлень про функціонування пам'яті.

Біохімічна теорія пам’яті. Представники цього підходу вважають, що процеси пам'яті пов'язані з біохімічними змінами в клітинах мозку. Основними механізмами виступають синтез білків, зміни в роботі нейромедіаторів, перебудова міжнейронних зв'язків. Згідно з цією теорією, утворення довготривалих спогадів неможливе без певних біохімічних процесів у нервових клітинах.

Сучасна психологія не розглядає жодну з теорій пам'яті як абсолютно вичерпну. Найбільш повне розуміння пам'яті забезпечує комплексний підхід, який поєднує асоціативні, когнітивні, діяльнісні, нейрофізіологічні та біохімічні уявлення. Разом вони пояснюють, як людина запам'ятовує, зберігає та відтворює інформацію, а також дозволяють розробляти ефективні методи навчання, професійної підготовки та психологічної допомоги.

Практичне значення теорії полягає в широкому використанні асоціативних прийомів для поліпшення запам'ятовування.

Види пам’яті.

Найбільш поширеною класифікацією мнемічних процесів є запропонований П. П. Блонським поділ пам’яті залежно від особливостей запам’ятовування та відтворення:

- рухова пам’ять - це пам’ять на рухи та їх системи, що дозволяє формувати практичні навички;
- емоційна (афективна), тобто пам’ять на почуття та емоційні стани;
- образна пам’ять, яка включає зорову, слухову, нюхову, смакову та дотикову пам’ять;
- словесно-логічна (вербальна) пам’ять.

Залежно від характеру діяльності пам’ять поділяють на:

- мимовільну та довільну.

За засобами запам’ятовування розрізняють:

- механічну та змістовну пам’ять.

За тривалістю збереження виділяють:

- миттєву, короткочасну, тривалу, оперативну, генетичну пам’ять.

Специфікою миттєвої пам'яті є те, що вона не підлягає довільному управлінню, вона не переробляється і не співвідноситься з інформацією, яка надходить на інші чуттєві входи. Вона залишає елементарний слід протягом кількох миттєвостей. Час збереження сліду в миттєвій пам'яті становить усього 10-60 секунд, а іноді й менше. Вона забезпечує первинне сприйняття інформації та її передачу до наступних рівнів пам'яті.

Частина інформації з миттєвої пам'яті потрапляє в короткочасну. Обсяг короткочасної пам'яті невеликий і обчислюється в деяких змінних структурних одиницях (7 ± 2 од.), а час збереження становить кілька хвилин. Оскільки обсяг короткочасної пам'яті обмежений, інформація з неї після перекодування виводиться в проміжну пам'ять, де вона зберігається доти, доки не з'явиться можливість перевести її на тривале збереження. Час збереження в проміжній пам'яті обчислюється годинами. Важливою особливістю цього виду пам'яті є те, що, якщо вона протягом кількох діб не очищається, організм примусово відключається від прийому інформації із зовнішнього середовища. Процеси очищення проміжної пам'яті відбуваються переважно уві сні.

Тривала пам’ять - це вид пам’яті, який забезпечує збереження інформації протягом тривалого часу: від кількох днів і місяців до багатьох років або навіть усього життя. Вона є основним сховищем знань, умінь, навичок та життєвого досвіду людини.

Інформація потрапляє до тривалої пам’яті в результаті її осмислення, повторення та практичного використання. На відміну від короткочасної пам’яті, обсяг тривалої пам’яті практично необмежений, а збережені в ній відомості можуть відтворюватися через значний проміжок часу. Тривала пам’ять є найважливішим видом пам’яті, який забезпечує накопичення та збереження знань, умінь, навичок і життєвого досвіду.

До особливостей тривалої пам’яті можна віднести тривале збереження інформації, великий обсяг інформації, можливість багаторазового відтворення знань і навичок, відносну стійкість до забування при регулярному використанні інформації.

Тривала пам’ять має особливе значення у військовій діяльності, оскільки забезпечує засвоєння військових статутів, інструкцій та нормативних документів, збереження професійних знань і бойового досвіду, формування стійких навичок володіння зброєю та військовою технікою, швидке прийняття рішень на основі накопиченого досвіду, ефективне виконання службово-бойових завдань у складних умовах.

Оперативна пам'ять забезпечує збереження інформації лише на час виконання певного завдання. Після завершення діяльності ця інформація може забуватися або переходити до тривалої пам'яті. Це може бути

запам'ятовування послідовності команд під час виконання бойового завдання або розв'язання задачі. Вона відіграє важливу роль у повсякденній діяльності людини, оскільки забезпечує можливість одночасно сприймати, утримувати та використовувати інформацію для виконання поточних завдань. Вона є основою ефективного мислення, прийняття рішень і контролю власних дій.

Для військовослужбовців оперативна пам'ять має особливе значення, адже дозволяє утримувати в пам'яті отримані накази та вказівки, швидко обробляти інформацію, що надходить під час виконання завдань, контролювати послідовність власних дій, своєчасно реагувати на зміни обстановки.

Генетична пам'ять - це інформація, закладена в спадковому апараті людини та передана від попередніх поколінь. Це вроджені безумовні рефлекси, інстинктивні форми поведінки. Вона забезпечує збереження та передачу біологічно важливої інформації від покоління до покоління.

Усі види пам'яті взаємопов'язані та доповнюють один одного. Вони забезпечують накопичення, збереження й використання інформації, що є необхідною умовою успішного навчання, професійної діяльності та адаптації людини до навколишнього середовища. Для військовослужбовців розвинена пам'ять є важливою передумовою ефективного виконання службово-бойових завдань, швидкого прийняття рішень та набуття професійної майстерності.

Характеристика процесів пам'яті.

Запам'ятовування - один з головних процесів пам'яті. Воно відповідає за утворення і закріплення тимчасових нервових зв'язків.

Запам'ятовування буває у трьох формах:

а) відбиток як короткочасне або довготривале збереження матеріалу;

б) мимовільне запам'ятовування;

в) заучення.

Запам'ятовування буває мимовільним і довільним.

Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. Все, що емоційно сильно впливає на нас, запам'ятовується незалежно від нашого наміру запам'ятати. Мимовільному запам'ятовуванню сприяють яскравість, наявність інтересу, контрастність.

Довільне запам'ятовування відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву. Воно має цілеспрямований характер, використовує спеціальні засоби та прийоми запам'ятовування. Умовами успіху довільного запам'ятовування є дійовий характер засвоєння інформації, інтерес до матеріалу, його значущість, установка на запам'ятовування тощо.

Збереження - це процес пам'яті, який полягає в утриманні інформації протягом певного часу та забезпеченні можливості її подальшого відтворення і використання. Під час збереження інформація не лише утримується в пам'яті, а й певним чином переробляється, систематизується та пов'язується з уже наявними знаннями й досвідом людини. Тривалість збереження може коливатися від кількох секунд до багатьох років.

Ефективність збереження залежить від: осмисленості матеріалу; частоти його повторення, значущості інформації для людини, емоційного забарвлення подій, індивідуальних особливостей пам'яті. Чим краще людина розуміє матеріал і чим частіше використовує його на практиці, тим міцніше він зберігається в пам'яті.

Процес збереження пов'язаний із процесом забування, тобто зникненням з пам'яті слідів того, що запам'ятовувалося. Перш ніж зникнути з пам'яті, подія втрачає зв'язок із теперішнім. Найчастіше забувається другорядне, краще зберігається істотне, основне, воно зберігається і довше, і повніше.

Третій процес пам'яті - відтворення інформації (оживлення у свідомості почуттів, думок, прагнень, тобто того, що колись сприймалося). Відтворення може бути довільним, мимовільним і випадковим.

Довільне відтворення має спрямований характер, відбувається усвідомлено, залежить від завдання, зусиль волі, від необхідності і потреби воїна щось згадати.

Особливістю довільного відтворення є те, що воно потребує вольових зусиль, має визначену мету, часто супроводжується пошуком необхідної інформації в пам'яті. У діяльності воїна воно має основне значення і його легкість, швидкість, точність тісно пов'язані з двома попередніми етапами процесу пам'яті - запам'ятовуванням і збереженням.

Мимовільне відтворення відбувається без спеціального наміру пригадати щось. Інформація виникає у свідомості під впливом певних обставин, вражень або асоціацій. Так, почувши знайому мелодію, людина раптом згадує події, пов'язані з нею, або знайомий запах викликає спогади про певне місце. Особливості мимовільного відтворення - не потребує спеціальних зусиль; виникає спонтанно; часто пов'язане з асоціативними зв'язками.

Випадкове відтворення здійснюється без спеціальної мети що-небудь згадати, воно виникає неначе само по собі, несподівано; не пов'язане з поставленою метою; часто має емоційне або асоціативне підґрунтя, інколи в результаті якихось асоціацій. Так, під час виконання звичайної роботи раптово згадується подія, яка відбулася багато років тому.

Відтворення - це показник міцності запам'ятовування і разом з тим наслідком цих процесів. Основою відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Найпростіша форма відтворення - впізнавання (виникає при повторному сприйманні об'єктів). Впізнавання буває повним і неповним. При повному впізнаванні повторно сприйнятий об'єкт одразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відтворюються час, місце, деталі ознайомлення з ним.

Неповне впізнання характеризується невизначеністю та труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, зі знайомим образом.

Складнішою формою відтворення є згадування. Особливість згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється. Згадування може бути довільним (наприклад, пригадування

правила) або мимовільним, коли образи чи відомості спливають у свідомості без будь-яких мотивів (ремінісценція - “виринання” у свідомості забутого).

Особливою формою довільного відтворення є пригадування, коли людина докладає певних зусиль, щоб згадати потрібну інформацію.

Спогади - відтворення подій, фактів і переживань із особистого життєвого досвіду людини.

Ефективність відтворення залежить від міцності запам’ятовування, тривалості збереження інформації, рівня осмислення матеріалу, емоційного стану людини, наявності асоціативних зв’язків, умов, у яких відбувається пригадування.

У військовій діяльності відтворення має особливе значення, оскільки забезпечує швидке використання знань, навичок і досвіду під час виконання службово-бойових завдань, прийняття рішень в умовах дефіциту часу та дії в екстремальних ситуаціях.

Забування - це процес втрати або ускладнення відтворення інформації. Воно може бути частковим або повним та залежить від часу, значущості матеріалу, емоційного стану людини та частоти повторення інформації. Незважаючи на те, що його часто розглядають як негативне явище, забування виконує важливу функцію в роботі пам’яті.

Значущість забування полягає в тому, що воно звільняє пам’ять від другорядної та непотрібної інформації, запобігає перевантаженню нервової системи, сприяє кращій організації та систематизації знань, допомагає зосереджуватися на актуальній і важливій інформації, зменшує вплив негативних або травматичних переживань на психіку людини.

Індивідуальні властивості пам’яті.

Кожна особистість має індивідуальні відмінності пам’яті, які виявляються в точності, швидкості, міцності запам’ятовування та готовності до відтворення.

Точність запам’ятовування характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам’ятовувалося, та кількістю допущених помилок.

Швидкість запам’ятовування визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам’ятовування нового матеріалу.

Міцність запам’ятовування виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу або повільності його забування. Готовність до відтворення визначається тим, як швидко та легко людина може в потрібний момент пригадати необхідні їй відомості.

Індивідуальні відмінності пам’яті зумовлюються типом вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв’язків пов’язана із силою процесів збудження та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам’ятовування.

Індивідуальні відмінності пам’яті виявляються і в тому, який матеріал краще запам’ятовується людиною - образний, словесний чи рівною мірою обидва. Саме тому розрізняють наочно-образний, словесно-абстрактний та змішаний (проміжний) типи пам’яті. Ці типи зумовлені насамперед умовами життя та професійною діяльністю. Так, наочно-образний тип пам’яті

притаманний письменникам, поетам, діячам мистецтва; словесно-абстрактний - ученим, філософам. Врахування індивідуальних відмінностей пам'яті важливе в навчальній роботі та сприяє як поліпшенню академічних здібностей учнів, так і розкриттю творчого потенціалу дітей.

Порушення запам'ятовування, збереження і відтворення фактів навколишнього життя і власного досвіду називається розладом пам'яті.

До кількісних порушень пам'яті належать: амнезії (порушення пам'яті у вигляді втрати здатності зберігати і відтворювати раніше набуті знання), гіпомнезії (ослаблення пам'яті або окремих її компонентів, що частіше спостерігається в осіб похилого віку), гіпермнезії (різке загострення пам'яті з напливом множинних спогадів, які виникають у формі сцен).

Прийоми поліпшення запам'ятовування матеріалу:

Ефективність запам'ятовування значною мірою залежить від правильного використання спеціальних прийомів, які допомагають краще сприймати, зберігати та відтворювати інформацію.

1. Осмислення матеріалу. Найкраще запам'ятовується те, що людина розуміє. Усвідомлення змісту, встановлення логічних зв'язків між фактами та явищами значно підвищує міцність запам'ятовування.

2. Повторення. Повторення сприяє закріпленню інформації в пам'яті. Найефективнішим є розподілене повторення, коли матеріал повторюється через певні проміжки часу.

3. Складання плану. Поділ матеріалу на логічні частини та створення плану допомагають краще зрозуміти його структуру і полегшують подальше відтворення.

4. Використання асоціацій. Нові знання легше запам'ятовуються, якщо пов'язувати їх з уже відомими фактами, образами чи подіями. Асоціації можуть бути за схожістю, контрастом, суміжністю або причинно-наслідковими зв'язками.

5. Групування інформації. Об'єднання окремих елементів у смислові групи або блоки дозволяє зменшити обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати.

6. Використання наочності. Схеми, таблиці, малюнки, діаграми та інші візуальні засоби сприяють кращому засвоєнню матеріалу завдяки залученню образної пам'яті.

7. Активне відтворення. Корисно не лише перечитувати матеріал, а й намагатися переказати його своїми словами, відповідати на запитання або виконувати практичні завдання.

8. Емоційне забарвлення. Інформація, яка викликає інтерес або емоційний відгук, запам'ятовується швидше й зберігається довше.

9. Мнемотехнічні прийоми. Для полегшення запам'ятовування використовують спеціальні методи: акроніми, рими, ключові слова, образні асоціації, метод локусів («палац пам'яті») тощо.

Значення матеріалу є важливим чинником ефективного запам'ятовування. Інформація, яка має практичну цінність, пов'язана з

потребами, цілями або службовою діяльністю військовослужбовця, засвоюється швидше, зберігається довше та легше відтворюється.

Інтерес підвищує увагу та активність пізнавальних процесів. Матеріал, який викликає зацікавленість, краще сприймається, глибше осмислюється та міцніше закріплюється в пам'яті. Позитивне емоційне ставлення до інформації сприяє її тривалому збереженню.

Отже, чим більш значущим і цікавим є матеріал для військовослужбовця, тим ефективніше відбуваються процеси запам'ятовування, збереження та відтворення інформації.

Прийоми поліпшення запам'ятовування допомагають зробити процес навчання більш ефективним, підвищують міцність засвоєння знань та полегшують їх подальше відтворення. Найкращий результат досягається за поєднання осмислення матеріалу, повторення, асоціативних зв'язків і активної роботи з інформацією.

Пам'ять є складним психічним процесом, який забезпечує накопичення, збереження та використання індивідуального досвіду людини. Від рівня розвитку пам'яті значною мірою залежить успішність навчання, професійної діяльності та особистісного розвитку військовослужбовців. Знання особливостей функціонування пам'яті та використання ефективних прийомів запам'ятовування дозволяють підвищити продуктивність навчання, поліпшити якість засвоєння інформації та сприяють успішному виконанню службових завдань.

4.2. Психологічна характеристика мислення. Форми мислення та їх роль для військовослужбовців.

Проникнення в таємниці пізнання явищ навколишнього світу можливе лише завдяки мисленню. Відмінність мислення від інших психологічних процесів полягає в тому, що воно майже завжди пов'язане з наявністю проблемної ситуації, задачі, яку необхідно вирішити.

Мислення - це вищий пізнавальний психічний процес, який полягає в узагальненому та опосередкованому відображенні людиною предметів, явищ і закономірностей навколишнього світу. За допомогою мислення людина пізнає те, що неможливо безпосередньо сприйняти органами чуття, встановлює зв'язки між явищами, аналізує інформацію, робить висновки та приймає рішення.

На відміну від відчуттів і сприймання, які відображають окремі властивості об'єктів, мислення дає змогу проникати в сутність явищ, розкривати причинно-наслідкові зв'язки та прогнозувати можливі наслідки подій.

Мислення - це психологічний процес пізнання, який пов'язаний з відкриттям суб'єктивно нового знання, з рішенням задач, з творчим перетворенням дійсності.

Для військовослужбовця мислення є одним із найважливіших психічних процесів, оскільки забезпечує правильне розуміння бойової обстановки, оцінку ризиків, прийняття обґрунтованих рішень та ефективне виконання службово-бойових завдань.

У психологічній науці прийнято виділяти такі види мислення:

практичне (наочно-дійове, наочно-образне) та теоретичне (понятійне, образне).

Наочно-дійове мислення характеризується тим, що розв’язання задачі здійснюється за допомогою реального перетворення ситуації, зміни властивостей об'єктів, що оточують людину. Цей вид мислення властивий не тільки людині, але й вищим тваринам.

Наочно-образне мислення пов’язане з конкретними образами, ситуаціями і змінами в них. Це один з етапів онтогенетичного розвитку мислення.

Теоретичне мислення характеризується використанням понять, образів, логічних конструкцій та формується в процесі ігрової, навчальної, трудової і громадської діяльності людини.

Основними властивостями мислення є: цілеспрямованість, швидкість, глибина, широта, узагальненість, опосередкованість, гнучкість, стратегічність, логічність, імпульсивність-обережність, самостійність, критичність, рефлексивність.

Цілеспрямованість - спрямованість на вирішення конкретного завдання або досягнення поставленої мети.

Швидкість мисленнєвих процесів виявляється у невідкладному прийнятті нестандартних рішень, як правило, в екстремальних умовах. Вона може бути як інтуїтивною, так і усвідомленою, тобто пов'язана з повним рефлексивним аналізом усіх етапів мисленнєвого процесу. Наприклад, саме швидкість мисленнєвих процесів є основним моментом, який вимірюється в тестах інтелекту Г. Ю. Айзенка, коли потрібно якнайшвидше дати правильну відповідь на поставлене в задачі запитання.

Глибина мислення сприяє аналізу, порівнянню та знаходженню суттєвих зв’язків між різними явищами.

Широта мислення виявляється в залученні до розв'язування задачі необхідних засобів, знань і вмінь, безпосередньо не даних в умовах задачі, а взятих з інших сфер знань, наук.

Узагальненість - здатність виділяти загальні ознаки та закономірності.

Опосередкованість - можливість отримувати знання не лише через безпосереднє сприйняття, а й через аналіз уже наявної інформації.

Гнучкість мислення (здатність змінювати напрями пошуку правильного рішення) є протилежною ригідності та однією з головних умов творчого мислення.

Стратегічність мислення передбачає вибір адекватних способів розв'язування задачі та відповідних розумових дій у ситуаціях, коли необхідно визначати концептуальні підходи до вирішення певної проблеми, наприклад,

бойової.

Логічність - послідовність і обґрунтованість розумових операцій.

Імпульсивність і обережність мислення мають надзвичайно важливе значення у військовій справі, коли необхідне їх розумне поєднання та вміння ризикувати під час прийняття складних рішень.

Самостійність мислення виявляється у нешаблонності, продуктивному мисленні, що лежить в основі оригінальних підходів у різних сферах діяльності.

Критичність - уміння оцінювати власні судження та перевіряти достовірність інформації.

Рефлексивність мислення - це здатність до творчого аналізу ситуації, вияв самосвідомості особистості в аналізі проблемних ситуацій.

Розумова діяльність людини складається з таких мисленнєвих операцій: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстракція і конкретизація.

Аналіз - це намагання в процесі пізнання уявно поділити предмет чи явище на складові його частини.

Синтез - процес уявного з'єднання в одне ціле окремих частин предмета чи явища дійсності.

Порівняння полягає у встановленні схожості і (або) відмінності між предметами чи явищами.

Абстракція - це уявне виділення суттєвих властивостей та ознак предметів чи явищ за одночасного ігнорування несуттєвих.

Узагальнення - це уявне об'єднання предметів та явищ за тією суттєвою ознакою, що була виділена в процесі абстракції.

Конкретизація - це уявний перехід від загального до одиничного.

Основними формами мислення є поняття, судження та умовивід.

Поняття - це форма мислення, у якій відображаються загальні та суттєві ознаки предметів і явищ. Наприклад, поняття *«військова дисципліна»*, *«бойова готовність»*, *«командир»* узагальнюють характерні ознаки відповідних явищ. Для військовослужбовця поняття є основою професійних знань, оскільки дозволяють правильно розуміти вимоги статутів, наказів, інструкцій та бойових документів.

Судження - це форма мислення, за допомогою якої людина стверджує або заперечує певні зв’язки між предметами, явищами чи їхніми властивостями. Прикладом судження є висловлювання «Підрозділ готовий до виконання завдання» або «Недотримання заходів безпеки може призвести до втрат». Судження дозволяють оцінювати ситуацію, аналізувати факти та формувати власну позицію щодо подій.

Умовивід - це форма мислення, за допомогою якої на основі одного або кількох суджень робиться новий висновок. Наприклад: «Усі військовослужбовці повинні дотримуватися військової дисципліни. Петренко є військовослужбовцем. Отже, Петренко повинен дотримуватися військової дисципліни». Умовиводи дають можливість прогнозувати розвиток подій, приймати рішення та планувати подальші дії.

Вивчаючи мислення, треба розглянути основні логічні способи мислення,

за допомогою яких людина пізнає навколишній світ, аналізує інформацію та робить висновки. Дедукція, індукція та аналогія є основними логічними способами мислення, за допомогою яких людина аналізує інформацію, робить висновки та приймає рішення.

Дедукція - це метод мислення, за якого висновок робиться від загального до конкретного. Людина застосовує загальні правила, закони або положення до окремого випадку.

Прикладом такого способу мислення може бути: «Усі військовослужбовці повинні дотримуватися військової дисципліни. Іваненко є військовослужбовцем. Отже, Іваненко повинен дотримуватися військової дисципліни». Дедукція допомагає застосовувати загальні знання до конкретних ситуацій.

Індукція - це метод мислення, за якого висновок формується на основі окремих фактів і спостережень та переходить до загального узагальнення. Приклад: під час кількох навчань військовослужбовці з високою стресостійкістю успішно виконували завдання в складних умовах. Отже, можна зробити висновок, що стресостійкість є важливою умовою ефективної військової діяльності. Індукція дозволяє формулювати загальні висновки на основі окремих фактів.

Аналогія - це метод мислення, який полягає у перенесенні знань про один предмет або явище на інший об’єкт на основі їхньої схожості. Приклад: якщо певна тактика була ефективною в схожій бойовій ситуації раніше, можна припустити, що вона буде ефективною і в нових подібних умовах. Аналогія дає можливість знаходити рішення шляхом порівняння схожих ситуацій.

Усі ці способи мислення мають важливе значення для аналізу обстановки та прийняття рішень у військовій діяльності.

З поняттям мислення тісно пов’язане поняття інтелекту.

Інтелект - це сукупність найбільш загальних розумових здібностей, що забезпечують людині успіх під час розв’язання різноманітних завдань.

Як і всі функції психіки, інтелект перебуває під впливом, з одного боку, спадковості, а з іншого - навколишнього середовища.

Для оцінки рівня інтелекту використовують так званий коефіцієнт інтелекту IQ. Коефіцієнт інтелекту визначається відношенням розумового віку (логічні, арифметичні дії, довільна пам’ять тощо) до хронологічного віку.

Приблизно 64 % населення мають середній рівень інтелекту, що відповідає 84-116 балам; у 16 % населення інтелект вищий за середній (116-180 балів), а ще у 16 % - нижчий за середній (10-84 бали).

У розумовій діяльності важливе значення мають вольові функції людини, її бажання і прагнення до пізнання. Воля є свого роду енергетичним ресурсом процесу мислення.

Основними шляхами розвитку мислення у військовослужбовців є:

Розвиток мислення військовослужбовців є важливою складовою їхньої професійної підготовки. Високий рівень розвитку мислення забезпечує здатність швидко оцінювати обстановку, приймати обґрунтовані рішення,

прогнозувати розвиток подій та ефективно діяти в складних і небезпечних умовах.

1. Набуття та поглиблення професійних знань. Мислення розвивається в процесі навчання та засвоєння нової інформації. Ґрунтовне вивчення військової справи, статутів, тактики, озброєння та військової психології розширює кругозір військовослужбовця і формує здатність аналізувати різноманітні ситуації.

2. Постійна практична діяльність. Виконання службових обов'язків, участь у навчаннях, тренуваннях і бойовій підготовці сприяють розвитку практичного мислення. У реальних умовах військовослужбовець навчається швидко орієнтуватися в обстановці та знаходити ефективні способи виконання завдань.

3. Розв'язання проблемних і ситуаційних завдань. Важливим засобом розвитку мислення є аналіз навчальних і реальних ситуацій, вирішення тактичних задач, моделювання можливих варіантів розвитку подій. Це розвиває логічність, гнучкість та самостійність мислення.

4. Розвиток спостережливості та уваги. Уміння помічати важливі деталі, швидко сприймати інформацію та концентрувати увагу створює основу для якісного аналізу обстановки та прийняття правильних рішень.

5. Формування критичного мислення. Критичне мислення дозволяє об'єктивно оцінювати отриману інформацію, перевіряти її достовірність, виявляти помилки та уникати поспішних висновків. Воно особливо важливе в умовах інформаційного впливу та невизначеності.

6. Обмін досвідом і колективне обговорення. Аналіз виконаних завдань, обговорення різних способів їх вирішення, вивчення бойового досвіду інших військовослужбовців сприяють розвитку здатності бачити проблему з різних сторін та знаходити оптимальні рішення.

7. Самостійна робота над собою. Читання професійної літератури, вивчення історії воєнного мистецтва, участь у тренінгах, самоосвіта та постійне вдосконалення інтелектуальних здібностей позитивно впливають на розвиток мислення.

8. Розвиток творчого підходу. Сучасна військова діяльність часто потребує нестандартних рішень. Тому важливо розвивати творче мислення, яке дозволяє знаходити нові способи дій у складних та непередбачуваних ситуаціях.

Основними шляхами розвитку мислення у військовослужбовців є навчання, практична діяльність, розв'язання проблемних завдань, розвиток спостережливості та критичного мислення, обмін досвідом, самоосвіта і творчий підхід до виконання службових обов'язків. Систематичний розвиток мислення підвищує професійну майстерність військовослужбовця, його готовність до дій в екстремальних умовах та ефективність виконання службово-бойових завдань.

У військовій діяльності мислення виконує надзвичайно важливі функції. Воно забезпечує аналіз та оцінку обстановки, сприяє швидкому прийняттю

рішень в умовах дефіциту часу, допомагає прогнозувати наслідки власних дій і дій противника, дозволяє знаходити оптимальні способи виконання бойових завдань, забезпечує ефективне управління підрозділом, сприяє адаптації до складних і нестандартних ситуацій, допомагає зберігати самоконтроль та діяти раціонально в умовах стресу.

Особливого значення мислення набуває під час бойових дій, коли військовослужбовець повинен швидко оцінювати ситуацію, приймати відповідальні рішення та діяти в умовах невизначеності й небезпеки.

Розвинене мислення є необхідною умовою професійної діяльності військовослужбовця, оскільки забезпечує ефективне прийняття рішень, успішне виконання службово-бойових завдань та збереження психологічної стійкості в складних умовах служби.

Мислення людини завжди тісно пов'язане з мовою і мовленням.

4.3. Мовлення, його види, функції та властивості.

Під час навчання та виховання підлеглих велике значення має мова. Мова як форма спілкування людей є важливим пізнавальним процесом. Як було сказано, мислення здійснюється у мовній формі. Мова є засобом мислення. Слід підкреслити й іншу найважливішу функцію мови: мова служить знаряддям спілкування між людьми, способом передачі думок, почуттів від однієї людини до іншої. Під час спілкування люди вживають слова і користуються граматичними правилами тієї чи іншої мови (української, французької, німецької і т. ін.).

Мова - це система словесних знаків, засіб, за допомогою якого здійснюється спілкування між людьми.

Мовлення - це психічний процес використання мови для спілкування, передачі думок, почуттів, знань і досвіду між людьми. Воно є найважливішим засобом людського спілкування та пізнання навколишнього світу.

Мовлення нерозривно пов'язане з мисленням. За допомогою мовлення людина формулює свої думки, передає інформацію іншим людям, засвоює суспільний досвід і регулює власну поведінку.

У діяльності військовослужбовця мовлення має особливе значення, оскільки забезпечує управління підрозділом, передачу наказів, координацію спільних дій, навчання та виховання особового складу.

Мова й мовлення нерозривно пов'язані. Ця єдність полягає в тому, що історично мова будь-якого народу створювалася і розвивалася в процесі мовного спілкування людей. Зв'язок між мовою і мовленням полягає і в тому, що мова, як знаряддя спілкування, існує історично доти, доки люди розмовляють нею. Просте використання окремих слів ще не є мовою. Вона починається з моменту побудови логічних речень, з установлення порядку слів, наголосів, інтонації.

Друга сигнальна система - це основний механізм мови. Розвиток психіки людини нерозривно поєднаний з усним і письмовим словом. Призначення

мови різноманітне. Вона виконує функції позначення, повідомлення, а також впливу на особистість. За своїми особливостями і функціональним призначенням розрізняють мову зовнішню (усну, писемну) і мову внутрішню.

Усна мова - це звичайна звукова розмовна мова, якою ми користуємося під час безпосереднього спілкування з іншими людьми. Залежно від конкретних умов спілкування усна мова набуває форми або діалогічної, або монологічної мови.

У процесі діалогічної мови, що відбувається у формі бесіди, розмови між двома або кількома учасниками, людина ставить запитання і відповідає на них, висловлює зауваження, схвалення або заперечення.

Монологічна мова має велике значення в практиці спілкування і виявляється у найрізноманітніших усних і письмових виступах. До монологічних форм мови належать лекції, доповіді, виступи на зборах, оголошення, накази та багато інших повідомлень.

Монологічна мова складніша й важча, ніж діалогічна. Кожен з власної мовної практики добре знає, що брати участь у бесіді значно легше, ніж виступати з яким-небудь спеціальним повідомленням. Монологічна мова не має прямої й активної підтримки з боку слухачів. Тому монологічний виступ, щоб бути зрозумілим слухачам, вимагає попереднього продумування і планування його основних опорних пунктів.

Писемна мова виконує ту саму функцію спілкування, що й усна мова. Однак обмін думками в усній і писемній мовах здійснюється різноманітними способами та засобами. Писемна мова зображується графічно за допомогою письмових знаків (букв), що позначають звуки усної мови. Особливість писемної мови полягає в тому, що вона звернена до читача, який може перебувати в іншому місці й іншій обстановці та прочитати написане через певний час.

Внутрішнім мовленням називають мовлення подумки. Воно звернене до самого себе. Його не вимовляють уголос, а використовують для обдумування, планування діяльності, аналізу ситуації та прийняття рішень. Внутрішнім мовленням завжди користуються в процесі мислення. Воно дає змогу людині мислити засобами рідної мови навіть тоді, коли вона не говорить уголос. Люди зазвичай думають тією мовою, якою говорять. Перш ніж висловити думку усно або письмово, людина часто промовляє її подумки, тобто у внутрішньому мовленні.

Мовлення військовослужбовців має свої особливості та відображає специфіку військового життя. Воно характеризується лаконічністю, точністю, чіткістю, використанням військової термінології, скорочень і команд. Потреби військової служби зумовили формування командного, пропагандистського та особистого мовлення.

Командна мова характеризується ясністю, визначеністю, конкретністю, категоричністю, логічністю. Нечіткість наказу або його неоднозначність призводить до помилкових дій. Під час віддання усного наказу неприпустиме приниження особистої гідності підлеглого. Коли в тоні усного наказу, команди

відчувається твердість, бадьорість, аналогічний стан з'являється і в підлеглих.

Глибина сприйняття командного мовлення залежить від низки умов: чим змістовніше, точніше й чіткіше сформульовано наказ чи вимогу, тим легше й повніше воїн їх розуміє та усвідомлює. Стислість наказу разом із вираженим зовнішнім спокоєм самого командира надає підлеглому впевненості для успішного виконання завдання. Водночас у словах наказу повинна звучати повага до солдата, сержанта, офіцера.

Офіцер повинен не лише сам демонструвати зразки мовної культури, а й навчати цього підлеглих, формувати в них уміння висловлювати свої думки коротко, ясно, точно, виразно та стримано.

Таким чином, мова як психічний пізнавальний процес залежить від інтелекту, досвіду, професійної підготовленості, здібностей, інтересів і світогляду офіцера.

Основні функції мовлення:

1. Комунікативна функція. Полягає у передачі інформації між людьми та забезпеченні спілкування.

2. Пізнавальна функція. Сприяє отриманню, засвоєнню та збереженню знань про навколишній світ.

3. Мислетворча функція. Мовлення є засобом формування та вираження думок людини.

4. Регулююча функція. Забезпечує управління поведінкою людини та діяльністю інших людей через накази, вказівки, прохання, рекомендації.

5. Емоційно-виражальна функція. Дозволяє передавати почуття, переживання, ставлення до подій та людей.

6. Виховна функція. Сприяє формуванню переконань, моральних якостей, світогляду та ціннісних орієнтацій особистості.

Основні властивості мовлення.

1. Змістовність. Відображає обсяг і значущість інформації, яку передає людина.

2. Зрозумілість. Мовлення повинно бути доступним і зрозумілим для співрозмовника.

3. Логічність. Думки мають викладатися послідовно та обґрунтовано.

4. Точність. Передбачає правильний добір слів і чітке формулювання думок.

5. Виразність. Надає мовленню емоційності та переконливості за допомогою інтонації, темпу, пауз та інших мовних засобів.

6. Переконливість. Здатність впливати на погляди, думки та поведінку інших людей.

7. Лаконічність. Уміння коротко й чітко висловлювати свої думки без зайвих слів.

У військовій діяльності мовлення є важливим засобом управління та взаємодії. Від чіткості, точності та зрозумілості мовлення залежить правильність виконання наказів, організація взаємодії між

військовослужбовцями, ефективність навчання та морально-психологічний стан особового складу.

Розвинене мовлення допомагає військовослужбовцю ефективно спілкуватися в колективі, правильно передавати та отримувати інформацію, переконувати та мотивувати підлеглих, швидко орієнтуватися в складних ситуаціях, підтримувати дисципліну та організованість у підрозділі.

Мовлення є складним психічним процесом, який забезпечує спілкування, мислення та пізнання. Воно має особливе значення, оскільки є необхідною умовою ефективного управління, взаємодії та виконання службово-бойових завдань.

4.4. Означення та види уяви.

Уява - це психічний пізнавальний процес створення нових образів, ситуацій або ідей шляхом переробки та комбінування раніше набутого досвіду. Завдяки уяві людина може подумки відтворювати те, чого безпосередньо не сприймає в цей момент, прогнозувати майбутні події, планувати діяльність і знаходити нові способи розв'язання завдань.

Психологічний механізм уяви: дисоціація життєвих вражень та об'єднання окремих елементів у нові комбінації. Уява тісно пов'язана з мисленням, пам'яттю, мовленням та практичною діяльністю людини.

Види уяви.

1. За характером діяльності уяву поділяють на пасивну і активну.

Пасивна уява - це вид уяви, за якого нові образи виникають без спеціальної мети та вольових зусиль людини, без безпосередньої потреби в їх практичному втіленні. Образи створюються спонтанно, часто під впливом переживань, бажань або фантазій.

Пасивна уява поділяється на мимовільну (сновидіння, марення) та довільну (мрії, фантазування). Мимовільна пасивна уява виникає незалежно від волі та бажання людини.

Сновидіння - це образи та події, які виникають під час сну. Вони є результатом діяльності мозку та часто відображають переживання, враження і думки людини.

Марення - це яскраві, неконтрольовані образи, які можуть виникати під час хвороби, високої температури, сильного виснаження або порушень психічної діяльності.

Процес уяви може відбуватися і як довільний, коли він спрямовується певною метою - створити образ об'єкта, ситуації.

Мрія - це створення образів бажаного майбутнього, досягнення певних цілей або здійснення важливих життєвих планів. Мрія може стимулювати людину до саморозвитку та активної діяльності.

Фантазування - це вільне створення уявних образів, ситуацій або подій, які можуть не мати реального підґрунтя. Фантазія сприяє розвитку творчих здібностей, креативності та нестандартного мислення.

Пасивна уява допомагає людині емоційно переживати майбутні події, відновлювати психічні ресурси, розвивати творчі здібності та підтримувати мотивацію. Водночас надмірне захоплення мріями або фантазіями без практичних дій може відволікати від реального життя та виконання важливих завдань.

Для військовослужбовців важливо, щоб мрії та фантазії сприяли професійному розвитку і підтримували психологічну стійкість, а не відривали від реальної оцінки обстановки та виконання службових обов'язків.

2. Репродуктивна (відтворювальна) - це уява, яка включена в процес засвоєння того, що вже створили та описали інші люди. Це процес створення людиною образів нових об’єктів на підставі їх словесного опису чи графічного зображення. Наприклад, військовослужбовець, вивчаючи карту місцевості або бойовий наказ, уявляє район виконання завдання та порядок дій підрозділу.

3. Творча уява. Полягає у створенні нових образів, ідей або способів дій, які раніше не існували в готовому вигляді. Вона допомагає знаходити нестандартні рішення, прогнозувати розвиток подій та проявляти ініціативу в складних умовах. Так, у конструктора-винахідника, який працює над новою машиною, уява - творча, а в інженера, який за словесним описом чи кресленням створює образ цієї машини, уява - репродуктивна. Творча і репродуктивна уява тісно пов’язані між собою, постійно взаємодіють і переходять одна в одну.

Залежно від змісту діяльності уяву поділяють на технічну, наукову, художню та інші різновиди.

Художня уява оперує переважно чуттєвими (зорові, слухові, дотикові) образи, надзвичайно яскраві та детальні.

Для технічної уяви характерним є створення образів просторових співвідношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об’єднання в нові сполучення, уявне перенесення їх у різні ситуації.

Наукова уява виявляється у гіпотезах, проведенні експериментів, розробці узагальнень. Фантазія відіграє важливу роль у плануванні наукового дослідження, в передбаченні перебігу експерименту.

Створення людиною образів нових об’єктів зумовлене потребами її життя та діяльності. Прийоми уяви - це способи створення нових образів на основі переробки вже наявних у пам’яті вражень і знань. Вони відіграють важливу роль у творчій діяльності людини, плануванні майбутніх дій та розв’язанні нестандартних завдань.

Існує кілька прийомів створення нових образів: аглютинація; аналогія; схематизація; гіперболізація; наголошування; типізація.

Найбільш елементарною формою синтезування нових образів є аглютинація (у перекладі з латинської - «склеювання»). Це створення образу шляхом поєднання якостей, властивостей чи частин різних об’єктів (наприклад, кентавр як поєднання коня і людини, русалка - поєднання жінки і риби, створення нових видів техніки шляхом поєднання функцій різних

пристроїв). Цей прийом допомагає військовослужбовцям знаходити нестандартні рішення, моделювати нові способи виконання завдань.

Одним із прийомів створення нових образів є аналогія. Його суть полягає в тому, що новий образ схожий на існуючий об'єкт, але в ньому є принципово нова модель явища чи факту. Так, нова галузь інженерної справи біоніка виокремлює деякі властивості живих істот і використовує їх у конструюванні нових технічних систем.

Схематизація полягає у спрощенні образу, відкиданні другорядних деталей та виділенні найбільш суттєвих ознак (створення карт, схем місцевості, умовні позначення на військових картах, креслення та плани операцій). Цей прийом дозволяє військовослужбовцям швидко орієнтуватися в інформації, виділяти головне та ефективно планувати дії.

Гіперболізація - це навмисне перебільшення або применшення окремих властивостей предметів чи явищ (образ велетня або карлика в казках; художнє перебільшення сили, швидкості чи небезпеки; створення моделей можливих загроз із посиленими характеристиками). Допомагає прогнозувати розвиток подій та враховувати найгірші або найкращі сценарії.

Наголошення. Цей прийом полягає в навмисному посиленні в об'єкті певних ознак, які виявляються домінуючими на тлі інших. Малюючи дружній шарж чи карикатуру, художник знаходить характерні, неповторні риси людини й наголошує на них художніми засобами. Прикладами також є акцентування на хоробрості героя у військовій літературі та виділення ключових ознак противника під час аналізу обстановки. Наголошення сприяє кращому запам'ятовуванню важливих характеристик людей, об'єктів та ситуацій.

Створення нових образів досягається і шляхом перебільшення або применшення (гіперболізація) всіх характеристик об'єкта. Цей прийом використовується в казках, народній творчості, коли герої наділяються надприродною силою.

Найбільш складним засобом утворення образів уяви є типізація. Типізація - це створення узагальненого образу шляхом виділення характерних рис, притаманних певній групі людей або явищ. Приклади: образ командира як взірця відповідальності та рішучості; створення узагальненого портрета військовослужбовця; типові моделі поведінки в бойових ситуаціях. Цей спосіб допомагає швидше оцінювати ситуації, прогнозувати поведінку людей та приймати рішення.

Діяльність уяви залежить від спрямованості особистості, від психічного життя людини. Особлива роль у створенні образів уяви належить інтересам, потребам, світогляду особистості. З діяльністю уяви пов'язане формування низки морально-психологічних якостей особистості - гуманність, чуйність, почуття обов'язку тощо. Зрозуміло, що виявити чуйність може людина, яка знає життя та особливості характеру іншої людини, здатна уявити її душевний стан.

У силі та яскравості образів уяви виявляються типологічні особливості вищої нервової діяльності. Уява - один із показників, за якими людину можна віднести до технічного, художнього чи мисленнєвого типу.

Уява має велике значення для навчання, професійної діяльності, творчості та адаптації військовослужбовця до нових умов. У військовій діяльності вона сприяє прогнозуванню обстановки, прийняттю рішень і ефективному виконанню службово-бойових завдань.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке пам'ять та які основні процеси пам'яті забезпечують збереження й використання інформації?
2. Які види пам'яті розрізняють за тривалістю збереження інформації та в чому полягають їх особливості?
3. У чому полягає значення асоціацій у процесі запам'ятовування та які основні види асоціацій ви знаєте?
4. Які прийоми поліпшення запам'ятовування матеріалу є найбільш ефективними та як їх можна використовувати у професійній діяльності військовослужбовця?
5. Що таке мислення та яку роль воно відіграє у професійній діяльності військовослужбовця?
6. Які основні форми мислення існують та в чому полягає їх сутність?
7. Що таке дедукція, індукція та аналогія, і як вони використовуються під час прийняття рішень у військовій діяльності?
8. Які основні шляхи розвитку мислення військовослужбовців та чому вони є важливими для успішного виконання службово-бойових завдань?
9. Що таке мовлення та яке його значення у житті й професійній діяльності військовослужбовця?
10. Які основні види мовлення розрізняють у психології та чим вони характеризуються?
11. Які функції виконує мовлення у процесі спілкування, навчання та управління діяльністю особистості?
12. Які основні властивості мовлення та як вони впливають на ефективність професійної комунікації військовослужбовців?
13. Що таке уява та яке її значення у життєдіяльності людини і професійній діяльності військовослужбовця?
14. Які основні види уяви виділяють у психології та за якими ознаками вони класифікуються?

Тема 5. Провідні психічні властивості військовослужбовця. Спрямованість, характер, темперамент, здібності та їх роль у процесі військово-професійної діяльності.

Провідними компонентами структури особистості виступають психічні властивості (спрямованість, характер, темперамент, здібності).

На основі психічних властивостей, що виявляються в єдності і взаємодії з іншими компонентами психіки воїна, формуються основні якості особистості військовослужбовця. Сукупність цих провідних якостей становить зміст особистості й визначає її індивідуальність.

Психічні властивості - це індивідуально-психічні особливості, що дають змогу розрізняти воїнів, знати їхні вчинки і мотиви діяльності.

5.1. Спрямованість особистості та особливості її змісту у військовослужбовців.

Спрямованість особистості військовослужбовця - це система його мотивів, потреб, інтересів, переконань, цінностей і життєвих цілей, які визначають поведінку, ставлення до служби, колективу та виконання військового обов'язку. Вона є однією з найважливіших психологічних характеристик особистості, оскільки впливає на дисциплінованість, моральну стійкість, мотивацію та готовність до виконання бойових завдань.

У військовослужбовців ця категорія набуває особливого значення, адже від неї залежить не лише ефективність виконання службових завдань, а й стійкість до стресових факторів війни.

У цілому, визначаючи спрямованість особистості, ми дізнаємося, що людина зробила у своєму житті, що збирається зробити і як хоче цього досягти.

Залежно від сфери вияву панівного спонукання розрізняють:

1. Військово-професійну спрямованість особистості, яка виявляється в активному і стійкому прагненні займатися певною військово-професійною діяльністю, вдосконалюватися в ній. Це орієнтація військовослужбовців на виконання військового обов'язку, досягнення високого рівня професійної майстерності, мотивація до оволодіння спеціальними знаннями, зброєю та технікою. Це люди, які на перший план ставлять військову службу.

2. Патріотична та громадянська спрямованість.

Усвідомлення значущості власної служби для захисту держави. Віра у справедливість боротьби, відданість Батьківщині та народу.

3. Колективістська (соціальна) спрямованість.

Орієнтація на підтримку бойового товариства, взаємовиручку, довіру та збереження життя побратимів. Перевага колективних інтересів над особистими.

4. Особистісна спрямованість.

Пов’язана з особистими інтересами, прагненням до самоствердження, визнання, кар’єрного зростання чи матеріального благополуччя.

У помірному прояві вона стимулює розвиток військовослужбовця, але надмірна зосередженість лише на власних інтересах може негативно впливати на взаємини у колективі.

5. Духовно-моральна спрямованість.

Полягає у високій морально-етичній зрілості, орієнтації на загальнолюдські цінності, норми моралі, гуманістичні ідеали, вмінні зберігати людяність навіть у складних умовах війни.

6. Побутова спрямованість виявляється в матеріальних, родинних, а також індивідуальних прагненнях. Для таких воїнів головним є створення добрих побутових умов, родинного затишку, а не професійні успіхи на службі.

Спрямованість особистості має такі основні характеристики: інтенсивність, стійкість, широта і певний рівень прояву.

Інтенсивність спрямованості пов'язана з частотою намагань реалізувати свої спонуки, переконання.

Стійкість - це передусім сталість спонуки.

Коло інтересів військовослужбовця зазвичай фіксується у понятті «широта спрямованості».

Рівень спрямованості свідчить про високу або низьку громадську активність і прагнення зробити життя благополучним: за низького рівня - лише для себе, за високого - і для інших.

Зміст спрямованості становлять потреби, мотиви, інтереси, переконання і світогляд особистості.

Так, всю нашу свідому регуляцію поведінки, дії, мислення і почуттів визначають потреби. Вони ж є джерелом активності воїна. Власне, усі дії військовослужбовця визначаються потребами.

Потреба - це внутрішній стан психічного або фізіологічного відчуття недостатності чогось. Так, без задоволення елементарних потреб людина не могла б існувати як живий організм. А вони у людини дуже різноманітні. Це потреба в їжі, житлі, кисні, безпеці, продовженні роду, одержанні інформації, у спілкуванні, любові, визнанні, повазі, авторитеті тощо.

Безумовно, їх різноманітність не вичерпується переліченим: існує цілий комплекс складніших суспільно зумовлених потреб особистості. Потреби воїна часто формуються під впливом зовнішнього середовища, яке значною мірою їх детермінує. Вони також залежать від виховання в широкому розумінні і самовиховання.

Це стосується як матеріальних, так і духовних потреб.

У зв'язку з цим цікавим є підхід до визначення людських потреб А. Маслоу, відомого як творця ієрархічної теорії потреб:

- перший ступінь - фізіологічні та сексуальні потреби;
- другий ступінь - потреба в безпеці та стабільності;

- третій ступінь - соціальні потреби (спілкування, міжособистісні відносини);

- четвертий ступінь - потреба у престижі та визнанні;

- п'ятий ступінь - духовні потреби - потреби у самореалізації та самоактуалізації через творчість, самоосмислення власного призначення у житті, потреба реалізації людини як особистості.

До духовних потреб належать естетичні й інтелектуальні.

За А. Маслоу, людина спочатку задовольняє нижчі потреби, а потім - вищі. З моменту задоволення нижчих потреб вони втрачають мотиваційну силу. З підвищенням потреб людини підвищується і її готовність до активнішої діяльності.

Водночас несвоєчасне і неякісне задоволення нижчих потреб може призвести до ситуації, коли вони у людини стають провідними. І навпаки, коли нижчі потреби задоволені, у людини виявляються вищі потреби, тобто метамотивація (потреба у розвитку, розумінні сенсу життя загалом, пошуку сенсу власного життя).

Коли людина не розуміє сенсу власного життя, вона неспроможна максимально самореалізуватися, нездатна виявити власні здібності та відповідно піднятися на вищий рівень соціального життя.

Моральні потреби - це стан особистості, який виражає необхідність стосунків з іншими людьми. Серед моральних потреб особистості розрізняють потребу допомагати людям, співпереживати, працювати, керувати, підкорятися тощо.

До естетичних потреб належать ті, що відображають постійне прагнення особистості сприймати прекрасне, гармонійне в природі, у творах мистецтва, у стосунках між військовослужбовцями. Рівень розвитку естетичних потреб - це результат виховання і самовиховання особистості. Особливе значення для їх розвитку мають традиції, ритуали та звичаї Збройних Сил України, військового колективу, в якому служить воїн.

Інтелектуальні потреби відображають потребу військовослужбовця в пізнанні нового, у вирішенні проблем, нерозв'язаних завдань.

Зміст потреб воїна найповніше визначає суть особистості. Вивчаючи потреби підлеглого, шляхи їх задоволення, ми тим самим даємо характеристику основним параметрам особистості.

Таким чином, потреби мають дуже велике значення у житті воїна.

У міру усвідомлення потреби починають виступати як сили, що спонукають до діяльності, оскільки стають її мотивами.

Мотив - це спонукальна сила дій і вчинків воїна. На відміну від потреб, мотиви має тільки людина. Багато корисного в теоретичне розуміння того, що таке мотив, внесли С. Л. Рубінштейн і О. М. Леонтьєв.

Так, О. М. Леонтьєв визначив мотив як те, що, відповідаючи актуальній потребі, організовує і відповідним чином спрямовує поведінку людини.

Мотив (або причину) дій воїна визначити нескладно, якщо він один. Але, як правило, поведінку воїна визначає безліч факторів. Однак у будь-якому разі

мотиви в чистому вигляді не існують. Мотив - лише результат відображення у психіці потреб організму, викликаних зовнішніми або внутрішніми умовами. Тому О. М. Леонтьєв визначає мотив як усвідомлену потребу.

Ми часто не усвідомлюємо мотиви, оскільки, здійснюючи ті чи інші вчинки, не завжди замислюємося над мотивами, що їх визначають. Тому для стимулювання і спрямування поведінки у відповідне річище необхідно розуміти принаймні два мотиваційні фактори: потребу і мотив.

Мотиви умовно можна поділити на:

- прості (стимулювальні: потяг, бажання, прагнення);
- складні (змістотвірні).

Прості мотиви воїнами часто не усвідомлюються. Вони часто можуть бути спонукальною силою антигромадських вчинків.

Безумовно, нас більше цікавлять змістотворні або професійні мотиви, серед яких основне місце посідає інтерес. Тому першим кроком офіцера як керівника має бути виявлення змістотворних мотивів військової праці своїх підлеглих і вивчення мотиваційних структур поведінки особистості в різних ситуаціях.

Офіцер повинен визначити, що є головним рушієм у ставленні підлеглих до служби: матеріальні чи моральні стимули; обов'язок; досягнення успіху, посади; помста; лідерські якості та інші фактори.

Мотиви класифікують за такими ознаками:

- за силою спонукання: сильні та слабкі;
- за ознакою зумовленості особистими якостями: стійкі та нестійкі;
- за характером впливу на процес досягнення мети: позитивні і негативні;
- за змістовністю орієнтації: соціальні, колективні та особисто-престижні.

Мета - це усвідомлений образ результату, на який у конкретний момент спрямована активність воїна.

Психологічно мета є тим мотиваційно-спонукальним змістом свідомості, який сприймається воїном як найближчий очікуваний результат його діяльності.

Таким чином, потреби, мотиви й мета - основні складові мотиваційної сфери воїна. Вона оцінюється за такими параметрами:

- розвиненість - наявність якісно різноманітних мотиваційних факторів;
- гнучкість - (гнучкішою вважається така мотиваційна сфера, в якій для задоволення різних потреб застосовується більше різноманітних мотивів);
- ієрархічність - (чим більше розрізнень у силі й частоті актуалізації мотивів того самого рівня, тим вища ієрархічність мотиваційної сфери воїна).

У літературі часто трапляється термін «мотивація», зміст якого становить сукупність стійких мотивів, які діють зараз або діяли в попередньому життєвому досвіді воїна.

Джой Гілфорд запропонував структуру мотивації індивіда.

До неї входять: органічні потреби; комфорт, приємне оточення; загальне честолюбство, наполегливість; потреби за становищем; свобода; потреба перебувати серед людей, агресивність; потреба в ризику та безпеці.

Отже, потреби й мотиви становлять основу мотивації особистості й пов'язані з інтересами, переконаннями та ідеалами особистості.

Інтерес є формою вияву пізнавальних потреб.

Інтерес викликає те, що містить у собі щось несподіване.

Інтерес економічний - мотив і стимул дій щодо отримання економічної вигоди.

Інтереси національні - система цілей і завдань зовнішньої політики держави.

Інтереси дають воїнові змогу швидше, повніше і глибше відобразити дійсність. Вони спонукають до знань, до розширення світогляду, збагачення психічного життя. Військова діяльність, виконувана з інтересом, має позитивне емоційне забарвлення.

Інтереси, як і потреби, дуже різноманітні; їх поділяють:

- на матеріальні (їжа, одяг, різні речі);
- духовні (учіння, спілкування тощо).

Інтереси розрізняють за змістом, глибиною та стійкістю. Інтерес може стати найсильнішим мотивом діяльності воїна. Керуючись ними, особистість здатна подолати будь-які труднощі.

Інтереси можна розрізняти за обсягом. Одні мають широкі, але поверхові інтереси, інші - глибокі, але за своїм спрямуванням дуже вузькі, треті - широкі, різнобічні й глибокі. Найменшу групу становлять люди з усебічними інтересами.

Серед видатних особистостей відзначалися різнобічною обдарованістю Г. Сковорода, Т. Шевченко, І. Франко, Л. Українка та ін. З біографій цих людей бачимо, якими широкими були їхні інтереси, великими - їхні знання.

Л. Українка, наприклад, володіла багатьма мовами, добре знала світову літературу, історію, різні філософські системи, малювала, мала хист піаністки.

Широта інтересів обов'язково передбачає відокремлення одного з них як головного, навколо якого групуються всі інші інтереси. Різнобічність інтересів збагачує особистість воїна.

Поряд з інтересом людина має переконання та ідеали. Для Збройних Сил України дуже важливі військові інтереси (ставлення до служби, навчання, держави).

Переконання - це глибока й обґрунтована віра людини в принципи та ідеали, якими вона керується у своєму житті. Як упорядкована система поглядів, сукупність переконань виступає у вигляді світогляду, якого особистість дотримується на певному етапі свого розвитку.

Переконання органічно пов'язані зі знаннями і практичними діями.

Вони виявляються у діяльності воїна, в його ставленні до товаришів по службі, військового колективу, військової служби. Формуються переконання в

процесі життя під впливом виховання, навчання, самовиховання і життєвого досвіду.

На основі інтересів і переконань воїна складається власний ідеал - його основний стимул самовдосконалення та формування.

Ідеал - це модель, яка є еталоном в усіх виявах життєдіяльності людини.

Отже, потреби, мотиви, мета, інтереси, переконання та ідеали військовослужбовця визначають спрямованість його особистості.

За однієї й тієї самої спрямованості діяльність воїна може бути різною щодо цілеспрямованості, інтенсивності та рівномірності. А тому офіцер мусить знати основні передумови формування військово-професійної спрямованості особистості військовослужбовця:

- пояснення значення військової служби і соціальної важливості поставлених перед ним мети й завдань;
- організація службової діяльності особового складу згідно зі статутами таким чином, щоб воїн навіть в умовах жорсткої субординації та суворого статутного порядку відчував себе особистістю;
- наближення умов навчання до бойових;
- створення таких умов військової діяльності, щоб воїн пишався результатом своєї служби;
- залучення підлеглих до процесу ухвалення рішень;
- об'єктивність застосування стягнень і оголошення заохочень;
- заохочення соціальної активності;
- створення умов для задоволення першочергових потреб;
- активізація самостійної роботи підлеглих тощо.

Таким чином, необхідно глибоко вникати в питання спрямованості особистості своїх підлеглих, вивчати її вияви, маючи на увазі, що вони не завжди стандартні.

Психологи попереджають: «Люди як річки: вода в усіх однакова і всюди одна й та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то чиста, то каламутна, то холодна, то тепла.

Так і люди. Кожна людина носить у собі задатки всіх людських властивостей, інколи виявляє одні, інколи - інші й часто буває не схожою на себе, залишаючись усе ж тією самою. У деяких людей ці зміни бувають особливо гострі».

5.2. Психологічна характеристика темпераменту, його види та якості. Функції темпераменту.

Темперамент - це сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, які визначають динаміку її психічної діяльності та поведінки. Він виявляється у швидкості реакцій, емоційності, активності, врівноваженості, темпі діяльності та особливостях спілкування.

Темперамент є природною основою особистості, значною мірою залежить від властивостей нервової системи та виявляється у всіх видах діяльності військовослужбовця.

У військовій службі темперамент має важливе значення, оскільки впливає на поведінку в екстремальних умовах; швидкість прийняття рішень; емоційну стійкість; взаємини у колективі; дисциплінованість; здатність діяти в умовах небезпеки та стресу.

Поворотним моментом у вивченні темпераменту стали праці І. П. Павлова. Він уперше висунув ідею, що в підґрунті темпераменту лежать основні властивості нервової системи.

Концепція головних властивостей нервової системи І. П. Павлова базується на положенні про існування в нервовій системі людини низки властивостей, які характеризують динаміку нервових процесів збудження та гальмування. У працях І. П. Павлова та його учнів було виокремлено три головні властивості нервової системи:

сила збудження та гальмування;

рухливість (здатність нервових процесів швидко змінювати один одного);

врівноваженість між збудженням та гальмуванням.

На основі вчення про властивості нервової системи І. П. Павлов розробив теорію типів вищої нервової діяльності. Ця типологія включала чотири основні типи й збіглася з античною класифікацією темпераментів. Фактично видатний фізіолог підвів наукову основу під учення про типи темпераменту.

Психологічна характеристика темпераменту за І. П. Павловим.

Типи вищої нервової діяльності	**Характеристика нервових процесів збудження та гальмування**			**Тип темперамент у**
	За силою	**За рівновагою**	**За рухливістю**	
Сильний	Сильний	Врівноважений	Рухливий	Сангвінік
Нестриманий	Сильний	Неврівноважений	Рухливий	Холерик
Інертний	Сильний	Врівноважений	Малорухливий	Флегмаик
Слабкий	Слабкий	Неврівноважений	Малорухливий	Меланхолік

Сангвінік - у більшості випадків перебуває у піднесеному стані, відрізняється швидким та ефективним мисленням. Він активно і легко пристосовується до нових умов, швидко знайомиться з людьми, полюбляє спілкуватися. Почуття сангвініка легко виникають та змінюються. Його міміка багата, виразна та рухлива. За відсутності серйозних цілей і завдань, творчої діяльності у сангвініка з'являється легковажність та непостійність.

Сангвінік активний, життєрадісний, рухливий та товариський військовослужбовець.

Основні риси: швидка реакція; висока працездатність; емоційна врівноваженість; оптимізм; легке пристосування до нових умов; комунікабельність.

У військовій діяльності сангвініки добре діють у колективі, швидко орієнтуються в обстановці, легко встановлюють контакти та підтримують бойовий дух підрозділу.

Недоліки: можуть бути недостатньо послідовними; інколи поверхово ставляться до завдань; швидко втрачають інтерес до одноманітної роботи.

Холерик. Дії холерика різкі, поривчасті. Він відрізняється підвищеною вразливістю, енергійністю, збудженістю, емоційністю та імпульсивністю. Часто виглядає самовпевненим, зарозумілим. Почуття душевної рівноваги холерику невідоме. Він стає спокійним лише в найнапруженій ситуації, діяльності. Прояви холеричного темпераменту значною мірою залежать від спрямованості особистості. У людей з суспільними інтересами він виявляється в ініціативності, енергії, принциповості. Там, де немає багатого духовного життя, холерик часто стає дратівливим, виявляє афективну поведінку.

Основні риси: рішучість; висока активність; швидкість дій; емоційність; наполегливість; схильність до ризику.

У військовій діяльності холерики ефективні у складних і небезпечних ситуаціях, здатні швидко діяти в бою та брати на себе відповідальність.

Недоліки: запальність; агресивність; недостатній самоконтроль; можливість конфліктної поведінки.

Флегматику не властива тривожність. Його нормальний стан - спокій, тиха задоволеність навколишнім. Нові форми поведінки у флегматика виробляються повільно, але є дуже стійкими. Як правило, флегматик рівний та спокійний, рідко дратується, не схильний до афектів. Залежно від умов у флегматика можуть виникнути позитивні риси: глибина думок, витримка чи, навпаки, млявість, лінь, апатія.

Флегматик - спокійний, врівноважений, стриманий військовослужбовець.

Основні риси: витримка; терплячість; дисциплінованість; стабільність поведінки; послідовність; самоконтроль.

У військовій діяльності флегматики добре виконують тривалу, точну та відповідальну роботу, не піддаються паніці та зберігають холоднокровність.

Недоліки: повільність; складність швидкого переключення; недостатня емоційна виразність; інколи пасивність.

Меланхолік відрізняється скутістю рухів, ваганнями та обережністю в рішеннях. Його реакція часто не відповідає силі подразника; особливо активним у нього є зовнішнє гальмування. Йому важко довго на чомусь концентруватися. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію. За нормальних життєвих умов меланхолік - людина глибока, змістовна.

Меланхолік - чутливий, вразливий, емоційно нестійкий.

Основні риси: підвищена чутливість; сором’язливість; тривожність; обережність; глибокі переживання.

У військовій діяльності такі військовослужбовці часто сумлінні, уважні до деталей, відповідальні у виконанні завдань.

Недоліки: важко переносять стрес; можуть втрачати впевненість; схильні до замкнутості; швидко виснажуються емоційно. За несприятливих умов можуть ставати тривожними, боязкими.

Ця класична типологія темпераментів обґрунтовано критикується вченими, оскільки у природі немає стовідсоткового сангвініка чи холерика.

Так, Б. М. Теплов і В. Д. Небиліцин вчення про типи вищої нервової діяльності І. П. Павлова вважають «кроком назад». Ці дослідники відкрили нові важливі властивості нервової системи - її динамізм та лабільність.

У працях Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцина та В. С. Мерліна було розвинуто концепцію двоаспектної психіки. Зміст цієї концепції полягає у виокремленні в психіці людини двох аспектів: предметно-змістового та формально-динамічного.

Змістовий аспект психіки становлять образи, ідеї, відносини, мотиви, смисли, цінності тощо. Зміст психіки формується в результаті взаємодії людини з предметним світом, міжособистісної взаємодії, реалізації діяльності та спілкування.

Формально-динамічний аспект психіки становлять риси та властивості психіки людини, які є підґрунтям її діяльності незалежно від конкретних мотивів, цілей і засобів. Динамічні особливості психіки зумовлені нейрофізіологічними властивостями організму людини.

Саме формально-динамічні особливості психіки людини і є темпераментом особистості.

У працях вітчизняних психофізіологів виокремлено дві фундаментальні формально-динамічні характеристики темпераменту людини - загальну психічну активність та емоційність.

Активність - це динаміко-енергетична напруженість поведінки людини, яка проявляється в її взаєминах з природним та соціальним світом. Головними показниками загальної активності поведінки суб’єкта є темп, ритм, швидкість, інтенсивність, пластичність, сила, енергійність, витривалість та інші.

Емоційність - це складова темпераменту, яка відображає знак чи характер ставлення людини до себе, світу, суспільства. Емоційність індивіда включає різні афекти та настрої людини: чутливість, імпульсивність, емоційну збудженість та стійкість, лабільність, а також домінування одного з провідних настроїв (гніву, остраху, радості тощо).

Темперамент впливає на ефективність бойової діяльності; поведінку в екстремальних ситуаціях; психологічну сумісність у підрозділі; швидкість прийняття рішень; дисципліну та самоконтроль; здатність переносити фізичні та психічні навантаження.

У військовому колективі немає «хороших» або «поганих» типів темпераменту. Кожен тип має свої переваги та недоліки. Завдання командира і військового психолога - враховувати індивідуальні особливості

військовослужбовців, правильно розподіляти обов'язки та формувати психологічно сумісний колектив.

У військовій діяльності темперамент має особливе значення, оскільки впливає на поведінку військовослужбовця в умовах стресу, небезпеки та значних навантажень. Саме через свої функції темперамент забезпечує адаптацію людини до умов служби, регулює її поведінку, взаємодію з колективом та ефективність виконання службових і бойових завдань.

Функції темпераменту.

1. Регулятивна функція. Темперамент впливає на темп, ритм і спосіб діяльності військовослужбовця.

2. Адаптаційна функція. Допомагає людині пристосовуватися до умов служби, навантажень і змін обстановки.

3. Комунікативна функція. Визначає особливості спілкування та взаємин у військовому колективі.

4. Емоційна функція. Впливає на силу та швидкість емоційних реакцій у різних ситуаціях.

5. Мотиваційна функція. Впливає на рівень активності, ініціативності та прагнення досягати результату.

6. Захисна функція. Допомагає організму реагувати на небезпеку, стрес та екстремальні умови.

Отже, темперамент є природною основою особистості військовослужбовця та суттєво впливає на його поведінку, емоційний стан, швидкість реакцій і особливості діяльності. Знання особливостей темпераменту допомагає правильно організовувати взаємодію в колективі, розподіляти обов'язки, підтримувати дисципліну та підвищувати ефективність виконання бойових завдань.

5.3. Характер військовослужбовця. Види та якості характеру.

Характер військовослужбовця - це сукупність стійких індивідуально-психологічних рис, що формуються у процесі виховання, професійної діяльності та життєвого досвіду. Він визначає ставлення особистості до служби, колективу, суспільства, себе та обов'язку, а також суттєво впливає на ефективність виконання бойових завдань.

У перекладі з грецької мови «характер» - це «печатка», «карбування».

Тобто типова поведінка людини - це відбиток її характеру.

Характер людини має оцінне значення, виявляє стійкість і визначеність її дій та вчинків, способу мислення і ставлень.

Фізіологічною основою характеру є динамічні стереотипи психіки.

Характер - це загальний каркас людини, у ньому, як у фокусі, сконцентровані найважливіші суттєві особливості людини як суб'єкта діяльності, спілкування, пізнання.

Характер визначає вибіркову спрямованість людини - це те, що людина враховує, цінує, чим може і чим не може поступитися. Тому саме характер визначає стратегію та засоби поведінки індивіда.

Базисом характеру є переконання.

Характер як система взаємодіє з такими психологічними підструктурами людини:

1) досвідом, 2) психічними процесами, 3) волею, 4) біопсихічними властивостями (темперамент, біотипові характеристики людини).

Структура характеру. Характер становить єдність рис чи властивостей людини.

Виділяють чотири групи рис характеру:

1) риси, що стосуються діяльності (ініціативність, працелюбність, працездатність),

2) риси, що стосуються соціуму (колективізм, правдивість, чуйність, доброзичливість),

3) риси, що стосуються самого себе (самоконтроль, вимогливість до себе, честь),

4) риси, що стосуються матеріального світу (щедрість, жадібність, розбірливість).

Провідну роль у структурі характеру відіграють риси, що відображають ставлення людини до інших. Багатогранність міжособистісних відносин становить основу людського життя, кристалізує певні риси характеру.

Для військовослужбовця важливими є такі риси характеру: мужність; рішучість; дисциплінованість; відповідальність; витримка; самовладання; організованість; наполегливість; патріотизм; колективізм; готовність до самопожертви; стійкість до труднощів.

Формування позитивного характеру є важливою умовою успішного виконання бойових і службових завдань.

С. Л. Рубінштейн вважав, що характер людини - це закріплена в індивіді система генералізованих узагальнених спонукань.

Розвиток характеру можна зрозуміти, якщо звернутися до спонукань та мотивів поведінки. При цьому потрібно починати не з особистісних мотивів, а з ситуаційних, пов’язаних із зовнішніми обставинами.

Головне питання психології характеру полягає в тому, які спонукання і мотиви, пов’язані з обставинами ситуації, перетворюються на стійкі властивості характеру.

Спонукання, породжені обставинами життя, - це будівельний матеріал, з якого утворюється характер. Ситуаційно зумовлений мотив чи спонукання до певного вчинку - це індивідуальна риса характеру в її генезисі. Мотив (спонука) тоді стане властивістю людини, коли він поширюється на всі подібні ситуації.

Психологічний механізм формування характеру правильно відображений у прислів’ї: «Посієш вчинок - пожнеш звичку, посієш звичку - пожнеш характер, посієш характер - пожнеш долю». Тобто мотиви поведінки, які переходять у дію та закріплюються в ній, фіксуються у характері.

Характер військовослужбовця формується та розвивається під впливом: військового виховання; дисципліни; колективу; прикладу командирів; виконання службових завдань; подолання труднощів; самовиховання. Велике значення мають: позитивний морально-психологічний клімат; справедливе керівництво; згуртованість колективу; особистий приклад командира.

Шлях формування характеру полягає у формуванні належних мотивів поведінки та організації вчинків, спрямованих на їх закріплення.

Тому головний напрям роботи командира і психолога - відбір і закріплення соціально й психологічно цінних мотивів поведінки шляхом їх узагальнення та трансформації у звички, у стійкі та фіксовані засоби поведінки.

Характер військовослужбовця формується не окремими діями та вчинками, а усім способом життя людини (як дій з їх мотивами, потребами, почуттями, думками, так і реальних умов існування індивіда).

Ядро характеру становить воля, тому засоби довільної поведінки стають стійкими властивостями, характеристиками людини.

Вольові якості (ініціативність, організованість, цілеспрямованість, рішучість та інші) визначають силу характеру, його певність та твердість.

У вольових вчинках характер формується та проявляється.

Характер людини формується протягом життя у процесі спілкування та взаємин із соціумом.

Види характеру:

1. За ставленням до праці та служби

Позитивний характер - виявляється у сумлінності; відповідальності; ініціативності; дисциплінованості; працелюбності.

Негативний характер виявляється у безвідповідальності; лінощах; недисциплінованості; байдужості; несумлінності.

2. За особливостями поведінки.

Сильний характер - людина здатна контролювати емоції; долати труднощі; діяти рішуче; витримувати навантаження.

Слабкий характер характеризується нерішучістю; невпевненістю; піддатливістю впливу; недостатнім самоконтролем.

3. За спрямованістю особистості.

Колективістський характер. Людина орієнтується на інтереси колективу; взаємодопомогу; підтримку товаришів; спільне виконання завдань.

Егоїстичний характер. Виявляється в переважанні особистих інтересів; нехтуванні потребами інших; прагненні особистої вигоди.

4. За емоційними проявами.

Врівноважений характер. Характеризується спокоєм; стриманістю; самоконтролем; стабільною поведінкою.

Неврівноважений характер. Виявляється у запальності; різких емоційних реакціях; конфліктності; імпульсивності.

Основні якості характеру:

1. Вольові якості: рішучість; мужність; витримка; наполегливість; самовладання; дисциплінованість. Вони допомагають військовослужбовцю діяти впевнено в небезпечних умовах.

2. Моральні якості: чесність; відповідальність; справедливість; патріотизм; гуманність; почуття обов'язку. Ці якості визначають моральну поведінку військовослужбовця.

3. Інтелектуальні якості: спостережливість; кмітливість; уважність; здатність аналізувати ситуацію; швидкість мислення. Вони важливі для прийняття правильних рішень.

4. Комунікативні якості: товариськість; ввічливість; уміння слухати; здатність співпрацювати; повага до інших. Допомагають підтримувати здорові взаємини у підрозділі.

5. Емоційні якості: емоційна стійкість; стриманість; впевненість; оптимізм. Особливо важливі в умовах стресу та бойової діяльності.

Типи характеру. Одна з найповніших сучасних типологій характеру розроблена Е. А. Лічко. Ця типологія включає як опис нормальних, акцентуйованих, так і патологічних характерів.

Акцентуація характеру - це крайні варіанти норми, за яких окремі риси характеру надмірно посилені, унаслідок чого виявляється вибіркова уразливість людини до певних психогенних впливів і водночас стійкість до інших впливів.

Е. А. Лічко виділяє такі акцентуації характеру: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астеноневротичний, сенситивний, психастенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий, конформний та змішаний типи.

Гіпертимний тип - людина з дитинства галаслива, любить спілкуватися, самостійна, схильна до пустощів. У школі має рухливий «живий» розум, уміє «хапати думки на льоту», але вчиться нерівно, бо непосидюча, недисциплінована та легко відволікається. Відрізняється добрим настроєм, дуже енергійна, винахідлива, прагне бути лідером у компанії. Вадою цього типу є невміння переносити монотонну працю та незмінність зовнішніх обставин.

Циклоїдний тип - характеризується чергуванням фази підвищеної активності з фазою зниженої діяльності (субдепресивністю). У субдепресивній фазі виявляє млявість, занепад сил; спілкування з оточенням обтяжує, тому такі підлітки уникають компаній. Скаржаться на нудьгу. У період підвищеної активності циклоїдні підлітки здаються гіпертимними, бажають усюди встигнути.

Лабільний тип - головна риса - дуже висока рухливість настрою. Він змінюється часто й з незначних приводів. Маломотивовані зміни настрою справляють враження бездумності та легковажності, однак цих людей відрізняють глибокі почуття та вірність у дружбі. Вони люблять компанії, чутливі до уваги оточення, схвалення та заохочення. Ці підлітки не бажають бути лідерами у групі; самооцінка відрізняється вмінням правильно розуміти

риси свого характеру. Слабким «місцем» у характері є втрата чи розлука з тими, до кого вони прихильні.

Астеноневротичний тип - головні риси: підвищена втомлюваність, дратівливість, схильність до іпохондрії. Дратівливість веде до раптових афективних спалахів, які легко змінюються каяттям та сльозами. Такі підлітки уважно прислуховуються до найменших тілесних відчуттів, люблять лікуватися. До однолітків тягнуться, але швидко втомлюються від компанії і віддають перевагу спілкуванню з одним близьким другом чи самоті.

Сенситивний тип - для нього характерні такі риси: надмірна вразливість та почуття власної неповноцінності; у собі бачить багато недоліків, особливо серед морально-етичних та вольових якостей. Рано формується почуття відповідальності, надмірні моральні вимоги до себе та інших. Віддає перевагу не компанії, а близькому другу та поступається йому у лідерстві. Свою несміливість долає активною суспільною працею. Самооцінка об'єктивна; брехати не любить та не вміє.

Психастенічний тип - головними рисами є нерішучість, схильність до надмірних розмірковувань, тривожна підозрілість, любов до самоаналізу, легке виникнення нав'язливостей. Психологічним захистом від постійної тривоги за майбутнє стають прикмети та ритуали, а також педантизм і формалізм, прагнення все наперед передбачити. Самооцінка далеко не завжди відрізняється точністю та повнотою.

Шизоїдний тип - головними рисами є замкненість та недостатність інтуїції у спілкуванні. Важко встановлює неформальні емоційні контакти. Швидке виснаження під час контакту провокує ще більше занурення в себе. Недостатність інтуїції виявляється в невмінні зрозуміти іншого. Внутрішній світ майже завжди закритий від інших, захоплення відрізняються силою та постійністю.

Епілептоїдний тип - головною рисою є схильність до періодів злобно-тужливого настрою з постійним підвищенням дратівливості та пошуком об'єкта, на якому можна зірвати зло. У групі намагається встановлювати порядок, вигідний для нього. Але влада над іншими та пригнічення залежних від нього осіб призводять до бунту групи й надовго його дезадаптують. Полюбляє азартні ігри. Його відрізняють такі риси, як в'язкість, тугорухливість, інертність, дріб'язкова скрупульозність, педантизм.

Істероїдний тип - головна риса - егоцентризм, ненаситна жага уваги людей до себе, потреба викликати подив, співчуття. Істероїдна акцентуація часто пов'язана з психічним інфантилізмом. Інтуїція щодо настрою групи дає можливість цим підліткам ненадовго стати лідерами, однак вони пасують перед труднощами, легко зраджують друзів.

Нестійкий тип - рано з'являється підвищене тяжіння до задоволень і бездіяльності. Такі підлітки тікають з уроків, легко підкорюються та наслідують тих, чия поведінка обіцяє зміну легких вражень і задоволень. Глибокої любові до близьких не мають, до сімейних проблем ставляться байдуже. Не здатні

бути на самоті, постійно шукають задоволень. Безініціативність та боягузтво часто роблять їх слухняним знаряддям асоціальної групи.

Конформний тип - головна риса - «хамелеонство», постійне пристосування до безпосереднього оточення. Життєве правило - робити та думати «як усі». Не люблять нічим вирізнятися; у доброму колективі стають непоганими людьми, старанними працівниками. Нове не люблять, тому що не можуть до нього швидко пристосуватися, полюбляють стабільність та порядок.

Змішаний тип - на нього припадає близько половини випадків акцентуацій. Риси одних типів поєднуються з рисами інших. Існує два види таких поєднань: проміжні та амальгамні типи. Проміжні - це сполучення, наприклад, лабільного з астеноневротичним і сенситивним, астеноневротичного із сенситивним; виокремлюють також лабільно-циклоїдний, конформно-гіпертимний типи. Амальгамні типи формуються внаслідок нашарування на риси одного типу рис іншого через неправильне виховання чи дію інших психогенних факторів.

5.4. Загальні та спеціальні здібності військовослужбовця та їх розвиток у ході військово-професійної діяльності.

Як відомо, центральним завданням, яке повинен вирішувати офіцер спільно з іншими командирами, є підготовка воїна-професіонала, тобто військовослужбовця, готового і здатного виконувати бойове завдання. Успішність виконання цього завдання здебільшого залежить від певних властивостей воїна, що визначаються поняттям «здібності».

У сучасній психології та протягом усієї історії її розвитку можна натрапити на різні визначення поняття «здібності».

Здібності стали предметом спеціального психологічного дослідження у XIX ст., коли працями Ф. Гальтона було покладено початок експериментальному вивченню людей. Деякі психологи помилково вважали, що здібності відповідають обмеженим ділянкам кори мозку - мозковим центрам.

Здібність виявляється в процесі оволодіння діяльністю, у тому, наскільки швидко й ґрунтовно воїн за інших однакових умов засвоює способи організації та виконання цієї діяльності.

Тому сутність здібностей становлять якості психічних процесів, що лежать в основі оволодіння знаннями, навичками й уміннями і визначають успіх діяльності. Таким чином, здібності - це те, що не зводиться до знань, умінь, навичок, але забезпечує їх швидке набуття, закріплення й ефективне застосування на практиці.

На відміну від характеру, здібності - це властивості особистості, що існують тільки стосовно тієї чи іншої, але обов'язково чітко визначеної діяльності. Вони виявляються в діяльності, і тому, доки не визначено, чим займатиметься воїн, не можна говорити про його здібності.

Що ж ми розуміємо під здібностями військовослужбовця?

Здібності - це сукупність індивідуально-психічних особливостей воїна, які забезпечують успіх у військовій діяльності, легкість і швидкість оволодіння нею.

При цьому не кожна психічна особливість є здібністю, а тільки така, яка безпосередньо пов'язана з успішною бойовою діяльністю.

Крім того, здібності - це не просто знання і вміння, а й можливості, сприятливі передумови успішного досягнення результатів у військовій діяльності.

Кожен воїн має певні здібності, але різні види здібностей у різних воїнів розвинені неоднаково.

Від чого це залежить?

- по-перше, від природних задатків, різноманітність яких визначена генетично;

- по-друге, від типу вищої нервової діяльності (наприклад, художньої, розумової, проміжної);

- по-третє, від того, які задатки розвиває в собі конкретний воїн.

У військовій психології під задатками розуміють певні морфологічні (розмір тіла, м'язів, пропорції) й функціональні особливості воїна як природні передумови розвитку здібностей.

Наприклад, до задатків належать деякі природжені особливості слухового аналізатора, які сприяють успішному розвитку музичних здібностей.

Задатки не визначають здібності та не характеризують їхній розвиток. Вони відображають лише одну з умов розвитку здібностей.

Їхньою істотною характеристикою є багатозначність.

На основі одних і тих самих задатків (наприклад, гарні слухові задатки) можуть розвиватися різні здібності, залежно від характеру вимог, зумовлених діяльністю (можуть розвиватися здібності співака, настроювача музичних інструментів, композитора, зв'язківця тощо).

Будучи багатозначними, задатки можуть бути більш або менш загальними. Більш загальними є задатки, зумовлені загальним типом нервової системи.

Але, крім загальних властивостей нервової системи, існують і парціальні властивості, які характеризують особливості діяльності окремих аналізаторних систем. Ці задатки пов'язані з відмінностями слухової, зорової, нюхової, смакової чутливості воїнів.

Вони безпосередньо пов'язані зі спеціальними можливостями.

Задатки - це співвідношення першої і другої сигнальних систем.

З цією ознакою І. П. Павлов пов'язував існування трьох типів людей: художнього, розумового і проміжного.

Таким чином, задатки - це тільки природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку людини, які становлять природну основу розвитку здібностей.

Задатки, що важливо знати офіцерові, переходять у спеціальні здібності лише в результаті їхнього розвитку в процесі навчання, виховання, учіння,

самовиховання. Вони можуть залишатися невикористаними, не розвитися в здібності, якщо воїн не працює над їх удосконаленням або живе за несприятливих умов. Навіть за наявності геніальних здібностей вирішальну роль відіграє активна діяльність.

Видатний американський винахідник Томас Едисон говорив: «Геній - це на 1 % натхнення, а на 99 % поту». Сам Едисон умів «потіти». Його робочий день тривав зазвичай 19 год. 30 хв. Спав він не більше 2-3 год. на добу. Коли йому минуло 50 років, він дозволяв собі розкіш зменшити свій робочий день на 30 хв. Після 70 років він працював близько 18 год. щодня. При цьому здібності можуть виявлятися в різному віці.

Так, Вольфганг Моцарт почав писати музику в п'ять років, у композитора М. А. Римського-Корсакова музичний слух і музична пам'ять сформувалися у два роки. Художники В. О. Сєров та І. Ю. Рєпін із шести років малювали фарбами.

Але відомі випадки дуже пізнього вияву здібностей.

Та все ж для виявлення задатків необхідно створювати умови, всіляко допомагати їх розкриттю. Інакше можна потрапити в казусні ситуації, які мали місце в житті геніальних людей.

Наприклад, фізик І. Ньютон у школі вважався тупим і його повернули додому як нездатного до учіння. Письменнику В. Скоту професор університету дав таку характеристику: «Він дурень і залишиться дурнем». Л. Пастер у школі не встигав із хімії. У школі вважали нездібними учнями також Ч. Дарвіна, Д. Менделєєва, А. Айнштайна.

Таким чином, здібності - це сплав природного (задатки) і набутого.

Задатки, які є вродженими властивостями, розвиваються в умовах виховання, учіння та в процесі активної трудової діяльності.

Офіцерові також необхідно мати на увазі той факт, що в процесі виконання різних видів воїнської діяльності формуються і нові властивості, необхідні для цього виду діяльності.

За рівнем розвитку здібностей розрізняють здібних, талановитих і геніальних людей. Люди, спроможні швидко оволодівати конкретною діяльністю, досягають у ній високих результатів, вносять у свою працю елементи творчості.

Талант - це високий рівень розвитку здібностей, передусім спеціальних, що особливо успішно втілюються в певному виді діяльності. Талановита людина створює щось нове, оригінальне, певною мірою неповторне. Однак вона творить у межах ідей, які вже склалися.

Таким чином, розвиток таланту передбачає наявність, з одного боку, здібностей, а з іншого - схильності до певного виду діяльності, великого інтересу, бажання й напруженої праці. Схильність і здібності до праці - найважливіші складові справжнього таланту.

Прикладом може слугувати життя багатьох видатних особистостей. «Мене вважають улюбленцем долі, - писав 1824 р. Йоган Вольґанг фон Гьоте. Я не хочу скаржитися і нарікати на свій жереб. Але насправді в моєму житті не

було нічого, крім тяжкої праці, і нині, у 75 років, я можу сказати, що за все життя і чотирьох тижнів не прожив для свого задоволення. Я весь час ніби тяг на гору камінь, який знову котився вниз, і треба було знову тягнути його нагору».

Найвищий рівень розвитку здібностей називається геніальністю.

Геній неповторний і незрівнянний. Ідеї, концепції, результати праць генія відкривають людству нові обрії, випереджають епоху, час.

Геніальні творіння живуть століттями. Вони стають провідними віхами у розвитку науки, мистецтва й виробництва.

Розрізняють загальні та спеціальні здібності.

Під загальними здібностями розуміють такі якості воїна, що забезпечують відносну легкість оволодіння знаннями, навичками, уміннями та ефективність у різних видах військової діяльності.

Спеціальні здібності воїна свідчать про його здатність до успішного виконання певної спеціальної діяльності; вони формуються і розвиваються у процесі підготовки до виконання цієї діяльності та в процесі цілеспрямованої діяльності. Заведено вважати, що спеціальні здібності формуються на основі загальних, а саме тих, що зумовлюють успішне виконання військовослужбовцем діяльності в цілому.

Про здібності свого підлеглого офіцер може судити, спостерігаючи за процесом виконання ним нових завдань, за інших умов - за темпом оволодіння бойовою спеціальністю. На практиці судити про здібності підлеглого можна за сукупністю таких показників, як швидкість його просування в оволодінні відповідною військовою спеціальністю, якість його досягнень, схильність до цієї діяльності, співвідношення результатів і зусиль, що докладаються для досягнення цих результатів.

Вивчаючи професійні здібності воїна, офіцер має з'ясувати:

1) наскільки у воїна розвинуті такі риси характеру, як працьовитість, організованість, зосередженість, витримка, самоконтроль, необхідні для досягнення стійких успіхів у військовій діяльності;

2) які професійні інтереси та схильності у воїна;

3) наскільки у нього розвинені необхідні для цього фаху спеціальні елементарні здібності.

Ця робота допомагає офіцерові цілеспрямовано формувати й розвивати здібності підлеглих. Існують різні методи вдосконалення здібностей. Але головне в усіх цих методах - систематичне тренування.

У цілому формування військово-професійних здібностей військовослужбовця має відбуватися за кількома напрямами.

Вони мають формуватися усім офіцерським складом підрозділу, а також усією системою навчально-виховної роботи.

1. Щоб сприяти поглибленню знань у підлеглих, які лежать в основі розвитку здібностей, бойова та гуманітарна підготовка повинні мати творчий характер. Чим глибші й різнобічніші знання, тим більше можливостей для розвитку здібностей і творчого підходу до служби.

Військовослужбовець, а особливо офіцер, який не підвищує свій теоретичний і практичний рівень, не вдосконалює своєї майстерності й не стежить за новинами у своїй галузі, відстає у розвитку як спеціаліст.

2. Важливою умовою розвитку здібностей у військовослужбовців є розвиток у них стійких військово-професійних інтересів, оскільки інтерес спонукає воїна наполегливо працювати в обраній галузі.

3. Військова діяльність має бути позитивно мотивована.

4. Призначення на посади слід здійснювати з урахуванням індивідуально-психічних особливостей підлеглих (з урахуванням уже сформованих здібностей, оскільки робота, до якої у воїна немає хисту, не може його задовольняти й бути успішною).

5. Під час формування та розвитку здібностей у підлеглих треба орієнтуватися на потенційні здібності.

6. Неодмінною умовою фахового вдосконалення воїна є навчання його самоконтролю. Формування ж у бійця цієї якості нерозривно пов'язане з розвитком таких властивостей особистості, як вимогливість до себе, вміння критично оцінювати свої дії, переводити увагу зі способів дії на результати й на цій основі закріплювати найбільш результативні дії.

Таким чином, психічні властивості воїна мають вирішальне значення в характеристиці індивідуальних якостей його особистості, до того ж ці властивості визначаються як біологічною природою людини, так і соціальними факторами (середовищем, у якому перебуває солдат, його вихованням і власною активною діяльністю), які є провідними в становленні особистості.

Розвиток військово-професійних здібностей воїна, формування необхідних рис характеру, врахування особливостей його темпераменту - найважливіші педагогічні завдання офіцерів на шляху формування фахової спрямованості.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке спрямованість особистості військовослужбовця та які її основні складові?
2. Які види спрямованості особистості військовослужбовця виділяють і чим вони характеризуються?
3. Що таке потреби та мотиви особистості, і яку роль вони відіграють у поведінці військовослужбовця?
4. У чому полягає сутність інтересів, переконань та ідеалів військовослужбовця?
5. Які основні передумови формування військово-професійної спрямованості особистості військовослужбовця?
6. Що таке темперамент та які особливості психічної діяльності військовослужбовця він визначає?
7. Які основні властивості нервової системи виділив І. П. Павлов та як вони пов’язані з типами темпераменту?

Тема 6. Регуляція поведінки військовослужбовця. Соціальні норми та нормативна поведінка. Ціннісно-смислові орієнтації. Особливості перебігу процесу соціалізації військовослужбовців.

6.1. Регуляція поведінки військовослужбовця.

Регуляція поведінки військовослужбовця - це система психічних процесів, механізмів і особистісних якостей, які забезпечують свідоме керування своїми діями, емоціями, вчинками та поведінкою відповідно до вимог військової служби, статутів, наказів і конкретної ситуації.

У військовій діяльності регуляція поведінки має особливе значення, оскільки військовослужбовець часто діє в умовах небезпеки, стресу, дефіциту часу та високої відповідальності. Від рівня самоконтролю, дисциплінованості та здатності керувати власною поведінкою залежить успішність виконання бойових завдань, безпека підрозділу та збереження морально-психологічної стійкості особового складу.

Основою регуляції поведінки є: свідомість і самосвідомість; мотиви та потреби; переконання й цінності; воля та самоконтроль; моральні норми; військова дисципліна; емоційна стійкість.

Регуляція поведінки військовослужбовця здійснюється через:

1. Мотиваційну регуляцію. Поведінка визначається мотивами, потребами, цілями та усвідомленням військового обов'язку. Військовослужбовець діє не лише через наказ, а й через внутрішнє переконання та відповідальність.
2. Вольову регуляцію. Полягає у здатності свідомо контролювати свої дії, долати труднощі, страх, втому, небажання чи емоційне напруження.
3. Вольові якості допомагають діяти рішуче навіть у складних умовах.
4. Емоційну регуляцію. Передбачає вміння контролювати емоції, стримувати агресію, паніку чи страх, підтримувати психологічну рівновагу та працездатність.
5. Нормативну регуляцію. Поведінка військовослужбовця регулюється статутами, наказами, правилами військової етики, традиціями та нормами колективу.
6. Соціально-психологічну регуляцію. На поведінку впливають колектив, авторитет командира, громадська думка, взаємини у підрозділі та почуття відповідальності перед товаришами.

Важливу роль у регуляції поведінки відіграють: дисциплінованість; самовладання; відповідальність; витримка; організованість; стресостійкість; патріотизм і почуття обов'язку.

Командир і військовий психолог сприяють формуванню ефективної регуляції поведінки шляхом: виховання дисципліни; розвитку самоконтролю; формування моральних цінностей; психологічної підготовки; тренування дій у стресових умовах; підтримання позитивного морально-психологічного клімату.

Отже, регуляція поведінки військовослужбовця є важливою умовою успішної військової діяльності. Вона забезпечує свідоме, дисциплінованe та психологічно стійке виконання службових і бойових завдань навіть у складних та екстремальних умовах.

6.2. Соціальні норми та нормативна поведінка.

Задовольняючи свої життєві потреби та інтереси, людина вступає у зв'язки та відносини з іншими людьми, без яких вона не може існувати. Відтворення цих відносин згодом стає особливою потребою людей і перетворюється на відносно самостійну сферу їх життєдіяльності. Цей процес має безперервний характер, і тому кожне суспільство має регулювати відносини між людьми. Таке регулювання та охорона суспільних відносин здійснюється за допомогою соціальних норм.

Соціальні норми - це встановлені у суспільстві та військовому середовищі правила, вимоги й стандарти поведінки, які регулюють взаємини між людьми та визначають допустимі форми діяльності військовослужбовця. Вони є основою організованості, дисципліни та ефективного функціонування військового колективу.

У Збройних Силах України соціальні норми мають особливе значення, оскільки військова служба потребує високого рівня відповідальності, підпорядкованості, самоконтролю та чіткого виконання наказів. Дотримання норм забезпечує згуртованість підрозділу, підтримання військової дисципліни та успішне виконання бойових завдань.

Нормативна поведінка військовослужбовця - це поведінка, що відповідає вимогам законів, військових статутів, моральних принципів і традицій військової служби. Вона проявляється у свідомому виконанні службових обов’язків, дисциплінованості, повазі до командирів і товаришів по службі, дотриманні субординації та норм військової етики.

Оскільки суспільне життя складне і різноманітне, то соціальні норми помітно відрізняються одна від одної не лише за сферами регулювання суспільних відносин, а й за способами свого встановлення і забезпечення.

Кожна соціальна норма має специфічні риси. Разом з тим, кожній з них притаманні і загальні для всіх норм ознаки:

1) вони регулюють відносини, які існують між людьми в суспільстві та між суспільством і державою;

2) мають загальний характер, діють як типові регулятори поведінки, тобто поширюються на невизначене коло осіб та розраховані на багаторазове застосування;

3) виникають у процесі історичного розвитку і функціонування суспільства, внаслідок свідомої вольової діяльності людей;

4) гарантуються та забезпечуються певними засобами суспільного або державного впливу.

Зазначені ознаки соціальної норми характеризують її як важливий регулятор суспільних відносин, що активно впливає на поведінку людей і визначає їхні дії в різних життєвих обставинах.

Усі соціальні норми мають спільну мету - регулювати поведінку людей, але розрізняються за способами створення, сферою дії.

Види соціальних норм.

За способом створення:

1) правові - це загальнообов'язкові, формально визначені правила поведінки, встановлені або санкціоновані державою і спрямовані на врегулювання найважливіших суспільних відносин шляхом надання їх учасникам юридичних прав і покладення на них юридичних обов'язків. Іншими словами, це правило, що містить дозвіл, обмеження, заборону або покладає позитивний обов'язок, а також визначає, яким чином слід діяти за певних обставин;

Основними правовими соціальними нормами у військовому середовищі є норми, закріплені в законах України, військових статутах і наказах командирів; вони регламентують службову діяльність військовослужбовців.

2) моральні - це правила поведінки людей, які склалися у суспільстві на підставі їх уявлень про честь, гідність, совість, добро і зло, справедливе й несправедливе, гуманне й негуманне та забезпечуються їх внутрішніми переконаннями та засобами громадського впливу. Норми моралі зазвичай незафіксовані документально, вони існують як моральні орієнтири у свідомості людей.

Слід зазначити, що в суспільстві сформувалися моральні вимоги загальнолюдської значущості, зокрема турбота про людей похилого віку, надання матеріальної та моральної допомоги хворим і незаможнім громадянам тощо.

У військовому середовищі моральні норми визначають поняття честі, совісті, справедливості, патріотизму, товариськості, відповідальності та гуманності.

3) корпоративні (норми об'єднань громадян) - це правила поведінки, що встановлюють для своїх членів об'єднання громадян, які держава визнає або навіть надає їм обов'язкового характеру. Особливість корпоративних норм полягає в тому, що вони регулюють діяльність, зумовлену завданнями певних об'єднань громадян і спрямовану на досягнення певної мети, заради якої вони створені. Ця група соціальних норм знаходить свій вираз і закріплення у правових актах (статути, положення, програми), які видаються відповідними об'єднаннями;

Видами військових корпоративних норм є традиції, ритуали, правила військового етикету, вимоги субординації та поведінки у підрозділі.

4) звичаєві - це неписані правила поведінки людей, соціальних груп, що склалися історично у суспільстві внаслідок багаторазового повторення і використання протягом тривалого часу в аналогічних ситуаціях, які закріпилися у їх свідомості та поведінці, стали внутрішньою потребою їх

психічної діяльності. Вони зумовлені звичкою, природністю формування й утвердження у свідомості людей того чи іншого типу поведінки.

Для військовослужбовця це правила взаємодії у колективі, взаємоповаги, підтримки, товариської допомоги та згуртованості. Це загальні правила поведінки військовослужбовця, які закріплені у військовій практиці внаслідок багаторазового повторення протягом тривалого часу.

За сферою дії:

1) економічні норми - це правила поведінки, що регулюють відносини в економічній сфері, тобто пов'язані з взаємодією форм власності, з виробництвом, розподілом і споживанням матеріальних благ. Для військовослужбовців вони мають важливе значення, оскільки забезпечують порядок у використанні державного майна, військової техніки, озброєння та матеріальних ресурсів.

Роль економічних норм для військовослужбовців полягає у формуванні відповідального ставлення до військового майна; дотриманні правил матеріального забезпечення та обліку; забезпеченні чесного й справедливого розподілу ресурсів; вихованні ощадливості та дисциплінованості; запобіганні зловживанням, розкраданню та недбалому ставленню до техніки й обладнання.

Дотримання економічних норм сприяє підтриманню боєздатності підрозділу та ефективному використанню матеріальних ресурсів армії.

2) політичні норми - це правила поведінки, що регулюють відносини між соціальними групами, націями, народностями, їх участь в організації та здійсненні державної влади, відносини з іншими суб'єктами політичної системи суспільства.

Політичні норми визначають правила взаємодії держави, суспільства та громадян у сфері влади й управління. Для військовослужбовців вони є важливими, оскільки армія виконує функцію захисту держави, її суверенітету та конституційного ладу.

Роль політичних норм для військовослужбовців полягає у формуванні патріотизму та громадянської свідомості; вихованні поваги до Конституції та законів України; забезпеченні вірності військовій присязі; підтримці політичної стабільності та державної безпеки; усвідомленні відповідальності за захист народу й держави.

Політичні норми допомагають військовослужбовцю правильно розуміти свою роль у суспільстві та сприяють зміцненню державності.

3) Релігійні норми регулюють духовне життя віруючих людей, їх моральні цінності, поведінку та ставлення до інших людей. Релігійні норми - це правила поведінки віруючих людей, які встановлені різними віросповіданнями і містяться в релігійних джерелах. Ця група соціальних норм зафіксована у священних книгах християн, іудеїв, мусульман, буддистів тощо (Біблії, Торі, Корані, Ведах). Норми релігії регулюють відносини віруючих у межах церкви або іншої релігійної організації та порядок відправлення ними релігійних культів.

У військовому середовищі вони можуть бути важливим джерелом моральної підтримки та внутрішньої стійкості.

Роль релігійних норм для військовослужбовців: підтримка морального духу та психологічної стійкості; формування гуманності, милосердя та взаємоповаги; зміцнення віри, надії та внутрішньої мотивації; допомога у подоланні страху, стресу та труднощів бойової діяльності; сприяння моральному самоконтролю та відповідальній поведінці. Релігійні норми також сприяють духовному розвитку військовослужбовців та підтриманню морально-психологічного клімату у військовому колективі.

Виконання більшості соціальних норм забезпечується недержавними засобами: громадським осудом, санкціями з боку об'єднань громадян, церкви тощо. Держава забезпечує виконання тільки норм права, які відрізняються від інших соціальних норм взаємозв'язком із державою, напрямами та способами впливу на суспільні відносини.

Порушення соціальних норм може призводити до дисциплінарних проступків, конфліктів у колективі, зниження боєздатності підрозділу та негативних морально-психологічних наслідків.

Таким чином, соціальні норми є основою військової дисципліни та організованості, а нормативна поведінка військовослужбовця забезпечує ефективну взаємодію в колективі, моральну стійкість і успішне виконання службово-бойових завдань.

6.3. Ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовців.

Ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовця - це система життєвих цінностей, переконань, ідеалів, моральних принципів і смислів, які визначають його ставлення до військової служби, держави, суспільства, колективу, самого себе та бойової діяльності.

Вони є внутрішньою основою поведінки військовослужбовця та впливають на його мотивацію, моральну стійкість і готовність виконувати військовий обов’язок.

Ціннісно-смислові орієнтації формують світогляд особистості, визначають життєві цілі, спрямованість діяльності та допомагають людині усвідомити сенс власної служби й життя. Саме вони формують морально-психологічну основу особистості воїна, впливають на його мотивацію, дисциплінованість, стійкість у складних умовах і взаємини у військовому колективі.

Для військовослужбовця вони мають особливе значення, оскільки в умовах військової діяльності людина постійно стикається з високою відповідальністю, небезпекою, необхідністю приймати складні рішення та долати труднощі.

Основні ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовця.

Патріотизм є однією з найважливіших цінностей військовослужбовця. Він виявляється в любові до Батьківщини, відданості українському народові, повазі до державних символів, історії та традицій України.

Для військовослужбовця патріотизм означає готовність захищати державу та її незалежність; усвідомлення особистої відповідальності за безпеку країни; вірність військовій присязі; готовність до самопожертви заради народу та держави. Патріотизм підтримує моральний дух військовослужбовця, допомагає долати труднощі служби та зберігати стійкість у бойових умовах.

Важливою цінністю є розуміння військового обов'язку і відповідальності. Почуття військового обов'язку є усвідомленням необхідності сумлінного виконання службових і бойових завдань незалежно від складності обставин. Відповідальність військовослужбовця виявляється у точному виконанні наказів; дисциплінованості; готовності відповідати за власні дії та рішення; турботі про безпеку побратимів; збереженні військової техніки й майна. Ця орієнтація формує надійність військовослужбовця та забезпечує організованість підрозділу.

Честь і гідність. Честь є моральною основою поведінки воїна та пов'язана з дотриманням високих етичних стандартів. Гідність визначає повагу людини до самої себе та до інших. Для військовослужбовця честь і гідність проявляються у: чесності та справедливості; дотриманні військової етики; повазі до товаришів і командирів; нетерпимості до зради, підлості та безвідповідальності; підтриманні авторитету військової служби. Почуття честі спонукає військовослужбовця діяти відповідально навіть у найскладніших ситуаціях.

Велике значення для військового підрозділу має колективізм і бойове братерство. Військова діяльність ґрунтується на взаємодії та взаємній підтримці. Тому важливою цінністю є колективізм - орієнтація на інтереси підрозділу та спільне виконання завдань.

Бойове братерство виявляється у взаємодопомозі; довірі між побратимами; підтримці у складних ситуаціях; готовності прийти на допомогу; відповідальності за життя товаришів. Згуртованість військового колективу значно підвищує ефективність бойової діяльності та моральну стійкість особового складу.

Навіть в умовах війни військовослужбовець повинен зберігати людяність, моральність і повагу до людської гідності. Гуманізм виявляється у повазі до цивільного населення; дотриманні норм міжнародного гуманітарного права; милосерді та співчутті; недопущенні жорстокості та приниження; гуманному ставленні до поранених і полонених. Ця цінність допомагає зберігати моральну рівновагу та духовну стійкість особистості.

Саморозвиток і професійне вдосконалення. Сучасна військова служба потребує високого рівня професійної підготовки, тому важливою орієнтацією є прагнення до постійного розвитку. Вона включає: вдосконалення військових знань і навичок; розвиток фізичних і психологічних якостей; самодисципліну; навчання новим технологіям і методам ведення бойових дій; самовиховання

та самоконтроль. Професійне вдосконалення сприяє формуванню компетентного й упевненого військовослужбовця.

Для багатьох військовослужбовців служба має глибокий особистісний сенс - захист рідних, держави, свободи та майбутнього народу. Самопожертва проявляється у готовності ризикувати власним життям; виконанні бойового обов'язку попри небезпеку; вірності присязі та побратимам; перевазі суспільних інтересів над особистими. Усвідомлення сенсу служби зміцнює мотивацію, допомагає переносити труднощі та підтримує психологічну стійкість у бойових умовах.

Формування ціннісно-смислових орієнтацій військовослужбовця.

Ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовця не виникають самі собою. Вони формуються поступово під впливом соціального середовища, виховання, життєвого досвіду та професійної діяльності. Саме завдяки цьому у військовослужбовця виробляються моральні принципи, переконання, ставлення до служби, людей і держави.

Сім'я є першим і найважливішим середовищем формування особистості. Саме в родині людина засвоює основні моральні цінності, норми поведінки, ставлення до праці, Батьківщини та інших людей.

Під впливом сімейного виховання у майбутнього військовослужбовця формуються почуття відповідальності, поваги до старших, дисциплінованість, чесність, патріотизм, готовність допомагати іншим. Позитивна атмосфера в сім'ї сприяє розвитку моральної стійкості, впевненості та правильних життєвих орієнтирів.

На військовослужбовця значною мірою впливає суспільство і культура, в яких він зростає. Суспільство формує у людини систему соціальних і духовних цінностей через освіту, традиції, мистецтво, засоби масової інформації, історію та культуру народу. Вплив суспільства проявляється у формуванні громадянської свідомості, повазі до державних символів, усвідомленні значення військової служби, розвитку моральних і культурних цінностей, формуванні національної ідентичності. Культура народу передає історичний досвід, героїчні приклади та моральні ідеали, які впливають на світогляд військовослужбовця.

Військовий колектив є важливим чинником формування особистості військовослужбовця. У процесі спільної служби, навчання та виконання бойових завдань формуються взаємодовіра, дисципліна та почуття колективізму. У військовому колективі формуються бойове братерство, взаємодопомога, відповідальність за товаришів, повага до субординації, готовність діяти в інтересах підрозділу. Згуртований колектив позитивно впливає на морально-психологічний стан військовослужбовця та зміцнює його ціннісні орієнтації.

Важливим джерелом морального та патріотичного виховання військовослужбовця є традиції Збройних Сил України. Вони передаються від покоління до покоління та формують почуття належності до військової спільноти. Традиції Збройних Сил України сприяють вихованню патріотизму,

повазі до військової честі, формуванню вірності присязі, зміцненню бойового духу, збереженню історичної пам'яті та військових звичаїв. Ритуали, символіка та приклади героїзму українських військових мають великий вплив на моральну свідомість особового складу.

У формуванні ціннісно-смислових орієнтацій військовослужбовця велике значення має особистий приклад командирів. Командир є важливим моральним авторитетом для підлеглих. Його поведінка, ставлення до служби та людей значною мірою впливають на формування цінностей військовослужбовців. Особистий приклад командира формує дисциплінованість, відповідальність, мужність, справедливість, професіоналізм, повагу до військової служби. Справедливий, компетентний і моральний командир здатний позитивно впливати на морально-психологічний клімат підрозділу.

Важливе місце в цьому процесі має бойовий досвід. Участь у бойових діях та подолання складних життєвих ситуацій суттєво впливають на систему цінностей військовослужбовця. Бойовий досвід зміцнює почуття обов'язку, формує психологічну стійкість, допомагає переосмислити життєві цінності, розвиває відповідальність і самоконтроль, посилює значення бойового братерства та взаємодопомоги. Саме в екстремальних умовах часто найяскравіше виявляються справжні моральні якості людини.

Особливе місце посідають самовиховання та життєвий досвід. Важливу роль у формуванні ціннісно-смислових орієнтацій відіграє сама особистість. Самовиховання передбачає свідоме прагнення людини вдосконалювати свої моральні, професійні та вольові якості. Самовиховання включає самоконтроль, аналіз власних вчинків, розвиток дисциплінованості, формування відповідальності, вдосконалення професійних навичок, прагнення до морального розвитку. Життєвий досвід допомагає людині краще розуміти сенс служби, власні цілі та місце у суспільстві.

Таким чином, ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовця формуються під впливом багатьох соціальних, моральних і професійних чинників. Вони є основою моральної стійкості, дисциплінованості, патріотизму та готовності військовослужбовця сумлінно виконувати свій обов'язок перед державою і народом.

Низький рівень сформованості ціннісно-смислових орієнтацій може призводити до безвідповідальності, втрати мотивації, порушення дисципліни та моральної нестійкості.

6.4. Особливості перебігу процесу соціалізації та розвиток особистісної саморегуляції військовослужбовців.

Соціалізація особистості у військовому середовищі стикається з викликами, що суттєво впливають на розвиток індивіда. Військове середовище, з його суворою дисципліною, ієрархічною структурою та високим рівнем стресу, формує особливі цінності, поведінкові норми та соціальні

навички, відмінні від цивільного життя. Це потребує розвитку командної роботи, лідерських якостей, самодисципліни та витривалості.

Однак водночас військовослужбовці можуть зіткнутися з проблемами адаптації до цивільного життя після служби, зокрема з труднощами відновлення цивільних відносин, проблемами психологічної адаптації та інтеграції у невійськове суспільство.

Таким чином, соціалізація у військовому середовищі вимагає глибокого розуміння її впливу на особистість та розробки стратегій для забезпечення поступового переходу військовослужбовців до цивільного життя.

Розглянемо ключові поняття, які є важливими для розуміння процесів формування індивіда у військових умовах.

Соціалізація - це процес, у ході якого індивід набуває знань, навичок, цінностей та поведінкових моделей, необхідних для ефективного функціонування в суспільстві, що у військовому контексті включає адаптацію до норм, правил та культури військового життя.

Військове середовище характеризується суворою ієрархією, дисципліною, високим рівнем організації та часто стресовими умовами, що вимагає від особистості певних якостей і стратегій адаптації.

Ці умови впливають на формування та розвиток індивіда, визначаючи специфічні особливості соціалізації у військовому середовищі.

Характеристики військової соціалізації включають кілька ключових аспектів:

- сувору дисципліну, яка передбачає дотримання чітких правил та порядків, що регулюють поведінку військовослужбовців;
- ієрархічну структуру з чітко визначеними ролями та обов'язками;
- акцент на командній роботі та колективізмі для досягнення спільних цілей;
- підготовку до фізичної та психологічної витривалості у складних умовах;
- патріотизм та лояльність до країни та військових традицій;
- навички адаптації до змін та непередбачуваних умов;
- систематичне навчання та розвиток професійних військових навичок;
- наголос на етичних нормах та відповідальності.

Ці характеристики військової соціалізації формують середовище, яке спрямоване на підготовку особистості до ефективного функціонування та виконання завдань у військових умовах.

Військові організації мають значний вплив на формування особистості, розвиваючи дисципліну, самоконтроль, лідерські навички, стресостійкість та організованість. Чітка ієрархія навчає керувати командами та розв’язувати конфлікти. Високий рівень стресу та невизначеність середовища сприяють психологічній витривалості, а військовий спосіб життя вчить відданості та плануванню. Служба в різних культурних умовах розвиває соціальну адаптивність. Етичні норми та цінності військового середовища формують моральну відповідальність та чесність, виховуючи зрілу особистість.

Роль дисципліни та підпорядкування у військовому середовищі має вирішальне значення. Дисципліна забезпечує порядок і єдність, що є основою для ефективної роботи будь-якого військового підрозділу. Вона допомагає підтримувати організовану структуру та забезпечує розуміння кожним військовослужбовцем своїх обов'язків і ролі у загальному контексті.

Підпорядкування також критично важливе, оскільки воно дозволяє швидко та ефективно реагувати на команди та координувати дії у складних та стресових ситуаціях, що особливо важливо у військових операціях, які часто вимагають швидких рішень та беззаперечного виконання наказів. Окрім того, дисципліна і підпорядкування вчать особистої відповідальності та самоконтролю, що є необхідними для підтримки моралі і бойового духу військовослужбовців. Ці аспекти також сприяють розвитку взаємодовіри та командного духу, які є ключовими для успішного ведення військових операцій.

У військовому контексті, де ситуації часто характеризуються високим рівнем стресу та невизначеності, розвиток лідерських якостей є особливо важливим. Лідери у військових структурах не лише керують операціями, а й впливають на життя та добробут своїх підлеглих, тому від їхніх здібностей залежать не тільки успіх місій, а й безпека та моральний стан команди.

Також важливо підкреслити, що лідерство не обмежується лише вищими чинами: воно може і повинно практикуватися на всіх рівнях військової ієрархії. Кожен військовослужбовець має потенціал для розвитку лідерських якостей, а військові організації часто надають відповідні навчальні програми та можливості для їх розвитку.

Військова підготовка має значний вплив на розвиток психологічної стійкості військовослужбовців, охоплюючи не лише фізичну, а й ментальну та емоційну готовність до викликів служби. Ключові аспекти цього процесу включають підвищення стресостійкості через створення стресових ситуацій для навчання ефективного їх подолання, розвиток ментальної жорсткості для зосередження на місії, незважаючи на фізичну втому чи емоційний стрес, виховання рішучості та самодисципліни для прийняття важливих рішень під тиском, а також вдосконалення навичок вирішення проблем та критичного мислення.

Важливість розвитку емоційного інтелекту, який допомагає краще долати емоційні виклики, також підкреслюється у військовій підготовці разом із акцентом на командній роботі та взаємопідтримці для зміцнення взаємин і соціальної підтримки. Навчання адаптуватися до мінливих умов і непередбачуваних ситуацій є важливим елементом психологічної стійкості, а сучасні військові програми часто включають компоненти психологічного консультування та підготовки для розуміння й керування стресом, тривогою та іншими психологічними викликами.

Соціальні навички та командна робота є ключовими компонентами успішної військової діяльності та ефективної взаємодії всередині військових колективів. Важливим є розвиток комунікаційних навичок, які дозволяють чітко

висловлювати думки та розуміти інструкції, а також уміння працювати в команді, необхідне для виконання військових завдань.

Емпатія та розуміння сприяють міцним міжособистісним відносинам і є ключовими для високої командної ефективності та морального духу, а вміння вирішувати конфлікти всередині команди є невід'ємною частиною військової служби. Лідерство та підпорядкування, а також адаптивність до мінливих умов є важливими для успішної командної роботи, тоді як взаємодопомога, повага та довіра є фундаментом вдалої співпраці.

Постійне навчання та розвиток командних та соціальних навичок через участь у спільних тренуваннях та місіях сприяють зміцненню командних зв'язків та покращенню взаєморозуміння, підкреслюючи критичну роль соціальних навичок та командної роботи у військовому середовищі, де успіх місії часто залежить від злагодженої роботи команди, взаємної підтримки та ефективної взаємодії.

Емоційні та психологічні виклики становлять значну частину життя військовослужбовців, глибоко й різноманітно впливаючи на них, від переживання миттєвого стресу до довгострокових психічних наслідків. Серед цих викликів важливе місце займають стресові ситуації в бою, де військові стикаються з безпосередньою загрозою життю та необхідністю швидкого прийняття складних рішень.

Посттравматичний стресовий розлад, що розвивається через травматичні події, виявляється у флешбеках, кошмарах та почутті безнадійності. Тривале перебування у напружених умовах може викликати емоційне вигорання та відчуження від близьких і суспільства. Військовослужбовці можуть зіткнутися з проблемами повернення до звичайного цивільного життя, особливо за наявності психологічних проблем, а також з відчуттям нерозуміння з боку суспільства, що посилює відчуття ізоляції.

Військова служба може суттєво впливати на міжособистісні стосунки та сімейне життя, створюючи виклики для військовослужбовців та їхніх родин. Довготривалі відрядження ведуть до тривалих розлук, ускладнюючи підтримання стосунків і спільне побутове життя. Часто після повернення додому військовослужбовці не можуть розповісти про свої переживання, особливо травматичні, що створює бар’єри у спілкуванні з родиною.

Військова служба може спонукати до переосмислення життєвих пріоритетів та цінностей, створюючи внутрішні конфлікти, а також ставити перед військовослужбовцями моральні та етичні дилеми, пов'язані з бойовими діями та виконанням завдань.

Враховуючи ці виклики, важливо, щоб військові організації надавали ефективну підтримку своїм членам, зокрема доступ до психологічної допомоги, програм реабілітації та консультування.

Також важливо підтримувати середовище, де військовослужбовці можуть відкрито обговорювати свої переживання та емоції, щоб знизити ризик хронічного стресу та психологічних розладів. Суспільство також повинно

усвідомлювати ці виклики та надавати відповідну підтримку військовослужбовцям.

Багато військовослужбовців стикаються з викликом відновлення професійної ідентичності та побудови нової кар'єри після років служби. Для полегшення цього переходу важливо, щоб військовослужбовці мали доступ до ресурсів і підтримки, зокрема до професійної перекваліфікації, кар'єрного консультування, психологічної підтримки та медичного обслуговування, а суспільство повинно бути обізнане про ці виклики й активно підтримувати військовослужбовців у їхньому переході до цивільного життя.

Емоційні та психологічні проблеми, такі як ПТСР, депресія та тривожні розлади, серйозно впливають на особистісні та сімейні стосунки. Під час тривалих розлук члени сім'ї адаптуються до нових ролей, що вимагає повторного визначення та пристосування цих ролей після повернення військового. Фінансовий тиск та адаптація до сімейного життя після тривалої відсутності також можуть бути складними.

Критично важливими для сімей військовослужбовців є підтримка та доступ до відповідних ресурсів, зокрема психологічної допомоги. Крім того, виховання дітей за відсутності одного з батьків у важливі моменти їхнього життя може впливати на взаємини та емоційну близькість.

Ці виклики вимагають особливої уваги, підтримки та розуміння від обох сторін - як військовослужбовців, так і їхніх сімей. Ефективне спілкування, психологічна підтримка, залучення до спільнот та сімейних програм можуть істотно допомогти в адаптації та підтримці міцних сімейних відносин.

Військова служба, попри свої численні виклики, також пропонує значні можливості для особистісного зростання та розвитку, сприяючи формуванню різноманітних цінних якостей та навичок.

Вона сприяє розвитку лідерських навичок, зокрема прийняття рішень, управління командами та розв'язання конфліктів, які є ключовими у військовому навчанні та досвіді. Військова служба розвиває вміння взаємодіяти, спілкуватися та підтримувати інших, а також сприяє самодисципліні та організованості через суворий дисциплінарний режим.

Високий рівень фізичної та психологічної стійкості розвивається через витривалість, необхідну для ефективного подолання труднощів та стресових ситуацій. Адаптивність та гнучкість розвиваються через часті зіткнення зі швидко змінними обставинами, а робота в міжнародному контексті підвищує навички міжкультурного спілкування та розуміння.

Професійні навички, здобуті під час військової служби, такі як медичні знання, інженерія та логістика, можуть бути корисними у цивільному житті. Військова служба, акцентуючи увагу на моральних та етичних принципах, виховує відданість, честь і відповідальність. Усі ці навички та якості можуть стати важливим фундаментом для подальшого особистісного зростання та розвитку в різних аспектах життя.

Програми підтримки та ресурси для військовослужбовців відіграють ключову роль у забезпеченні їхнього добробуту та сприяють успішній

адаптації до цивільного життя після служби. Важливі аспекти цих програм включають психологічну підтримку з консультуванням та терапією для тих, хто страждає від ПТСР, депресії, тривожності та інших психічних проблем; кар'єрне консультування та перекваліфікація, що допомагають військовослужбовцям адаптуватися до цивільного ринку праці; освітні програми для отримання вищої освіти або додаткового професійного навчання; високоякісне медичне обслуговування, включаючи лікування фізичних травм та хронічних станів; фінансова підтримка, включаючи допомогу в управлінні боргами та фінансове планування; соціальна підтримка через групи підтримки та спільноти; юридична допомога у вирішенні питань, пов'язаних з військовою службою; програми підтримки сімей, включаючи консультування та допомогу в адаптації до змін у сімейному житті; а також ресурси для адаптації до інвалідності, пов'язаної з військовою службою. Ці ресурси та програми сприяють емоційному, професійному та соціальному добробуту військовослужбовців, забезпечуючи їм необхідну підтримку для більш плавного переходу до цивільного життя.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке регуляція поведінки військовослужбовця та чому вона є важливою у військовій службі?
2. Які основні компоненти становлять основу регуляції поведінки військовослужбовця?
3. У чому полягає роль мотиваційної, вольової та емоційної регуляції поведінки?
4. Що таке соціальні норми та яке значення вони мають у військовому колективі?
5. Які основні види соціальних норм існують у суспільстві та військовому середовищі?
6. Яку роль для військовослужбовців відіграють економічні, політичні та релігійні норми?
7. Які наслідки може спричинити порушення соціальних норм і нормативної поведінки у військовому колективі?
8. Що таке ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовця та як вони впливають на його поведінку?
9. Чому патріотизм, військовий обов’язок, честь і гідність є важливими цінностями військовослужбовця?
10. Як гуманізм, саморозвиток і професійне вдосконалення проявляються у діяльності військовослужбовця?
11. Під впливом яких чинників формуються ціннісно-смислові орієнтації військовослужбовця?
12. Що таке соціалізація військовослужбовця у військовому середовищі?

13. Які основні особливості військової соціалізації впливають на формування особистості військовослужбовця?
14. Яку роль відіграють дисципліна, військова підготовка та психологічна стійкість у процесі соціалізації й саморегуляції військовослужбовця?
15. Що таке колективізм і бойове братерство та яке їх значення у військовій діяльності?

КОНТУР САМОРЕГУЛЯЦІЇ

01 **ЦІННОСТІ** задають орієнтири	02 **НОРМИ** визначають межі поведінки
03 **САМОКОНТРОЛЬ** зіставляє дію з вимогами	04 **КОРЕКЦІЯ** змінює поведінку та рішення

ВАЖЛИВО: Саморегуляція підтримує дисципліну, відповідальність і стійкість у складних умовах.

Тема 7. Методика дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців. Основні методи вивчення особистості.

7.1. Методика та дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців.

Дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців є важливою складовою системи психологічного забезпечення професійної діяльності у військових формуваннях. Воно спрямоване на виявлення психологічних особливостей особистості, що визначають ефективність виконання службово-бойових завдань, рівень адаптації до умов військової служби, стресостійкість, здатність до командної взаємодії та прийняття рішень в екстремальних умовах.

Індивідуально-психологічні якості військовослужбовця охоплюють систему стійких властивостей особистості, серед яких особливе значення мають темперамент, характер, мотиваційна сфера, емоційно-вольові якості, когнітивні здібності, рівень самоконтролю та особливості міжособистісної взаємодії.

Основною метою психодіагностичного дослідження є:

- оцінка психологічної придатності військовослужбовця до виконання професійних обов'язків;
- прогнозування поведінки в умовах стресу та бойового навантаження;
- виявлення факторів психологічного ризику;
- визначення резервів професійного та особистісного розвитку;
- забезпечення ефективного психологічного супроводу.

Принципи дослідження індивідуально-психологічних якостей.

- Методика дослідження базується на низці наукових принципів:
- Принцип комплексності передбачає використання сукупності різних методів дослідження: спостереження, бесіди, анкетування, тестування, експертної оцінки та аналізу діяльності військовослужбовця.
- Принцип об'єктивності вимагає отримання достовірної інформації незалежно від суб'єктивних уподобань дослідника. Це забезпечується стандартизованими психодіагностичними методиками та чіткими критеріями оцінювання.
- Принцип системності передбачає, що особистість військовослужбовця розглядається як цілісна система взаємопов'язаних психологічних характеристик.
- Згідно з принципом динамічності психологічні якості досліджуються з урахуванням змін, що можуть виникати під впливом бойового досвіду, умов служби та психоемоційного навантаження.

Основні етапи дослідження.

1. Підготовчий етап.

На цьому етапі визначаються мета та завдання дослідження, категорія військовослужбовців, перелік психодіагностичних методик, умови проведення

дослідження. Також здійснюється ознайомлення з особовими справами, характеристиками та результатами попередніх психологічних обстежень.

2. Проведення психодіагностичного обстеження.

- Дослідження може здійснюватися індивідуально або групово. Важливо забезпечити добровільність участі військовослужбовців, конфіденційність результатів, однакові умови для всіх учасників, відсутність сторонніх подразників.

3. Аналіз та інтерпретація результатів.

- Отримані дані узагальнюються, порівнюються з нормативними показниками та аналізуються з урахуванням специфіки військової діяльності.

4. Формулювання висновків і рекомендацій.

За результатами дослідження формуються психологічна характеристика військовослужбовця, оцінка рівня професійно-психологічної придатності, рекомендації щодо психологічної підтримки, розвитку або корекції.

7.2. Основні методи вивчення особистості.

Вивчення особистості військовослужбовця є важливим напрямом діяльності військового психолога та командирів підрозділів. Воно спрямоване на отримання об'єктивної інформації про індивідуально-психологічні особливості військовослужбовця, його моральні якості, мотивацію, поведінку, рівень адаптації до умов військової служби та здатність виконувати службово-бойові завдання.

У своїй індивідуальній роботі командири та психологи зазвичай використовують такі форми і методи, як:

1. Вивчення документів, що характеризують індивідуально-особистісні якості новоприбулого в підрозділ військовослужбовця:

А) обліково-послужна карта військовослужбовця строкової військової служби або «Особова справа» військовослужбовця військової служби за контрактом;

Б) службові характеристики;

В) оцінки в атестатах про освіту;

Г) службова картка;

Д) медична книжка і медична характеристика;

Е) висновок про професійні якості призовника;

Ж) висновок про індивідуальні психологічні якості після закінчення ВЗВО, навчальної частини або при переведенні з іншої військової частини;

З) посвідчення особи або військовий квиток;

І) водійське посвідчення.

Переваги методу: доступність інформації; можливість швидкого отримання даних; об'єктивність офіційних відомостей; можливість простежити динаміку розвитку особистості.

Недоліки методу: неповнота інформації; можливість формального характеру характеристик; застарілість окремих даних; відсутність інформації про актуальний психоемоційний стан.

Тому вивчення документів повинно поєднуватися з іншими методами психологічного дослідження.

2. Вивчення умов проживання військовослужбовця (спілкування з членами сім'ї).

Вивчення умов проживання є важливим методом дослідження соціально-психологічних факторів, які впливають на особистість військовослужбовця, його емоційний стан, поведінку та ефективність службової діяльності. Умови проживання можуть суттєво впливати на: психологічне самопочуття; рівень тривожності; адаптацію до служби; міжособистісні відносини; морально-психологічний стан.

Під час дослідження звертається увага на санітарно-гігієнічні умови, забезпеченість місцем для відпочинку, рівень побутового комфорту, психологічний клімат у колективі, взаємини між військовослужбовцями, дотримання режиму праці та відпочинку, наявність факторів психоемоційного напруження.

У польових або бойових умовах додатково оцінюються рівень фізичного та емоційного навантаження, тривалість перебування в умовах стресу, вплив бойових факторів, можливість відновлення психічних ресурсів.

Інформація може збиратися шляхом безпосереднього спостереження, бесід із військовослужбовцями, опитування командирів, аналізу соціально-побутових умов, оцінки морально-психологічного клімату підрозділу.

Аналіз умов проживання дозволяє своєчасно виявляти фактори психологічного ризику, попереджати розвиток дезадаптації, визначати причини конфліктів та емоційного напруження, організовувати заходи психологічної підтримки, покращувати морально-психологічний стан особового складу.

Особливо важливим є виявлення несприятливих факторів, які можуть призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження, агресивності, порушень дисципліни, зниження ефективності службової діяльності.

3. Індивідуальні бесіди.

За своїми цілями вони можуть бути ознайомлювальними, діагностичними, спрямованими на морально-психологічну підтримку, психологічну корекцію, інформаційно-попереджувальну роботу тощо.

Щоб постійно знати морально-психологічний стан особового складу, доцільно розмовляти з кожним військовослужбовцем підрозділу не менше одного разу на місяць.

4. Письмовий запит командуванню за колишнім місцем служби військовослужбовця (або отримання інформації телефоном).

5. Направлення запитів у відділення поліції, психоневрологічний диспансер за місцем призову з метою встановити, чи не був конкретний військовослужбовець там на обліку.

6. Спілкування з батьками, начальником Територіального центру комплектування та соціальної підтримки за місцем призову, колективами, де вчився або працював військовослужбовець.

У разі систематичного порушення військовослужбовцем військової дисципліни допускається надсилання листа начальникові територіального центру комплектування та соціальної підтримки для подальшого інформування батьків, а також за місцем колишньої роботи (навчання). Текст листа доцільно обговорювати на загальних зборах особового складу підрозділу.

7. Ведення у підрозділах «Особових справ» на кожного солдата і сержанта та «Карток вивчення» на офіцерів.

8. Індивідуальні бесіди з рідними та близькими військовослужбовця, які приїжджають у військову частину.

9. Проведення анкетування, тестувань і опитувань особового складу.

10. Особисті спостереження в ході занять, нарядів, навчань, зборів і культурно-дозвільних заходів.

11. Аналіз отриманих оцінок під час підбиття підсумків бойової підготовки і військової дисципліни, безпосередньо під час проведення занять.

12. Вивчення думок та відгуків командирів і товаришів по службі.

13. Бесіди з найбільш підготовленими і дисциплінованими військовослужбовцями підрозділу, закріпленими за новоприбулим у підрозділ молодим поповненням.

14. Вивчення проблем військовослужбовців і членів їхніх сімей під час прийому з особистих питань.

15. Робота з листами, скаргами, заявами і пропозиціями військовослужбовців і членів їхніх сімей.

Спостереження

Одночасно з вивченням документів та проведенням бесіди психолог спостерігає за новоприбулими військовослужбовцями. Серед психологічних методів особливе місце посідає спостереження, яке є важливою частиною будь-якого виду діяльності командира і військового психолога. Спостереження дозволяє вивчати поведінку військовослужбовця у природних умовах службової діяльності. Особлива увага приділяється особливостям комунікації, дисциплінованості, реакціям у стресових ситуаціях, найрізноманітнішим проявам службової поведінки, рівню самоконтролю, здатності діяти в команді.

Спостереження є цілеспрямованим і планомірним сприйняттям явищ, результати якого фіксуються спостерігачем.

Розрізняють такі види спостереження.

1. Залежно від позиції спостерігача диференціюють відкрите і приховане спостереження. Відкрите спостереження проводиться в умовах усвідомленого факту присутності сторонніх осіб. При цьому поведінка військовослужбовця,

який знає, що за нею спостерігають, може змінитися. Поведінка змінюється значно, якщо людина знає, з якою метою за нею спостерігають.

Приховане спостереження здійснюється, коли його проведення не афішується, а також з використанням прихованої камери. Але застосування такого виду спостереження пов'язане з певною етичною проблемою.

2. Залежно від активності спостерігача може бути включене і невключене спостереження. У першому випадку спостерігач включається в певну соціальну ситуацію і аналізує подію «зсередини»; він виступає як член спостережуваної групи. При невключеному спостереженні дослідник веде спостереження ззовні.

3. Залежно від кількості та повноти спостережуваних фактів розрізняють суцільне і вибіркове спостереження. Регулярне спостереження протягом певного періоду, в ході якого фіксуються всі прояви психічної діяльності військовослужбовця, називається суцільним. При вибірковому спостереженні реєструється одне психічне явище.

4. Залежно від тривалості розрізняють довготривале (лонгітюдне) і короткочасне спостереження. Довготривале спостереження здійснюється під час вивчення військовослужбовця протягом кількох годин, днів, а іноді й кількох місяців. Таке спостереження за ним відбувається протягом його служби в наряді, на бойовому чергуванні і показує зміну службової поведінки під впливом стомлення.

Короткочасне спостереження може бути періодичним або одиночним та обмежується, як правило, кількома годинами.

5. За місцезнаходженням об'єкта сприйняття розрізняють зовнішнє і внутрішнє спостереження. Зовнішнє спостереження - це спосіб збору даних про людину шляхом спостереження за нею ззовні. Воно дозволяє описати дії, прийоми і рухи військовослужбовця, їх відповідність вимогам статутів та нормативним цілям. Зовнішньому спостереженню піддаються також способи оперування знаряддями і матеріалами, емоційні реакції і комунікативні процеси.

Під час внутрішнього спостереження, або самоспостереження, дослідник спостерігає за собою, своїми відчуттями, переживаннями, змінами, що відбуваються у його психічній діяльності.

6. За часом проведення інтерпретації спостережуваних явищ диференціюють спостереження з відстроченою інтерпретацією і оперативне спостереження. У першому випадку пояснення спостережуваних психологічних фактів здійснюється після процесу їх сприйняття. У другому - інтерпретація здійснюється під час сприймання психологічних фактів, які впливають на оперативне ухвалення рішення (наприклад, під час психологічного консультування).

Наведена класифікація спостережень умовна і відображає лише найбільш значущі їх особливості. У зв'язку зі специфікою кожного виду спостереження воно має бути застосоване там, де може дати найкорисніші результати.

Спостереження дозволяє вивчати поведінку військовослужбовця у природних умовах службової діяльності. Особлива увага приділяється реакціям у стресових ситуаціях, особливостям комунікації, дисциплінованості, рівню самоконтролю, здатності діяти в команді.

Зазвичай спостереження проводиться за певним планом, оскільки досить важко організувати сприйняття всіх елементів службової діяльності. Як правило, передбачається виділення зі службової діяльності окремих елементів, які потім і піддаються спостереженню, складання чіткої програми і плану спостереження, фіксація його результатів.

Важливим принципом спостереження є порівняльний підхід, який передбачає дослідження поведінки людей різного ступеня успішності і з різним стажем роботи, виявлення послідовності прийомів різних військовослужбовців під час виконання одних і тих же операцій. Це дозволяє з'ясувати причини успіху в службі та оволодінні професією, чітко виявити психологічну структуру діяльності.

До недоліків методу спостереження належить недоступність деяких дуже важливих елементів службової діяльності для безпосереднього сприйняття або їх маскування. Наприклад, досить важко виявити під час безпосереднього спостереження процес прийняття рішення командиром під час керування підрозділом або психологом у процесі надання оперативної психологічної допомоги військовослужбовцю в екстремальній ситуації. Це підвищує частку суб'єктивізму під час інтерпретації спостерігачем зовнішніх проявів професійної поведінки.

До недоліків методу спостереження слід також віднести великі витрати часу у зв'язку з пасивністю спостерігача (позиція вичікування). У процесі спостереження неможливо контролювати ситуацію або втручатися в хід подій без їх спотворення; до того ж важко передбачити, коли з'явиться щось важливе з погляду досліджуваної проблеми. Крім того, неможливо повторно спостерігати тотожні факти. Треба пам'ятати, що отримані результати та їх пояснення залежать від досвіду, професійної компетентності, працездатності, інтересів і ставлення спостерігача до об'єкта спостереження, що може вплинути на об'єктивність інтерпретації та висновків.

Опитувальні методи у військовій психології традиційно представлені двома формами: усним опитуванням (бесіда, інтерв'ю) та письмовим опитуванням (анкетування).

Бесіда є одним із найважливіших методів психологічного вивчення особистості військовослужбовця. Вона дозволяє отримати інформацію про індивідуально-психологічні особливості людини, її моральні якості, мотивацію, емоційний стан, особливості поведінки та ставлення до військової служби.

У процесі бесіди створюються умови для безпосереднього спілкування між психологом, командиром або іншою посадовою особою та військовослужбовцем, що сприяє глибшому розумінню його особистості.

Основною метою бесіди є: вивчення особистісних якостей військовослужбовця; встановлення психологічного контакту; отримання

інформації про життєвий досвід та умови виховання; виявлення особливостей емоційного стану; оцінка мотивації до військової служби; визначення рівня психологічної стійкості та адаптації.

Під час бесіди можуть вирішуватися такі завдання: виявлення морально-психологічних якостей; оцінка комунікативних здібностей; визначення рівня тривожності, впевненості чи емоційної напруги; вивчення ставлення до колективу та командирів; виявлення можливих труднощів адаптації; попередження конфліктних або кризових ситуацій.

Існує кілька видів бесіди:

- ознайомча бесіда, яка проводиться з метою первинного знайомства з військовослужбовцем та отримання загальної інформації про нього;
- діагностична бесіда - спрямована на виявлення психологічних особливостей, емоційного стану та можливих проблем;
- індивідуальна профілактична бесіда використовується для попередження порушень дисципліни, конфліктів або негативних психоемоційних станів;
- консультативна бесіда - проводиться з метою надання психологічної підтримки та допомоги у вирішенні особистих проблем.

Бесіда дозволяє отримати інформацію, яку неможливо виявити лише за допомогою документів або спостереження; своєчасно виявити психологічні труднощі; визначити рівень готовності до виконання службових завдань; оцінити адаптацію до умов військової служби; встановити довірливі взаємини з військовослужбовцем.

Бесіда може бути стандартизованою і нестандартизованою.

У стандартизованій бесіді всім опитуваним ставлять точно сформульовані запитання, а в нестандартизованій бесіді запитання ставлять у вільній формі.

Як науковий метод бесіда повинна відповідати низці вимог. Передусім необхідно:

- сформулювати мету бесіди;
- скласти її план у вигляді цільових питань;
- підготувати «підтримувальні» питання;
- визначити способи реєстрації відповідей (магнітофон, бланки запису, кодування відповідей, умовні позначення).

Під час проведення бесіди перевага віддається так званим проєктивним питанням, а також питанням, сформульованим у непрямій формі, максимально зрозумілій співрозмовнику. У проєктивних питаннях йдеться не про самого співрозмовника, а про якусь іншу уявну людину, тому такі питання не викликають напруги й опору у військовослужбовця. Водночас, відповідаючи на них, військовослужбовець проєктує свою особистість на ситуацію і висловлює свою точку зору.

Основні вимоги до проведення бесіди.

Ефективність бесіди залежить від доброзичливої атмосфери; дотримання принципу конфіденційності; уважного ставлення до

співрозмовника; уміння слухати; тактовності та поваги; об'єктивності оцінювання. Під час бесіди важливо уникати психологічного тиску, категоричності та упередженого ставлення.

Успішність розмови залежить від ступеня її підготовленості, створеної атмосфери і щирості відповідей. Добре підготовлена розмова має чітку мету і план, які формулюються з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей співрозмовників. Під час підготовки бесіди слід також продумати, де і в яких умовах вона буде відбуватися. Умови проведення бесіди повинні налаштовувати співрозмовника на спілкування, забезпечувати конфіденційність і бути комфортними.

Щирість відповідей військовослужбовця підвищується за його емоційно-позитивного ставлення до бесіди, а також за відсутності психологічних бар'єрів у процесі її проведення.

На початку бесіди контакт можна встановити, почавши із питань, цікавих для військовослужбовця та таких, що мають для нього позитивний емоційний характер. Не варто починати розмову з питань, що викликають у співрозмовника негативні переживання.

Якщо співрозмовник активний і щирий під час відповіді на питання, той, хто проводить розмову (психолог або командир), повинен час від часу підтримувати співрозмовника словами, жестами, мімікою, пантомімікою та іншими доступними екстра- та паралінгвістичними засобами, виражати згоду з тим, що говорить співрозмовник, схвалювати й підтримувати його. Не можна квапити співрозмовника; необхідно дати йому можливість висловитися повністю.

Під час проведення бесіди необхідно стежити за особливостями мовної поведінки військовослужбовця (точністю формулювання думок, наявністю застережень, бажанням уникнути відповіді, паузами) і емоційними реакціями, вираженими мімікою, жестами та іншими невербальними засобами спілкування, для того щоб підтвердити або спростувати інформацію, отриману від співрозмовника. Свої підтвердження і сумніви психолог не повинен висловлювати вголос.

Обов'язковою вимогою під час проведення бесіди є дотримання психологом усіх етичних принципів дослідження (конфіденційності обстановки, збереження професійної таємниці, поваги до клієнта).

Реєстрація даних бесіди може здійснюватися як у її процесі, так і після закінчення. Перший спосіб реєстрації може використовуватися під час аналізу інтересів військовослужбовців, впливу умов військового середовища та інших питань, які не зачіпають глибоких особистісних проблем.

У разі, коли бесіда торкається питань особистісного або інтимного характеру, такий спосіб застосовувати не рекомендується, щоб не викликати у військовослужбовця негативного ставлення до бесіди й небажання давати щирі відповіді. І хоча це пов'язано з втратою певної кількості інформації, такий підхід є виправданішим з етичної точки зору.

Використання аудіо- та відеотехніки, безумовно, значно підвищує точність отримання і збереження інформації, але породжує низку етичних проблем.

Анкетування - ще один різновид опитувальних методів у психології праці. Анкетування передбачає отримання відповідей опитуваних у письмовій формі на заздалегідь сформульовані запитання, при цьому психолог може не вступати в прямий контакт з працівниками. Анкетування проводиться в тих випадках, коли потрібно отримати дані від великої кількості людей за короткий термін.

Анкети використовуються для з'ясування:

- даних біографічного характеру та особистісних рис опитуваних;
- ціннісних орієнтацій працівників та їх ставлення до професії й окремих елементів роботи;
- мотивів та чинників, що впливають на вибір професії;
- значущих аспектів професійної діяльності;
- професійно важливих якостей.

Анкетування може проводитися як у присутності психолога, так і заочно. Останній спосіб зручний, оскільки не відволікає працівника від виконання його трудових обов'язків і дозволяє ретельніше обдумати відповіді на запитання.

Для отримання достовірної інформації за допомогою методу анкетування необхідна правильна організація дослідження.

Вона передбачає:

1) наявність вступної статті з викладом цілей і завдань дослідження та інструкцій щодо заповнення опитувальника;

2) правильне формулювання запитань, які повинні бути:

- однозначно зрозумілими;
- стосуватися конкретних аспектів поведінки та діяльності працівника;
- не містити маловживаних іноземних слів і вузькоспеціальних термінів;
- не мати навідного характеру;
- передбачати рівну ймовірність вибору всіх запропонованих варіантів відповіді;

3) підготовку такої анкети, яка легко читається, надрукована без помарок і виправлень, зручно оформлена графічно з виділенням відповідних розділів.

Відбір піддослідних для проведення анкетування повинен відповідати цілям і завданням дослідження. Порівняно з бесідою, яка характеризується тривалістю та повільним накопиченням даних під час масових обстежень, анкетування є економнішим за часом, що забезпечує його широке застосування на практиці.

Інтерв'ю є способом отримання соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування. Воно передбачає цілеспрямовану бесіду між психологом та військовослужбовцем з метою отримання інформації про його особистість, емоційний стан, життєвий досвід, мотивацію та особливості поведінки.

В основі інтерв'ю лежить звичайна бесіда. Проте, на відміну від неї, ролі співрозмовників закріплені й нормовані, а цілі визначені програмою та завданнями психологічного дослідження. Інтерв'ю може бути структурованим або напівструктурованим залежно від мети дослідження.

Основне значення інтерв'ю полягає в тому, що воно дозволяє: встановити психологічний контакт із військовослужбовцем; оцінити особливості мислення, мовлення та емоційних реакцій; виявити рівень адаптації до військової служби; визначити наявність психологічних труднощів, стресу чи ознак дезадаптації; дослідити мотивацію до служби та ставлення до виконання службових обов'язків; отримати інформацію, яку неможливо виявити за допомогою стандартизованих методик. Інтерв'ю особливо важливе під час професійного відбору, психологічного супроводу військовослужбовців та після участі у бойових діях.

Психологічне тестування.

Тестування є одним із найбільш інформативних методів дослідження. Психологічне тестування є системою стандартизованих методик, спрямованих на об'єктивне вимірювання психологічних характеристик особистості.

У роботі з військовослужбовцями тестування дозволяє: оцінити інтелектуальні здібності та когнітивні функції; визначити особистісні якості, необхідні для військової діяльності; виявити рівень стресостійкості та емоційної стабільності; дослідити особливості характеру, темпераменту та міжособистісних відносин; прогнозувати ефективність діяльності в екстремальних умовах; своєчасно виявляти ризик розвитку психічних розладів або дезадаптації.

Перевагою психологічного тестування є його об'єктивність, стандартизованість та можливість порівнювати результати різних військовослужбовців між собою. Результати тестування допомагають приймати обґрунтовані рішення щодо професійного відбору, розподілу особового складу та організації психологічної підтримки.

Інтерв'ю та психологічне тестування є взаємодоповнювальними методами вивчення військовослужбовців. Інтерв'ю забезпечує глибоке розуміння індивідуальних особливостей особистості та її життєвого досвіду, тоді як психологічне тестування надає об'єктивні та кількісні дані про психологічні характеристики. Комплексне використання цих методів підвищує ефективність психологічної діагностики, професійного відбору та психологічного супроводу військовослужбовців.

7.3. Основні методики вивчення військовослужбовців.

Психодіагностичні методики та їх застосування у психологічній практиці.

Опитувальник Айзенка розроблений для дослідження основних властивостей особистості. Методика базується на теорії особистості Ганса

Айзенка. Вона дозволяє визначити рівень екстраверсії або інтроверсії, рівень нейротизму (емоційної стабільності або нестабільності), схильність до імпульсивності, особливості темпераменту. Військовими психологами опитувальник застосовується у психологічному консультуванні, дослідженні особистісних особливостей. Методика допомагає зрозуміти особливості поведінки військовослужбовця та його реагування на стресові ситуації.

MMPI (Міннесотський багатофазний особистісний опитувальник) - це один із найвідоміших психодіагностичних інструментів для комплексного дослідження військовослужбовця. Методика дозволяє оцінити особливості військовослужбовця, виявити психологічні труднощі, дослідити його емоційні та поведінкові особливості, оцінити рівень психологічної адаптації, виявити можливі психопатологічні тенденції. Методика дає можливість отримати розгорнутий психологічний портрет військовослужбовця.

Тест Кеттела (16-факторний особистісний опитувальник). Тест спрямований на вивчення структури особистості. Використовується для дослідження комунікабельності, емоційної стабільності, домінантності, самоконтролю, тривожності, відповідальності, самостійності, особливостей міжособистісної взаємодії. Методика допомагає комплексно оцінити особистісні риси військовослужбовця.

Методика Спілбергера-Ханіна. Методика призначена для визначення рівня тривожності військовослужбовця. Вона дозволяє оцінити два види тривожності: ситуативну тривожність, яка відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу, та особистісну тривожність, яка показує стійку схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі. Методика використовується для психологічної діагностики стресу, у роботі з постраждалими від агресії та насильства, під час кризового консультування, під час оцінювання емоційного благополуччя. Вона допомагає визначити рівень психологічного напруження та потребу в психологічній допомозі.

Кольоровий тест Люшера. Методика розроблена Максом Люшером і базується на виборі кольорів. Тест дозволяє досліджувати актуальний емоційний стан, рівень психоемоційної напруги, внутрішні переживання, стресові реакції, приховані емоційні конфлікти. Перевагою тесту є можливість швидкої оцінки психоемоційного стану людини.

Методика Басса-Даркі. Методика спрямована на дослідження агресивності та ворожості особистості. Дозволяє оцінити різні форми агресії: фізичну агресію; вербальну агресію; непряму агресію; дратівливість; образливість; підозрілість; негативізм; почуття провини. Її практичне значення полягає в тому, що методика використовується для дослідження та профілактики агресивної й конфліктної поведінки, у психологічному консультуванні. Тест допомагає визначити рівень агресивності та зрозуміти особливості прояву агресії у конкретної людини.

Важливе місце у вивченні особистості військовослужбовця посідає методика «Оцінка адаптаційних здібностей особистості» (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»). Методика призначена для

вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Вона дозволяє оцінити рівні: нервово-психічної стійкості; комунікативного потенціалу; морально-етичної нормативності; військово-професійної спрямованості; схильності до девіантних форм поведінки; суїцидального ризику. На підставі отриманих результатів за шкалами обчислюється інтегральний показник загального адаптаційного потенціалу військовослужбовця.

У ЗСУ широко використовується «Особистісний опитувальник “НПН-А”» (нервово-психічна нестійкість - акцентуація). Опитувальник призначений для поглибленого обстеження військовослужбовців з метою виявлення рівня нервово-психічної нестійкості та визначення її структури у вигляді акцентуації характеру.

Методика «Індекс життєвого стилю» (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х. Р. Конте). Методика використовується для діагностики різних механізмів психологічного захисту. Відомо, що існує вісім базисних захисних психологічних механізмів, які тісно пов’язані з вісьмома базисними емоціями психоеволюційної теорії. Дезадаптовані люди використовують захисні механізми більшою мірою, ніж адаптовані особистості. Крім того, захисні психологічні механізми виникають несвідомо, а отже, вони завжди зумовлюватимуть певну поведінку людини.

Захисні механізми намагаються звести до мінімального рівня негативні переживання, які травмують особистість. Ці переживання в основному пов’язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту. Саме механізми захисту допомагають зберегти стабільність самооцінки, уявлень про себе і про світ. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до свідомості надто сильні розчарування і загрози, з якими людина стикається в житті.

У тих випадках, коли ми не можемо впоратися з тривогою чи страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження нашого психічного здоров’я і нас самих як особистостей.

Але є й інша сторона, більш негативна. Захисні психологічні механізми виконують допоміжну функцію лише протягом певного часу після травматичної події. Якщо з часом не опрацювати пригнічені переживання, є висока ймовірність того, що ці переживання почнуть проявлятися через психосоматичні розлади.

Усе зазначене вище є дуже важливим у роботі з учасниками бойових дій, особливо на етапі їх реабілітації. Існуюча в суспільстві тенденція «медикаментозного лікування симптомів» у роботі з ветеранами бойових дій не сприяє повному вирішенню проблеми; це лише полегшує їхній стан на деякий час. До опитувальника входять такі шкали, як: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація. Опитувальник призначений для діагностики механізмів

психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, що вимагають відповіді за типом «правильно - неправильно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція.

«Бліц-тест» та «Метафора» використовуються для оцінки психоемоційного стану, стресостійкості та психологічних ризиків особистості.

«Бліц-тест» - це експрес-методика швидкого психологічного скринінгу. Вона дає змогу психологу за короткий час оцінити емоційний стан людини, а також використовується для виявлення ознак перевтоми, нервово-психічної напруги, тривожності, пригніченого настрою, проблем адаптації тощо. Часто застосовується під час відбору, періодичних обстежень або після виконання бойових завдань.

«Метафора» належить до проєктивних методик. Вона базується на роботі з образами, асоціаціями або метафоричними картками. Допомагає виявити переживання, які людині складно описати прямо словами. Використовується для оцінки внутрішніх конфліктів, страхів, рівня психологічного виснаження, особливостей адаптації та емоційного стану військовослужбовця. Подібні метафоричні асоціативні методики спеціально розроблялися для роботи з військовими та ветеранами, оскільки вони полегшують встановлення контакту між психологом і військовослужбовцем.

Важливо розуміти, що результати цих методик зазвичай не є самостійною підставою для висновку про придатність чи непридатність до військової служби. Вони використовуються як один із елементів комплексної психологічної оцінки разом із бесідою та іншими тестами.

Зазначені методики дозволяють оцінити емоційний стан військовослужбовців, виявити рівень їхньої тривожності, депресивності та психологічної напруги, дослідити особистісні ресурси людини, оцінити наслідки психологічної травми, визначити рівень агресивності, психоемоційної напруги, внутрішні переживання військовослужбовця, розробити індивідуальну програму психологічної допомоги.

Комплексне використання психодіагностичних методик дає змогу психологу отримати цілісне уявлення про особистість військовослужбовця та обрати найбільш ефективні методи психологічної підтримки й корекції.

7.4. Методики використання психодіагностичних програмних комплексів.

На сьогодні у Збройних Силах України існують такі діагностичні програми:

- «Діагност» - для вивчення рівня розвитку професійно значущих якостей військовослужбовців;
- «Хвиля-1», «Хвиля-2», «Яшма», «Ефес-1», «Ефес-2» - для вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Одним із популярних діагностичних програмних комплексів є «PSY-D».

PSY-D - це спеціалізоване програмне забезпечення психодіагностичного призначення, яке використовується для автоматизації психологічного обстеження, обробки результатів тестування та формування психологічних висновків. В Україні ця система застосовується переважно у сфері психологічного забезпечення військовослужбовців, професійного психологічного відбору та психодіагностичних досліджень.

Основною метою програмного забезпечення є: автоматизація психодіагностичного обстеження; підвищення точності психологічної оцінки; скорочення часу обробки результатів тестування; накопичення та систематизація психологічних даних; допомога психологу у формуванні психологічного висновку.

Основні можливості PSY-D. Програма дозволяє проводити комп'ютеризоване тестування за різними психодіагностичними методиками та автоматично фіксувати відповіді респондентів. Після завершення тестування система автоматично підраховує показники, що зменшує ризик помилок під час ручної обробки. На основі отриманих результатів програма створює узагальнений психологічний портрет особистості. PSY-D забезпечує накопичення даних та можливість їх подальшого аналізу і порівняння. Система автоматично формує звіти, таблиці та висновки для практичного використання психологом.

За допомогою програмного комплексу PSY-D можуть оцінюватися: індивідуально-психологічні особливості особистості; рівень тривожності; особливості темпераменту; рівень стресостійкості; емоційна стабільність; комунікативні якості; адаптаційні можливості; схильність до ризикованої або агресивної поведінки; професійно важливі якості.

Програмне забезпечення PSY-D використовується як сучасний інструмент психологічної діагностики, який допомагає фахівцю швидко отримувати достовірні дані про психічні стани, процеси та властивості особистості. Воно не замінює професійний аналіз психолога, а є допоміжним засобом для підвищення ефективності психодіагностичної роботи.

Алгоритм проведення психологічної діагностики військовослужбовців з використанням програмного забезпечення PSY-D.

Перший етап роботи. Перед початком роботи з програмним забезпеченням військовому психологу необхідно визначити мету проведення психологічної консультації та подальших діагностичних заходів (спираючись на накази керівництва або службову необхідність).

Наприклад, на консультацію привели військовослужбовця, у якого спостерігаються систематичні порушення дисципліни, зокрема нестатутні взаємини з іншими військовослужбовцями (конфлікти, суперечки тощо).

Отже, метою психологічного консультування буде поліпшення особистої військової дисципліни військовослужбовця, а метою психологічної діагностики - визначення причин конфліктної поведінки військовослужбовця.

Після того як військовий психолог визначив мету, необхідно визначити терміни проведення психодіагностики. Бажано провести бесіду з військовослужбовцем. Вона може складатися з таких питань:

1) Чи відома Вам причина того, що Вам було рекомендовано звернутися за психологічною консультацією?

Якщо військовослужбовець стверджує, що не знає, навіщо його сюди привели, або відповідь звучить так: «Так вирішив командир. У мене особисто немає ніяких проблем», то психолог повинен назвати йому причину його перебування тут.

Відповідно до зазначеного вище прикладу, вона може звучати так: «Ваш командир порекомендував звернутися до психолога, оскільки він спостерігає певні порушення дисципліни з Вашого боку і стурбований Вашим морально-психологічним станом».

2) Згідно з етичним кодексом психолога я зобов'язуюсь дотримуватися конфіденційності у всьому, що стосується Вашого особистого життя і життєвих обставин. Винятком можуть бути випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для Вас та інших людей.

(Етичний кодекс психолога був прийнятий на І Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві).

Командиру можуть надаватися лише рекомендації щодо подальшої роботи у підрозділі та особистої взаємодії з Вами.

3) Я можу запропонувати Вам такий алгоритм наших спільних дій: сьогодні ми просто поспілкуємося щодо тієї проблемної тематики, яку визначив Ваш командир.

4) Далі, на наступній зустрічі, ми з Вами проведемо психологічне тестування, яке дасть нам глибше розуміння цієї ситуації. Можливо, за допомогою цього тестування Ви відкриєте в собі нові аспекти своєї особистості, про які раніше не знали. У будь-якому разі наша спільна робота принесе користь насамперед Вам.

Розкажіть, будь ласка, як Ви вважаєте, що мав на увазі Ваш командир, коли сказав, що у Вас є проблемні питання з дисципліною?

Таким чином, проведення бесіди на першій зустрічі сприятиме встановленню психологічного контакту та довірливих стосунків із військовослужбовцем, що позитивно вплине на достовірність подальшого заповнення психодіагностичних методик.

Наступним кроком військового психолога є визначення необхідних методик для проведення подальшої психологічної діагностики (у цьому випадку - психологічних тестів).

Відповідно до конкретної ситуації добирають методику, яка відповідає запиту щодо проведення психологічної діагностики, а саме «Методику діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки» (К. Томаса, адаптовану Н. Гришиною). Ця методика дає розуміння того, які стилі поведінки використовує військовослужбовець у конфліктній ситуації.

Для кращого розуміння причин такої поведінки рекомендується додатково обрати методики, які можуть допомогти встановити чинники, що впливають на конфліктну поведінку військовослужбовця, а саме:

- для визначення типу особистості - «Методика визначення типу особистості та можливих особистісних розладів» (Дж. Олдхем, Л. Морріс);

- «Копінг-тест» (Р. Лазаруса) - для встановлення того, як людина звикла діяти в проблемних ситуаціях, та інші.

Якщо військовослужбовець є учасником бойових дій, рекомендується додатково провести методику для виявлення бойового стресу та реакцій на нього. Для цього використовується опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (І. Котенєва).

Після визначення психологічного інструментарію військовий психолог повинен спланувати наступну зустріч з військовослужбовцем, узгодивши всі питання з командиром. Слід визначитися з часом, якого буде достатньо для заповнення методик. Бажано, щоб усі обрані методики військовослужбовець зміг пройти під час однієї зустрічі.

Також фахівці рекомендують планувати психологічну діагностику особового складу на ранкові години. Не слід проводити її після несення служби у нарядах або виконання робіт (якщо психолог не має на меті вивчити їхній вплив на психофізіологічний стан військовослужбовців).

На підготовчому етапі військовий психолог вивчає службову документацію, аналізує характеристики та попередні результати обстежень, проводить консультації з командирами, визначає групи підвищеної психологічної уваги.

Другий етап роботи - проведення психологічної діагностики. Діагностику необхідно проводити згідно з наведеною інструкцією. Рекомендовано також проконтролювати правильність заповнення військовослужбовцем особистих даних, а також з'ясувати, чи зрозуміла йому інструкція щодо заповнення методики.

Психодіагностична робота у військових підрозділах має низку специфічних особливостей: обмеженість часу; високий рівень психоемоційного навантаження; вплив бойових факторів; необхідність оперативного прийняття рішень; ризик викривлення відповідей через соціально бажану поведінку.

Тому важливо поєднувати результати тестування з даними спостереження, експертної оцінки командирів та аналізом професійної діяльності.

Третій етап - інтерпретація отриманих результатів.

Після того як військовий психолог отримає результати заповнених військовослужбовцем методик, наступним його кроком є інтерпретація отриманих даних. Інтерпретація отриманих результатів - це творчий процес, який базується на знаннях, уміннях та навичках військового психолога.

Якщо психолог використовує одну методику (що буває досить рідко), тоді можна спиратися на ту інтерпретацію, яку надає автор методики. Якщо

використовуються дві або більше методик для поглибленого вивчення проблемних питань, то тут остаточний результат повинен враховувати інтерпретацію всіх методик, які психолог вирішить використовувати під час роботи з військовослужбовцем.

Далі психолог діє, спираючись на керівні документи щодо оформлення отриманих результатів проведеної психологічної діагностики та планує подальшу психокорекційну роботу.

Розглянемо варіант проведення психологічної діагностики в польових умовах або під час одночасної діагностики великої кількості військовослужбовців.

За зазначених умов доцільно застосовувати класичний метод проведення психологічних тестів, а саме паперові бланки. Після того як військовослужбовці заповнять паперові бланки методик, військовому психологу необхідно за допомогою програмного забезпечення підрахувати отримані дані, тобто перенести результати з бланків відповідей у програму самостійно.

Аби прискорити та оптимізувати цей процес, військовий психолог може залучити помічника. Його можна обрати серед офіцерів психологічної підтримки персоналу або інших відповідальних осіб, які не будуть розголошувати побачені результати та назви методик, що використовуються у програмному забезпеченні, щоб заздалегідь унеможливити підготовку військовослужбовців до проходження психологічних тестів.

Слід нагадати, що психолог несе особисту відповідальність за правильність проведення психологічної діагностики, доцільність підбору методик, коректність інтерпретації та обґрунтованість зроблених висновків.

7.5. Комплексна психологічна характеристика військовослужбовця та надання рекомендацій.

За результатами психодіагностики може бути створена комплексна психологічна характеристика військовослужбовця.

Приклад комплексної психологічної характеристики військовослужбовця та надання рекомендацій.

Загальні відомості

Військовослужбовець: (ПІБ)

Вік: ___ років

Військове звання: _____

Посада: _____

Підрозділ: _____

Дата обстеження: _____

Психолог: _____

Мета психологічного обстеження

Оцінка індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця, рівня нервово-психічної стійкості, емоційного стану, адаптаційних

можливостей, комунікативних якостей та професійно важливих характеристик для виконання службово-бойових завдань.

Комплексна психологічна характеристика

1. Особливості емоційно-вольової сфери. Військовослужбовець характеризується достатнім рівнем емоційної врівноваженості та самоконтролю. У складних та напружених ситуаціях здатний зберігати працездатність, контролювати власні емоції та діяти відповідно до поставлених завдань. Виявляє наполегливість у досягненні цілей, відповідальність та дисциплінованість. Рівень тривожності перебуває в межах нормативних показників. Ознак емоційного виснаження, дезадаптації або виражених афективних реакцій не виявлено.

2. Особливості пізнавальної діяльності. Мислення логічне, послідовне, достатньо гнучке. Рівень концентрації уваги та оперативної пам'яті відповідає вимогам військової діяльності. Здатний швидко аналізувати інформацію, приймати рішення в умовах дефіциту часу та нести відповідальність за їх виконання. Інтелектуальний потенціал достатній для успішного виконання службових обов'язків та освоєння нових видів діяльності.

3. Комунікативні особливості. У спілкуванні доброзичливий, коректний, дотримується норм субординації. Вміє працювати в колективі, підтримує конструктивні взаємини з товаришами по службі та командирами. Конфліктність низька або помірна, схильність до агресивних проявів не виявлена. Має достатньо розвинені навички командної взаємодії та взаємодопомоги.

4. Мотиваційна сфера. Провідною мотивацією є сумлінне виконання службового обов'язку, прагнення до професійного розвитку та відповідальне ставлення до виконання поставлених завдань. Усвідомлює значущість військової служби та демонструє позитивне ставлення до обраної професії. Рівень мотивації до служби оцінюється як достатній або високий.

5. Адаптаційний потенціал. Адаптаційні можливості розвинені на достатньому рівні. Військовослужбовець успішно пристосовується до змін умов служби, нових вимог та навантажень. Володіє внутрішніми ресурсами для подолання стресових ситуацій. Ознак соціально-психологічної дезадаптації не виявлено.

6. Нервово-психічна стійкість. Рівень нервово-психічної стійкості достатній для виконання службово-бойових завдань. У кризових обставинах зберігає здатність до раціонального мислення та ефективної діяльності. Ризик нервово-психічних зривів оцінюється як низький.

За результатами комплексного психологічного обстеження військовослужбовець характеризується як особа з достатнім рівнем психологічної готовності до виконання завдань військової служби. Має сформовані вольові якості, розвинені адаптаційні ресурси, належний рівень стресостійкості та здатність до ефективної взаємодії в колективі. Психологічних протипоказань до подальшого проходження військової служби не виявлено.

Рекомендації:

1. Підтримувати належний режим виконання службових завдань та відпочинку.
2. Продовжувати розвиток навичок психологічної саморегуляції та стресостійкості.
3. Брати участь у заходах психологічної підготовки та психологічного супроводу.
4. Підтримувати позитивний соціально-психологічний клімат у підрозділі.
5. За потреби своєчасно звертатися за консультацією до військового психолога.
6. Рекомендується до подальшого виконання службових обов'язків за займаною посадою.

Психолог: _____

Дата: _____

Підпис: _____

Методика дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців є важливим інструментом забезпечення ефективності військової діяльності та психологічної безпеки особового складу. Комплексне використання психодіагностичних методів дозволяє своєчасно виявляти психологічні ресурси та ризики, прогнозувати професійну успішність і забезпечувати належний рівень психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань.

Документування психодіагностичної роботи.

Важливим елементом організації психологічної діагностики є ведення відповідної документації: журналів обліку; психологічних карток; індивідуальних висновків; аналітичних довідок; рекомендацій командуванню.

Документація повинна зберігатися відповідно до вимог конфіденційності, бути доступною лише уповноваженим особам, містити об’єктивну та коректну інформацію.

Проблеми та труднощі організації психодіагностики.

Серед основних труднощів організації психологічної діагностики у військових частинах виділяють: дефіцит часу; високий рівень службового навантаження; вплив бойових факторів; недостатню мотивацію окремих військовослужбовців до участі в обстеженні; можливість соціально бажаних відповідей; складність проведення діагностики в польових умовах.

У зв’язку з цим особливо важливими є професійна компетентність військового психолога та використання комплексного підходу до оцінки особистості.

Питання для самоконтролю:

1. Яка основна мета дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців та які завдання воно вирішує?
2. Які принципи лежать в основі дослідження індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців та в чому полягає сутність кожного з них?
3. Охарактеризуйте основні етапи психодіагностичного дослідження військовослужбовців та їх значення для формування психологічних висновків і рекомендацій.
4. Які основні методи використовуються для вивчення особистості військовослужбовця та яке їх практичне значення у військово-психологічній роботі?
5. У чому полягають переваги та недоліки методу вивчення документів під час дослідження особистості військовослужбовця?
6. Які види спостереження застосовуються у військовій психології та які особливості їх використання для оцінки поведінки військовослужбовців?
7. Яка роль бесіди у вивченні особистості військовослужбовця, які її основні види та вимоги до проведення?
8. У чому полягають особливості анкетування та інтерв'ю як методів психологічного дослідження військовослужбовців?
9. Яке значення має психологічне тестування у професійно-психологічному вивченні військовослужбовців та які можливості воно надає психологу?
10. Які психологічні характеристики військовослужбовця дозволяють оцінити опитувальник Айзенка, тест Кеттела та MMPI, і яке їх значення у військово-психологічній практиці?
11. Для чого використовуються методики Спілбергера-Ханіна, Люшера та Басса-Даркі під час психологічного обстеження військовослужбовців?
12. Які можливості надають методики «Адаптивність-200» та опитувальник «НПН-А» для оцінки адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості військовослужбовців?
13. Охарактеризуйте основні етапи проведення психологічної діагностики військовослужбовців із використанням програмного забезпечення PSY-D.

Література

1. Конституція (1996). Конституція України: чинне законодавство зі змінами та доповненнями станом на 23 травня 2016 року. (Офіційний текст). Видавництво законодавчої та навчальної літератури. Видавець Паливода А.В.
2. Про оборону України / Закон України від 06.12.91. № 1933-XII.
3. Про Збройні Сили України / Закон України від 06.12.91. № 1935-XII.
4. Статути Збройних Сил України. Затверджені законами України від 24 березня 1999 року № 548, 549, 550, 551 - XIV.
5. Доктрина «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях»/ВКП 1-58.(31).01/ ГШ ЗСУ, №3252/НВГШ від 28.10.2020.
6. Доктрина лідерства у Збройних Силах України / ОП 1-296 / ГШ ЗСУ, №369/НВГШ від 22.01.2024.
7. Доктрина з вивчення та впровадження військового досвіду у Збройних Силах України. ВКП 7-00(01).01: затв. НГШ ЗС України від 30.06.2020.
8. Про зміцнення військової дисципліни у Збройних Силах України / Наказ Міністра оборони України №11 від 19.04.97.
9. Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил) / Наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 16.11.12. № 240.
10. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України / Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.20. № 173.
11. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України / Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.21 № 305.
12. Про затвердження Алгоритму проведення заходів професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у ЗСУ / Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 14.04.21 № 97.
13. Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у ЗСУ та Державній службі транспорту / Наказ Міністерства оборони України від 12.09.2022 № 272.
14. Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців ЗСУ / Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.12.2018 № 462.
15. Про затвердження Положення про пункти психологічної допомоги у ЗСУ / Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 28.07.2020 № 99.
16. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) / Наказ Міністерства оборони України від 09.12.2015 № 702 (у редакції наказу МОУ від 11.12.2019 №629).
17. Про затвердження Інструкції з організації вартової служби у Збройних Силах України. Наказ Міністерства оборони України від 24.10.16. № 553.

18. Настанова з морально-психологічного забезпечення підготовки та застосування Збройних Сил України. Затверджена наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 27.04.18 № 173.
19. Організаційно-методичні вказівки щодо організації морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України на поточний рік.
20. Система роботи посадових осіб щодо морально-психологічного впливу на особовий склад Збройних Сил України в ході виконання завдань за призначенням та під час відновлення боєздатності. Затверджена начальником Генерального штабу - Головнокомандувачем Збройних Сил України від 25.06.19.
21. Психологічна підготовка (навчальний курс): стандарт індивідуальної підготовки СТІ 000Г.22Л / Центр оперативних стандартів і методик ЗСУ спільно з ГУ МПЗ ЗСУ, 2019.
22. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям ЗСУ в бойових (екстремальних) умовах: інструкція ВП 1-00 (160) 03.01 / військова навчально-методична публікація / Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ. - К., 2021.
23. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко, В. В. Поливанюк, О. В. Еверт. - К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. - 147 с.
24. Алещенко В. І. Психологічне консультування, профілактика і корекція в роботі військового психолога: навчально-методичний посібник. - К.: ВІКНУ, 2010. - 74 с.
25. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології: навч. посіб., част. 1. Вид. друге, переробл. - К.: КНУ, 2011. - 216 с.
26. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології: навч. посіб., част. 2. Вид. друге, переробл. - К.: КНУ, 2013. - 172 с.
27. Берлач А. І. Конфліктологія: навчальний посібник для дистанційного навчання. - Київ: Університет «Україна», 2007.
28. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навч. посіб. / Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.
29. Блінов О. А. Психологія бойового стресу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня д.психол.н. (19.00.04). Київ. 2020. 45 с.
30. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. - К.: КНУ ім. Тараса Шевченка. - Київ: ВИДАВНИЦТВО, 2016. - 126 с.
31. Військове виховання: історія, теорія та методика: навчальний посібник / За редакцією кандидата педагогічних наук, доцента В. В. Ягупова. - К.: ВПЦ “Київський університет”, 2002. - 572 с.

32. Військова публікація: ВП 1-00(58).01.01 - Методичні рекомендації щодо дій групи спостереження за суїцидальною поведінкою військовослужбовців. - К.: 2022.
33. Військовий стандарт (аналог стандарту НАТО): ВП 1-00(160)237.31 - Інструкція "Порядок роботи груп контролю бойового стресу у військових частинах ЗС України", 2022.
34. Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М. Психологія бою: посібник / за ред. А. М. Романишина. Львів: Видавництво «Астролябія», 2017. 352 с.
35. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Ткачук П. П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: Навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2018. 256 с.
36. Динамічне психологічне вивчення особового складу / Баношенко В. О., Копаниця Н. І., Литвиненко Е. С., Солодовніков В. Є. - К.; СПЦ ЗСУ, 2009. - 60 с.
37. Докаш В. І. Конфліктологія та медіація: навчальний посібник. - 2-ге вид., доповн. і переробл. - Львів: Новий Світ-2000, 2026.
38. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія: навчальний посібник. - Київ: КНЕУ, 2003. - 315 с.
39. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. - Київ-Одеса: Фенікс, 2022. - 128 с.
40. Збірник психодіагностичних методик для проведення професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2022. 118 с.
41. Збірник наукових праць "Психологічні аспекти виконання військовослужбовцями ЗС України завдань за призначенням", Київ, 561 с. (вих. № 354/1/664 від 06.02.2024 р. ГУ МПЗ Збройних Сил України).
42. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник / О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. - Київ-Одеса: Фенікс, 2022. - 88 с.
43. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців - учасників бойових дій: метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с. (вих. № 599/5 від 03.01.23 НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ).
44. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Клочков В. В. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник. - Київ, 2023.
45. Кокун О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. - Київ: Центр навчальної літератури, 2023. - 44 с.
46. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України. - Київ, 2023.

47. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Theory and Practice of Fear Management in Combat. - Київ-Одеса: Фенікс, 2022.
48. Кокун О. М., Пішко І. О. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їх сімей цивільними психологами: методичний посібник. - Київ, 2023.
49. Кокун О. М., Пішко І. О. Посттравматичне зростання військовослужбовців. - Київ: Кафедра, 2025.
50. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник - К.: „Ельга", „Ніка-центр", 2009. - 580 с.
51. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
52. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. М. С. Корольчука. - К.: Ельга-Центр, 2007. - 400 с.
53. Лісовський П. М. Військова психологія: методологічний аналіз: навч. посібник. Київ: Кондор, 2017. 290 с.
54. Лісовський П. М., Подоляка А. М., Курко М. Н. Конфліктологія. Екстрасенсорика та закон: навчальний посібник. - Київ: Кондор.
55. Луцишин Г. І., Завада Я. І. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. - Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. – 224 с.
56. Максименко С. Д., Мельник П. В., Олексієнко Б. М. Основи військової психології: Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2002. 532 с.
57. Миронова О. М., Мазоренко О. В. Конфліктологія: навчальний посібник. - Харків: ХНЕУ, 2011. - 168 с.
58. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки / Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ. - К., 2021.
59. Методичні рекомендації з організації психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України до перебування в умовах примусової ізоляції / Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ, Командування Сухопутних військ ЗСУ, НДЦ ГП ЗСУ. - К., 2020.
60. Навчально-методичний посібник «Організація психологічної підготовки у ЗС України» Київ, 2023, 326 с. (вих. № 354/1/664 від 06.02.24 р. ГУ МПЗ Збройних Сил України).
61. Навчально-методичний посібник «Збірник стандартів психологічної підготовки у ЗС України», Київ, 2023, 337 с. (вих. № 354/1/664 від 06.02.2024 р. ГУ МПЗ Збройних Сил України).
62. Орлянський В. С. Конфліктологія: навчальний посібник. - Київ: Центр учбової літератури, 2007. - 160 с.

63. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / Загальна редакція: Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
64. Осьодло В. І. Психологічні засади становлення суб'єкта військово-професійної діяльності: дисертація доктора психологічних наук. - Київ, 2013.
65. Осьодло В. І., Кримець Л. В., Грилюк С. М. Особливості підготовки військових лідерів до підтримки психологічної готовності особового складу підрозділу з врахуванням стандартів НАТО // Збірник наукових праць «Військова освіта». - 2024.
66. Практикум із військової психології: навч. посіб / С. П. Балашова, С. П. Васильєв, Г. Р. Дубровинський, В. Л. Кирик. - К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2015. - 379 с.
67. Психологічна підготовка у Збройних Силах України / Відеокурс організації та проведення психологічної підготовки / Упорядник - Управління психологічного забезпечення Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ. - К.: ГУ МПЗ ЗСУ, 2022.
68. Петровська Т. В., Курдибаха О. М. Конфліктологія: навчальний посібник / за заг. ред. Т. В. Петровської. - Київ: Видавець Позднишев, 2024. - 193 с.
69. Партико Н. В. Основи конфліктології: навчальний посібник. - Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2021. - 156 с.
70. Почекалін І. М., Демський В. В., Бхіндер Н. В. Психолого-педагогічні технології підвищення стресостійкості курсантів: зарубіжний досвід: навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во ФОП Ковальський, 2019. 320 с.
71. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: методичний посібник. - К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. - 115 с. (вих. №50767 від 09.06.2023 року Командування Сухопутних військ ЗС України).
72. Психологія бою: посібник / [Т. Л. Грицевич, І. М. Гузенко, О. С. Капінус та ін.]; за ред. А. М. Романишина. Львів: Астролябія, 2017. 351 с.
73. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: методичні рекомендації / Я. В. Мацегора, І. В. Воробйова, О. С. Колесніченко, І. І. Приходько. Харків: НА НГУ, 2015. 69 с.
74. Почекалін І. М., Демський В. В., Бхіндер Н. В. Психолого-педагогічні технології підвищення стресостійкості курсантів: зарубіжний досвід: навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во ФОП Ковальський, 2019. 320 с.
75. Психологія управління військами / Стасюк В. В.: Підручник. - К.: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2014. - 540 с.
76. Рихальська О. Психологія під час війни. - Київ: 2023.
77. Система відновлення психічного здоров'я військовослужбовців в смугах виконання бойових завдань. Введена в дію Рішенням ГК ЗСУ №26321 від 22.04.2023.
78. Стасюк В. В. Військова психологія видо-родової діяльності: Підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. - К.: «Золоті ворота», 2012. - 458 с.

79. Ягупов В. В. Військова психологія: методологія, теорія та практика: підручник. - Київ: Psyhobook, 2023. - 517 с.
80. Ягупов В. В. Військова психологія: Підручник. К.: Тандем, 2004. 656 с.
81. Пилипчук Я. В., Ростока М. Л., Коваленко І. Е. Українська система підготовки військових психологів: періодизація через призму історіографії // Український державний університет імені Михайла Драгоманова. - 2024.

Навчальне видання

Панфілов Юрій Іванович
Назаров Олег Олександрович
Корольов Станіслав Сергійович
Литвиненко Дмитро Миколайович

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

У двох частинах

ЧАСТИНА 1

Відповідальний за випуск *А. І. Куртов*
Редактор *Л. Русанова*
Комп'ютерна верстка *Ю. Бойко*

Підписано до друку 09.09.2026. Формат 60×84/16.
Ум. друк. арк. 6,6. Обл.-вид. арк. 3,5. Тираж 12 пр. Зам. № 755

ТОВ «Видавничий дім «Право»,
вул. Харківських Дивізій, 11/2, м. Харків, Україна
Для кореспонденції: а/с 822, м. Харків, 61023, Україна
Тел.: (050) 409-08-69, (067) 574-81-20
Вебсайт: https://pravo-izdat.com.ua
E-mail для замовників послуг: verstka@pravo-izdat.com.ua
E-mail для покупців: sales@pravo-izdat.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8024 від 05.12.2023

Виготовлено ТОВ «Промарт Плюс»,
вул. Весніна, 12, м. Харків, 61023, Україна
Тел. (097) 445-07-79
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8388 від 16.07.2025